

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**

**I**

**Республиканской студенческой  
научно-практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**21-22 марта 2025 г.**

**г. Донецк**

**УДК 796.03-029:9(477.6)**

**Физическая культура и спорт: опыт и перспективы:** материалы I республиканской научно-практической конференции (г. Донецк, 21-22 марта, 2025 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2025. - 187 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, подготовленные учащимися и студентами. Авторами рассмотрены основные исторические этапы возникновения, становления и развития видов физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе. Изучены актуальные проблемы формирования основ здорового образа жизни средствами физической культуры. Проанализированы перспективы развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе.

Издается по решению Учёного Совета института физической культуры и спорта.  
Протокол № 7 от 23 апреля 2025 года.

**Главный редактор:**

**Деминская Л.А.** – д.пед.н., доцент; заместитель директора института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

**Редакционная коллегия:**

**Батищева М.Р.** - к.пед.н., доцент;  
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

**Зенченко И.П.** – к.пед.н., доцент;  
и.о. заведующего кафедрой адаптивной физической культуры института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

**Дубревский Ю.М.** – к.пед.н., доцент;  
заведующий кафедрой циклических видов спорта института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

**Москалец Т.В.** – к.б.н., доцент;  
заведующий кафедрой спортивных игр института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

**Сидорова В.В.** – к.н. по физ.восп. и спорту, доцент;  
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

*Ответственность за содержание материалов, аутентичность цитат, правильность фактов и ссылок несут авторы.*

**УДК 796.03-029:9(477.6)**

© Коллектив авторов, 2025  
© ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

### ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ

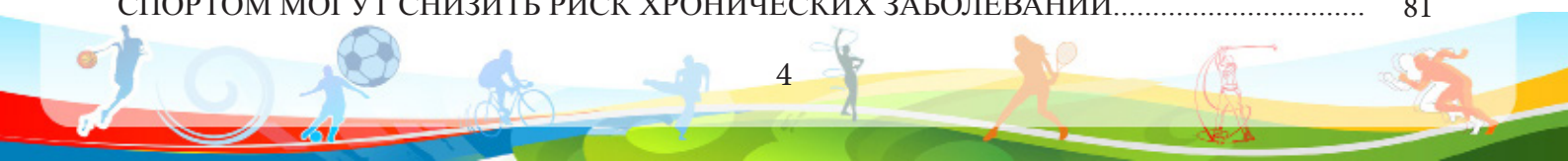
<b>Бутенко Валерия Александровна; Вицько Александр Николаевич</b> ВОЗНИКНОВЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ДОНБАССЕ.....	9
<b>Ефремова Татьяна Анатольевна; Дмитриева Олеся Андреевна</b> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ.....	11
<b>Новиков Егор Юрьевич; Капацына Татьяна Владимировна</b> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ.....	14
<b>Панферов Егор Георгиевич; Ротерс Татьяна Тихоновна</b> ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО НА ЛУГАНЩИНЕ.....	16
<b>Холоденко Михаил Сергеевич; Муравьев Анатолий Васильевич</b> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТА НА ДОНБАССЕ	19
<b>Шерекина Вероника Вадимовна; Мендринна Мария Александровна</b> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ.....	21

### ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Арушанян Сусанна Сергеевна; Ступка Людмила Геннадьевна;</b> <b>Капланец Ирина Викторовна</b> КОРРЕКЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИ- ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ.....	24
<b>Арчаев Тимур Русланович; Капланец Ирина Викторовна</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРО- ГРАММЫ В. БАЗАРНОГО В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	27
<b>Балдина Анастасия Евгеньевна; Юрьева Юлия Владимировна</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ.....	30
<b>Барченко Никита Александрович; Жеванова Марина Васильевна</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ.....	32
<b>Бедюкин Владлен Евгеньевич; Муравьев Анатолий Васильевич</b> ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕД- СТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	35
<b>Галустян Мария Васильевна; Хорьяков Владимир Анатольевич</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ У МОЛОДЕЖИ.....	37
<b>Гарнатко Елена Дмитриевна; Мордвинова Нина Сергеевна</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: СТРАТЕГИИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ.....	39
<b>Гирлина Анастасия Максимовна; Ямилова Елена Александровна</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	42



<b>Горбань Ольга Владимировна; Люгайло Светлана Станиславовна</b> ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ: ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	44
<b>Григорьева Мария Алексеевна; Харьковская Лина Валентиновна</b> ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО СПАСАТЕЛЯ ПО ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	47
<b>Гулько Анастасия Романовна; Мордвинова Нина Сергеевна</b> КАК ВЛИЯЕТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НА РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА.....	49
<b>Данилевский Даниил Эдуардович; Крюченко Оксана Александровна</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ АКТИВНОСТЬ В ГОРОДСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	52
<b>Древицкая-Митева Лилия Александровна; Штефанко Ирина Николаевна</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕ- СКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	54
<b>Жагурин Марк Ярославович; Цыкунов Максим Владимирович</b> ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОБУЧАЮЩИЕСЯ, ОТНЕСЕННЫЕ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	56
<b>Жеванов Василий Вячеславович; Вицько Александр Николаевич</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ - ЭКОНОМИСТОВ ДОННАСА.....	58
<b>Жернов Александр Андреевич; Железнякова Лилия Александровна</b> ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ.....	61
<b>Капелькина Ирина Анатольевна; Капланец Ирина Викторовна</b> ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	64
<b>Капланец Ярослав Олегович; Дьяченко Александр Владимирович; Капланец Ирина Викторовна</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА.....	66
<b>Карагяур Андрей Сергеевич; Солодченко Елизавета Витальевна; Капланец Ирина Викторовна</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯС- НИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА.....	69
<b>Кожемякина Мария Владимировна; Капланец Ирина Викторовна</b> КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.....	71
<b>Куприн Евгений Александрович; Аносова Людмила Сергеевна</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ: ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....	74
<b>Мазница Артём Михайлович; Ямилова Елена Александровна</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	77
<b>Марахова Ольга Николаевна; Капланец Ирина Викторовна</b> ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИ ИЗБЫТОЧ- НОЙ МАССЕ ТЕЛА.....	79
<b>Маркина Альбина Сергеевна; Хижняк Владислав Витальевич</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ: КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ МОГУТ СНИЗИТЬ РИСК ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	81





A decorative banner featuring silhouettes of various sports activities: a person running, a person jumping, a person playing tennis, a person playing basketball, a person playing soccer, a person playing volleyball, a person playing tennis, a person playing basketball, a person playing soccer, and a person playing volleyball. The number 5 is prominently displayed in the center.

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ**

<b>Богачук Александр Александрович; Бороденко Дмитрий Геннадьевич</b> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НИЗКОГО СТАРТА У ЛЕГКО- АТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	121
<b>Буряк Вячеслав Олегович; Бороденко Дмитрий Геннадьевич</b> ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	123
<b>Бышев Дмитрий Александрович; Бороденко Дмитрий Геннадьевич</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ У ЮНОШЕЙ В БОКСЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	126
<b>Ващенко Элина Владимировна; Хижняк Владислав Витальевич</b> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ.....	128
<b>Витютнева Елизавета Юрьевна; Бороденко Дмитрий Геннадьевич</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЕТАТЕЛЕЙ.....	130
<b>Власович Антон Олегович; Белкин Александр Николаевич</b> ИННОВАЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ: КАК ТЕХНОЛОГИИ И НОВЫЕ ПОДХОДЫ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СТУДЕНЧЕСКИЙ И ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ.....	133
<b>Горбанёв Павел Андреевич; Батищева Марина Робертовна</b> МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП СОВЕРШЕН- СТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	135
<b>Грынё Олег Сергеевич; Батищева Марина Робертовна</b> К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	137
<b>Ефремова Татьяна Анатольевна; Дмитриева Олеся Андреевна</b> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ.....	140
<b>Зайчук Александр Александрович; Батищева Марина Робертовна</b> ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИ- СТОВ 9-10 ЛЕТ.....	143
<b>Капланец Ярослав Олегович; Деминская Лариса Алексеевна</b> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ФУТБОЛУ.....	146
<b>Карабашьян Артур Александрович; Москалец Татьяна Валентиновна</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ	148
<b>Караджинов Константин Витальевич; Максимова Ирина Богдановна</b> СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	151
<b>Ломтев Сергей Михайлович; Максимова Ирина Богдановна</b> СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ 15-16 ЛЕТ	154
<b>Мельников Владислав Владимирович; Бороденко Дмитрий Геннадьевич</b> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИ- РОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	157
<b>Остряк Роман Георгиевич; Железнякова Татьяна Александровна</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – НЕОБХОДИМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВОЧ- НЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	159

<b>Писковой Сергей Сергеевич; Сидорова Виктория Викторовна</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	161
<b>Половков Никита Русланович; Дьяченко Виктория Викторовна</b> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	164
<b>Попович Карина Александровна; Москалец Татьяна Валентиновна</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ.....	166
<b>Ревякин Сергей Владимирович; Москалец Татьяна Валентиновна</b> ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ.....	169
<b>Родин Олег Анатольевич; Бороденко Дмитрий Геннадьевич</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	171
<b>Сидоренко Екатерина Павловна; Батищева Марина Робертовна</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНО- СТЕЙ КАРАТИСТОВ.....	174
<b>Стрегло Марина Александровна; Попова Марина Викторовна</b> РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ И ЮНОШЕЙ ДОНЕЦКОГО РЕГИОНА.....	177
<b>Федотов Евгений Александрович; Деминская Лариса Алексеевна</b> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	179
<b>Фоменко Алина Павловна; Жуков Александр Адольфович</b> РЕАЛИЗАЦИЯ И ОЦЕНКА ПРОГРАММЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	182
<b>Шукюрова Дарья Дмитриевна; Батищева Марина Робертовна</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ.....	185



**РАЗДЕЛ I**

**«ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ  
ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ»**





УДК 796.091

**Бутенко Валерия Александровна**

*студентка 2 курса*

*Направление подготовки: 08.03.01. Строительство*

*Строительный факультет*

**Научный руководитель:**

**Вицько Александр Николаевич**

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия*

*строительства и архитектуры»*

*г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ДОНБАССЕ

**Аннотация.** В статье проанализированы становления спортивного движения и развития физической культуры на Донбассе.

**Ключевые слова:** физическая культура, история развития, физический труд, секции, спортсмены.

**Annotation.** The article analyzes the formation of the sports movement and the development of physical culture in Donbas.

**Keywords:** physical culture, history of development, physical labor, sections, athletes.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, способствуя укреплению здоровья, воспитанию духа и развитию соревновательных качеств.

**Цель работы:** проанализировать становления спортивного движения в Донбассе.

**Результаты исследования.** Донбасс, как один из промышленных регионов, обладает богатой историей физкультурно-спортивной деятельности, развитие которой было обусловлено социально-экономическими и культурными особенностями региона. Развитие спорта здесь происходило в разные исторические периоды, начиная с дореволюционного времени и продолжаясь в советские, постсоветские и современные годы [1].

Развитие физической культуры в Донбассе началось в конце XIX – начале XX века, когда регион стал активно развиваться благодаря добыче угля и строительству заводов. Физический труд шахтеров и рабочих требовал хорошей физической подготовки, поэтому в рабочих поселках начали появляться первые гимнастические кружки, секции по борьбе, легкой атлетике и футболу.

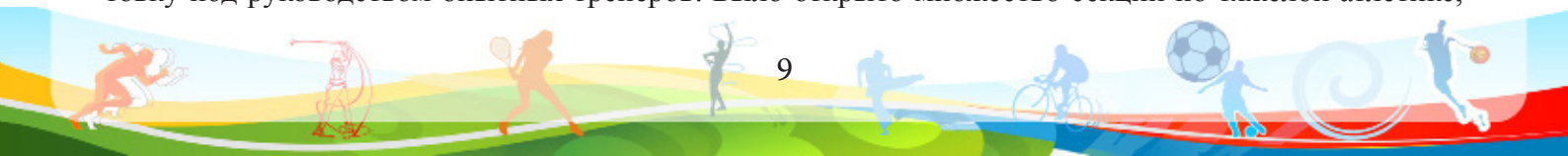
Одним из первых популярных видов спорта стал футбол. Еще в 1911 году в Юзовке (ныне Донецк) были организованы первые футбольные команды, в том числе рабочие клубы. Позже к ним присоединились команды из Горловки, Макеевки и Луганска. В 1912 году в регионе был проведен первый неофициальный футбольный турнир.

Помимо футбола, популярностью пользовались гимнастика, классическая борьба, конный спорт и легкая атлетика. В некоторых промышленных поселках появились первые велосипедные клубы, что способствовало развитию этого вида спорта.

После революции 1917 года физическая культура стала неотъемлемой частью государственной политики. В 1920–1930-е годы в Донбассе начали активно создаваться спортивные общества, такие как «Динамо», «Локомотив» и «Шахтер». В этот период началось массовое строительство спортивных объектов, стадионов и бассейнов. Многие заводы и шахты обзавелись собственными спортивными клубами, которые активно развивали различные дисциплины [2].

Великая Отечественная война временно приостановила развитие спорта, но уже в 1945 году началось восстановление физкультурных организаций и клубов. В послевоенные годы Донбасс стал центром спортивной подготовки, где тренировались будущие чемпионы. Большое внимание уделялось развитию таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, бокс и, конечно же, футбол.

Появились спортивные школы и интернаты, где молодые спортсмены могли проходить подготовку под руководством опытных тренеров. Было открыто множество секций по тяжелой атлетике,



спортивной борьбе и плаванию. Донецк, Луганск, Макеевка и другие города региона стали ареной для проведения крупных соревнований.

С 1950-х годов в Донбассе значительно расширилась сеть спортивных школ и секций. В этот период активно развивался шахматный спорт, а также такие игровые виды, как волейбол и баскетбол. Важной вехой стало создание футбольного клуба «Шахтер» (Донецк), который в дальнейшем стал одним из сильнейших клубов страны. В регионе строились новые стадионы, тренировочные базы и спортивные комплексы [3].

В 1970–1980-е годы донбасские спортсмены добились больших успехов на всесоюзных и международных соревнованиях. Из региона вышло множество выдающихся атлетов, среди которых олимпийские чемпионы и рекордсмены мира. Значительное внимание уделялось и детско-юношескому спорту, благодаря чему физическая культура охватывала все большее число жителей.

Особое развитие получил бокс – донбасские спортсмены становились чемпионами международных турниров. Развитие легкой атлетики также привело к появлению сильных бегунов, метателей и прыгунов, которые занимали призовые места на мировых соревнованиях.

После распада СССР развитие спорта в Донбассе претерпело изменения. Экономические трудности 1990-х годов негативно сказались на финансировании спортивных учреждений, однако благодаря усилиям энтузиастов и спонсоров многие спортивные традиции были сохранены [3].

Футбольный клуб «Шахтер» (Донецк) достиг международного признания, выиграв Кубок УЕФА в 2009 году. Продолжало развиваться и олимпийское движение: спортсмены региона завоевывали награды на мировых аренах.

В последние годы развитие физической культуры продолжает сохраняться. Несмотря на сложности, спортивные традиции Донбасса остаются живыми. Многие воспитанники местных школ представляют регион на международных соревнованиях, а ведущие клубы адаптируются к изменившимся условиям.

Современные спортивные комплексы позволяют развивать не только традиционные виды спорта, но и новые направления, такие как киберспорт, единоборства и экстремальные виды спорта. Открываются новые секции для детей и подростков, что способствует привлечению молодежи к здоровому образу жизни [2].

**Вывод.** История физкультурно-спортивной деятельности в Донбассе показывает, что спорт всегда был неотъемлемой частью жизни региона. Несмотря на трудности, он продолжает развиваться, воспитывая новых чемпионов и привлекая молодежь к активному образу жизни. Донбасс остается важным центром спортивных традиций, и его вклад в развитие мирового спорта невозможно переоценить.

Сегодня спортивное сообщество региона продолжает движение вперед, совершенствуя инфраструктуру и обучая новые поколения талантливых спортсменов. Пропаганда здорового образа жизни, массовый спорт и развитие профессиональных лиг – все это делает Донбасс одним из ведущих спортивных регионов.

#### **Список литературы**

1. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология : теория, методология, практика : монография / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 408 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Мельник, В. Г. Проблема прогнозирования в социально-спортивных исследованиях / В. Г. Мельник // Прогнозирование в системе физической подготовки и спортивной тренировки. – Л. : ВИФК, 1987. – С. 6-26.

© Бутенко В.А., Вицько А.Н., 2025

УДК 796.03(470-32)

Ефремова Татьяна Анатольевна

студентка 3 курса

Направление подготовки: 49.03.01. Физическая культура

Научный руководитель:

Дмитриева Олеся Андреевна

преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека

ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет

имени А.И. Куинджи»

г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ

**Аннотация.** В статье осуществлено комплексное исследование развития физкультурно – спортивного процесса в Донбассе в течение 1917 – 1930 гг, а также проанализировано современное состояние спортивно – физкультурного движения в регионе.

**Ключевые слова:** физическая культура, футбол, атлетика, циклодром, физкультурно – спортивное движение, совет физкультуры, спортивная ячейка.

**Annotation.** The article provides a comprehensive study of the development of the physical education and sports process in Donbass during 1917 – 1930, and also analyzes the current state of the sports and physical culture movement in the region.

**Keywords:** physical education, football, athletics, cyclodrome, physical education and sports movement, physical education council, sports cell.

Развитие спорта в советский период ознаменовалось строительством стадионов, спортивных залов и площадок. Особое внимание уделялось подготовке квалифицированных спортсменов, многие из которых прославили Донецкий край на всесоюзных и международных соревнованиях.

**Актуальность.** Донбасс издавна считается не только промышленным, культурным, но и спортивным регионом. Зарождение физкультурно – спортивного движения в нашем крае произошло в XIX – в начале XX в. Самыми популярными видами спорта того времени были: велоспорт, тяжелая атлетика, гимнастика, борьба и футбол.

**Цель исследования** – изучение истории возникновения физкультурно – спортивной деятельности на Донбассе, установлении особенностей, отслеживание её динамики, освещении достижений.

### Результаты исследования.

Первые попытки освещения и осмысления физкультурного процесса в Донбассе были приняты спортивными руководителями региона на страницах местной печати и республиканского «Вестника физической культуры». Их публикации отмечали слабость физического развития молодежи края, ее тягу к физкультуре, вредные уклоны в региональном физкультурном движении, деятельность губернского (ГРФК) и окружных советов физкультуры (ОРФК) региона, физкультурную деятельность профсоюзов, комсомола, органов народного образования. Наибольшим вкладом в достижения периода стали периодические наработки ветерана донецкого спорта Е.Д. Розанова, который объектом историко – спортивного поиска избрал главный город Донбасса.

В 1901 году, например, в Юзовке был построен циклодром (велотрек). Осенью 1901 года – на новых бетонных дорожках уже, проводились первые тренировочные заезды велосипедистов [4, с.1].

В начале XX века в Донецке спортивная гимнастика стала набирать обороты. Уже в 1915 году городская гимнастическая команда «Соколы» объединяла 80 спортсменов (к слову, «Соколы» выступали в период войн и революций, продолжая выступления в Юзовке даже в 1920 году). А в 1936 году донецкий гимнаст Леонид Ярыза первым в Донбассе получил звание мастера спорта СССР.

В апреле 1919 года Донецкий губернский военный комиссариат ввёл в школах народного образования уроки физкультуры и принял положение о рабочих спортивных клубах. 30 апреля 1923 года в Юзовке был проведён первый спортивный праздник, в котором приняли участие все спортивные клубы Донбасса.





Традиции легкоатлетического движения на Донбассе появились в конце позапрошлого века. В 20 – 30 – е годы донбасские атлеты на равных соревновались с сильнейшими легкоатлетами Украины. Первое мировое достижение спортсменов из Донецкой области датируется 30 августа 1951 года, когда Нина Откаленко (Плетнева), чемпионка УССР в беге на 800 метров из Дружковки, установила мировой рекорд [4, с.1].

Навсегда вписаны в историю легкой атлетики золотыми страницами имена прославленных спортсменов, выходцев из нашего края, таких как Надежда Ткаченко, Нина Зюськова, Валерий Пидлужный и многие другие. Они принесли славу донецкому региону.

В селах сталинского округа в летнем сезоне 1924 г. физическим развитием занималось 600 – 700 лиц. С 1924 года берет отсчет и физкультурная работа в пригородных селах (10 верст от города) Мариупольского округа – Сартане и Волонтеровке [2, с.35].

Движущей силой здесь была футбольная игра, в которую позже добавились гандбол и легкая атлетика. Отметим, что в том году Мариупольский округовой совет физкультуры получил еще ряд заявлений от сел, желающих получить разрешение на открытие у себя спортивных секций [2, с.36].

Среди наиболее популярных видов спорта в Донецком регионе являлись футбол, баскетбол и легкая атлетика. Футбольный клуб «Шахтер», основанный в 1936 году, стал одним из самых успешных клубов Украины и регулярно участвовал в международных турнирах, представляя Донецк на европейской арене. Команда завоевала множество титулов, включая чемпионаты Украины и Кубки страны, а также добилась успехов в Лиге Чемпионов.

В 1970 – е годы донецкая федерация бокса играла значительную роль в формировании советской сборной. Из общего числа спортсменов, вызванных в основную команду страны, примерно, каждый шестой представлял Донбасс. Среди наиболее ярких представителей донецкой школы бокса того периода можно выделить Э. Кауфмана, В. Засыпко, А. Ягубкина, А. Ткаченко, А. Клеманова и В. Мирошниченко. Эти боксеры внесли существенный вклад в успехи сборной СССР на международной арене [1, с.17].

Начиная с 1 марта 1972 года, начал действовать новый общесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». В союзных республиках, включая Донбасс, велась активная подготовка населения к выполнению нормативов ГТО. В период с 1977 по 1979 годы в Ворошиловградской и Донецкой областях более миллиона молодых людей успешно сдали нормативы ГТО. Примечательно, что Ворошиловградская область в течение пяти лет подряд удерживала лидирующие позиции среди областей по результатам сдачи норм ГТО. В 1979 году Донецкая область была удостоена Красного Знамени Совета Министров УССР за успехи во внедрении комплекса ГТО среди рабочего населения, а в 1980 году заняла второе место в Украинской ССР по физической культуре и спорту, уступив первенство лишь Киевской области [5, с.1].

Донецк был местом проведения ряда значительных международных мероприятий, включая матчи Лиги чемпионов УЕФА и Кубка Дэвиса. Кроме того, город принимал первый европейский чемпионат по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу среди юниоров и мастеров. В 2012 году Донецк стал одним из городов, принимавших заключительную часть европейского футбольного первенства Евро – 2012.

Среди трудящихся Донбасса особенно востребованы альпинизм и туристические походы. Координационным и методическим ядром альпинистского движения в шахтерском регионе является специализированный клуб «Донбасс». В его создании участвовали шахтеры, такие как Б. Сивцов, И. Козлов, П. Жолоботкин и другие. Благодаря усилиям активистов, клуб расширил свою деятельность, открыв филиалы и секции на крупных предприятиях Донбасса. Альпинистские секции объединения «Донбассэнерго», металлургического завода «Азовсталь» в Жданове и Горловского машиностроительного завода служат надежной поддержкой для клуба [5, с.1].

П. Жолоботкин, Б. Иванов и А. Алексеенко одними из первых среди украинских альпинистов получили почетное звание «Снежный барс» от Федерации альпинизма СССР. Подтверждением высокого уровня донецких альпинистов стало включение чемпиона СССР М. Туркенича из Донецка в список кандидатов для восхождения на Эверест.

За относительно короткий период немало достигнуто, однако остаются опытные направления, которые до сих пор не стали объектом подлинного научного интереса. Среди них – история физиче-

ской культуры и спорта в Донецком регионе, которой только предстоит занять действующее место в российской исторической науке.

Спортивные мероприятия в Донецком регионе не только способствуют физическому развитию населения, но и объединяют людей, создавая атмосферу дружбы и соперничества. Несмотря на сложные времена, через которые прошел Донбасс, спорт остается важной частью его культуры и идентичности, вдохновляя новое поколение.

**Выводы.** В настоящее время, несмотря на сложные социально – экономические условия, донецкий спорт продолжает жить и развиваться. Молодые спортсмены демонстрируют высокие результаты на соревнованиях различного уровня, продолжая славные традиции прошлых поколений. Поддержка детско – юношеского спорта, развитие спортивной инфраструктуры и пропаганда здорового образа жизни остаются приоритетными задачами для сохранения спортивного потенциала региона.

### Список литературы

1. Донецкие чтения 2023 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : материалы VIII Международной научной конференции (Донецк, 25–27 октября 2023 г.). – Том 6 : Педагогические науки. Часть 4 / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. – Донецк : Изд – во ДонГУ, 2023 – 307 с.
2. Гальченко, А. Н. Проблемы физического воспитания и спорта / А. Н. Гальченко. – № 1. – 2021.
3. Покровская, Т. Ю. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов / Т. Ю. Покровская, И. С. Ларионов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №2 (9). – С. 75 – 83.
4. Министерство спорта и туризма ДНР. - URL: [https://vk.com/mmst\\_dnr\\_group](https://vk.com/mmst_dnr_group)
5. Физкультура и спорт. - URL: [http://www.vidania.ru/history/donbass/fizkultura\\_i\\_sport.html](http://www.vidania.ru/history/donbass/fizkultura_i_sport.html)

© Ефремова Т.А., Дмитриева О.А., 2025



УДК 796

**Новиков Егор Юрьевич**

*студент 2 курса*

*Направление подготовки: 13.03.01. Теплоэнергетика*

*Факультет металлургии и теплоэнергетики*

**Научный руководитель:**

**Капачына Татьяна Владимировна**

*ассистент кафедры физического воспитания и спорта*

*ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ**

**Аннотация.** История края охватывает культуру, археологию, географию и этнографию, позволяя узнать обычаи местных жителей. Актуально развитие студенческого спорта и создание межвузовских центров мастерства в связи с растущими запросами молодежи.

**Ключевые слова:** развитие, физическая культура, спорт, культура, соревнования.

**Annotation.** The history of the region covers culture, archeology, geography and ethnography, allowing you to learn the customs of local residents. The development of student sports and the creation of interuniversity excellence centers are relevant in connection with the growing demands of young people.

**Keywords:** development, physical education, sports, culture, competitions.

Донецкий край издавна считается не только промышленным, культурным, но и спортивным регионом. Зарождение физкультурно- спортивного движения в нашем крае произошло в начале XIX – XX вв. Самыми популярными видами спорта были: велоспорт, тяжелая атлетика, гимнастика, борьба и футбол. В начале XX века в нашем городе уже создавались местные команды и турниры по футболу, существовали уже различные спортивные общества [3].

В 1901 году, в Юзовке был построен циклодром (велотрек).

Осенью 1901 года на новых бетонных дорожках уже проводились первые тренировочные заезды велосипедистов. В те далекие годы циклодром был уникальным явлением.

В октябре 1911 года вице-губернатор Екатеринославской губернии камер-юнкер Татищев удовлетворил прошение об открытии Юзовского спортивного общества – это было первое регулярное спортивное общество. В 1915 году оно насчитывает - 200 человек. Общество развивало различные виды спорта, но главным для него оказалась любимая игра англичан - футбол.

Еще на заре XX века в Донецке начала набирать популярность спортивная гимнастика. В 1915 году городская гимнастическая команда «Соколы» насчитывала уже 80 человек. «Соколы» пережили и войны Революции, выступали в Юзовке даже в 2020 году. А в 1936 году гимнаст из Донецка Леонид Ярыза стал первым на Донбассе мастером спорта СССР.

В апреле 1919 года Донецкий губернский военный комиссариат ввел в школах народного образования уроки физкультуры и принял положение о рабочих спортивных клубах. 30 апреля 1923 года в Юзовке был проведен первый спортивный праздник, в котором приняли участие все спортивные клубы Донбасса [1].

В 1920-1930 г. в регионе насчитывалось 2156 кружков, спортивных секций и команд, в которых занимались более 27 тысяч человек. В 1937 году городу Сталино было присуждено первое место в СССР за достигнутые успехи в развитии физкультуры и спорта среди трудящихся. Бывший юзовский рабочий Никита Хрущев вспоминал в 1961 году, что в молодости играл в составе местной футбольной команды. В спортивных обществах Донецкой области было воспитано много выдающихся спортсменов. Среди них: тяжелоатлет Юрий Власов, гимнастка Полина Астахова, боксер Александр Ягубкин, борец Илья Матэ [4].

В Донецке неоднократно производились крупные международные соревнования, в том числе матчевые встречи Лиги Чемпионов УЕФА и Кубка Девиса, а также первый чемпионат Европы по

бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу среди мастеров и юниоров.

В 2012 году Донецк принимал финальную часть чемпионата Европы по футболу Евро-2012. Сборная Испании стала чемпионом Евро-2008 по футболу, победив Италию со счетом - 4:0.

В 1975 году открытие Дворца спорта «Дружба» положило начало активному развитию донецкого хоккея. В том же году в Донецке прошел международный молодежный турнир по хоккею среди команд социалистических стран, а в 1983 году - международный турнир на призы газеты «Советский спорт», в котором приняли участие клубы высшей и первой лиг СССР и Финляндии, а также национальная сборная Румынии.

Первая профессиональная команда в Донецке «Кооператор» была создана в 1990 году, в 1993 году в Донецке появилась хоккейная команда «Норд», а в 2001 году был организован хоккейный клуб «Донбасс», который уже в следующем году занял третье место в чемпионатах Украины и Беларуси [2].

Легкоатлетические традиции в Донецком регионе были заложены еще в конце XIX века. Первый мировой рекорд был установлен 30 августа 1951 года чемпионкой Украины в беге на 800 метров стала Нина Откаленко (Плетнева) из Дружковки. Представители Донбасса успешно конкурировали и с выдающимися легкоатлетами других стран, 31 июля 1994 года Сергей Бубка установил мировой рекорд по прыжкам в высоту с шестом на открытом воздухе - 6 м 14 см. Золотыми буквами вписаны в историю легкой атлетики имена и других спортсменов легкоатлетов, которые прославили наш регион: Надежда Ткаченко, Нина Зюськова, Валерий Пидлужный и многие другие [1].

В Донецке работали заслуженные тренеры СССР и УССР: Анатолий Коваленко, Юрий Бухман, Владимир Самаров, Илья Устименко, Григорий Гурлянд, Борис Езерский, Виктор Борота, Владимир Камельзон, Владимир Абраменко, Александр Билязе, Евгений Сапронов, Виталий Петров, Виктор Хейфец, Яков Розенфельд.

С конца XIX века в России наблюдается подъем физического воспитания и спорта.

К началу Первой мировой войны в России было 105 вузов, в сорока из них были спортивные кружки по фехтованию, лыжам, конькам, гимнастике, футболу, борьбе и легкой атлетике. Самодеятельное развитие не могло компенсировать отсутствие физического воспитания как обязательного предмета в учебных планах вузов.

Также, к этому периоду в России насчитывалось свыше 1200 спортивных, охотничьих и рыболовных клубов, а так же обществ. Спортивные клубы (800) объединяли 50 тысяч спортсменов. Эти показатели намного ниже, чем в Германии, США, Англии, Франции и др. Во главе спортивных обществ «Богатырь», «Маяк», всероссийских спортивных лиг и союзов (футбола, теннисного спорта и др.) стояли генералы, коммерсанты и банкиры [3].

С образованием Донецкой области стали создаваться условия для налаживания новой областной системы управления физической культурой и спортом. В предшествующие годы наблюдается рост численности спортивных коллективов, создаются спортивные площадки и футбольные поля, шахтеры и металлурги изготавливали своими силами инвентарь, проводились массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Сталинская область обладала огромным человеческим потенциалом для быстрого развития физической культуры и спорта. Она включала в себя территорию двух современных промышленно развитых областей – Донецкую и Луганскую. Разворачивается строительство стадионов. В 1933 году профсоюзная организация Амвросиевского цементного завода построила стадион. В 1936 году был построен ДСО «Шахтер» в городе Сталино. Сталино, Авангард, Краматорск, Пищевик в рабочем поселке имени Карла Либкнехта и в Часов Яре завод имени Орджоникидзе Артемовского района становились физкультурно-спортивными центрами в городах и районах. Например, на Амвросиевском стадионе, кроме футбольного поля была волейбольная площадка, беговая дорожка и трибуны. Стадион соответствовал всем современным требованиям.

Физкультурно-спортивная деятельность развивалась благодаря постоянному расширению и углублению знаний по физической культуре и спорту, а также повышению интереса к здоровому образу жизни и занятиям спорта [4].

История родного края, включая различные аспекты культуры и традиций, играет важную роль в формировании местной идентичности, а развитие студенческого спорта и создание межвузовских центров мастерства способствуют удовлетворению потребностей молодежи в активной физической



деятельности и поддержанию здорового образа жизни. Это подчеркивает необходимость интеграции исторического наследия и современных спортивных инициатив для создания гармоничного и поддерживающего образовательного пространства [2].

### Список литературы

1. Воронцов, О. В. Первая российская олимпиада [Текст] : учебное пособие / О. В. Воронцов. – Москва : Физкультура и спорт, 2006.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б. Р. Голощапова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001.
3. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / Н.Ю. Мельникова. – Москва : Советский спорт, 2013.
4. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Москва : Республиканский институт профессионального образования, 2022.

© Новиков Е.Ю., Капачына Т. В., 2025

УДК 796.063-029:9(470.6\*Луганщина)

**Панферов Егор Георгиевич**

*студент I курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.01. Физическая культура*

*Факультет: Физическое образование*

**Научный руководитель:**

**Ротерс Татьяна Тихоновна**

*доктор педагогических наук, профессор*

*профессор кафедры теории и методики физического воспитания*

*ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»*

*г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация*

## ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО НА ЛУГАНЩИНЕ

**Аннотация.** В статье отражена важность интеграции опыта внедрения и развития комплекса ГТО с целью создания эффективной модели подготовки гармонически развитой личности.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, модель подготовки, физическая культура, норматив, гармоническая личность.

**Annotation.** The article reflects the importance of integrating the experience of the introduction and development of the TRP complex in order to create an effective training model for a harmoniously developed personality

**Keywords:** All-Russian physical culture and sports complex of the TRP, training model, physical culture, standard, harmonious personality.

**Актуальность.** Во все времена основной целью государства была идея формирования гармонически развитой личности, для которой характерны такие качества, как добросовестность, трудолюбие, нравственность, патриотизм. Такой человек готов прийти на помощь товарищу, добросовестно выполнять свою работу и при необходимости взять в руки оружие для защиты своей Родины, государства и семьи. Одним из основных элементов формирования такой личности является Всероссийского физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее по тексту - комплекс ГТО).

Анализ исторической литературы свидетельствует, что комплекс ГТО был официально утвержден 11 марта 1931 года и направлен на подготовку населения СССР к труду и обороне. С этого момента комплекс ГТО прошел большой путь к настоящему времени.



**Целью** нашей работы выступает исследование истории становления комплекса ГТО на Луганщине.

**В результате проведенного исторического исследования** было установлено, что основной направленностью данного комплекса выступала популяризация занятий физической культурой и спортом, воспитание подрастающего поколения, подготовка граждан к защите своей Родины. Одной из основных организаций, взявших продвижение идеи комплекса в народные массы, стал Всесоюзный Ленинский Коммунистический союз молодежи. Имея первичные организации практически на всех крупных промышленных предприятиях, данная организация смогла объединить молодежь к реализации принципа, что «спорт – не развлечение для избранных, а достояние каждого человека». Не случайно, что в 1930 году на основе решения 1 конференции профсоюзов по физической культуре начали создаваться коллективы физкультуры. Они создавались практически на всех крупных предприятиях, учебных заведениях и учреждениях. Была введена штатная должность инструктора по физической культуре, который занимался организацией физкультурно-массовой работой на предприятии. Огромный вклад в развитие физической культуры и спорта в стране внесли созданные добровольные спортивные общества такие как «Спартак» – 1935 год, «Локомотив» – 1936 год, «Водник» – 1938 год. Объединение в спортивные общества происходило по отраслевому принципу [4].

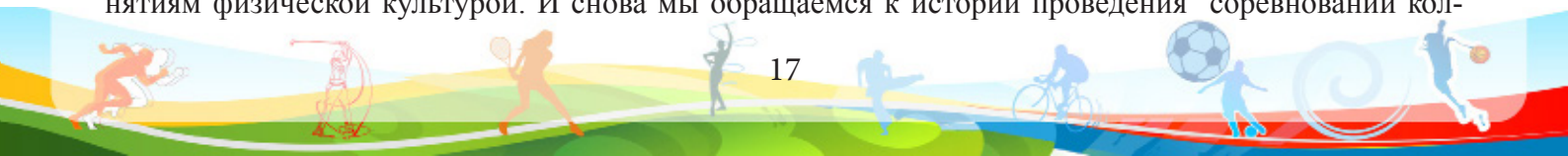
О вкладе спортивных обществ в развитие комплекса ГТО на Луганщине можно судить по публикациям в прессе того времени. Так, газета «Луганская правда» за 30 марта 1932 года отмечала вклад общества «Динамо» в подготовку к сдаче норм комплекса ГТО рабочих заводов № 60 и имени Артема, а также в колхозах и совхозах нашей области. Сдача нормативов комплекса ГТО проводилась и на уровне республиканских соревнований по тяжелой атлетике, борьбе, боксу и других видов спорта. В послевоенный период комплекс продолжил свое развитие и совершенствование. И здесь необходимо отметить, что в то время о таких спортивных сооружениях, площадках какие мы имеем в настоящее время оставалось лишь мечтать [3].

Попытку возрождения комплекса ГТО руководство страны предприняло в 2013 году. Была создана рабочая группа по разработке проекта комплекс ГТО. Старт к внедрению комплекса ГТО в жизнь дал Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

История Луганской Народной Республики начинается с 2014. В этот период начинают создаваться свои спортивные общества и спортивные федерации, восстанавливаются спортивные сооружения. Руководство Луганской Народной Республики берет курс на оздоровление населения республики, подорванного военными действиями на Донбассе. Основной путь – это внедрение комплекса ГТО, инициатором внедрения которого выступило Министерство образования и науки под руководством министра образования Цемкало Сергея Александровича и Республиканского центра «Спорт для всех». Данная идея была реализована творческой группой учителей во главе с учителем физической культуры Тальянцевым Юрием Михайловичем. Были разработаны нормы и требования на основе российского комплекса ГТО и апробированы на базе 18 общеобразовательных учреждений с 2018 года в 3 этапа под руководством научно-методического центра развития образования Луганской Народной Республики [1].

2022 год стал переломным для Луганской Народной Республики, которая вошла в состав Российской Федерации. За два года в регионе строятся специализированные площадки для подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО. Продолжается реконструкция объектов спортивной инфраструктуры. Однако на введенных в строй площадках, не отмечается массового наплыва занимающихся [2].

Анализ педагогических условий, влияющих на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО обучающихся начальной школы, свидетельствует об отсутствии желания и стремления к сдаче нормативов комплекса. В результате проведенного анонимного опроса среди 50 учащихся 4 классов 76% респондентов высказали свое безразличие к подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, 24% - выразили заинтересованность. Данные результаты свидетельствуют о низкой мотивации обучающихся, отсутствии примера для подражания. А этот пример, по нашему глубокому убеждению, должен идти из семьи. Родители должны собственным примером воспитывать у детей любовь к занятиям физической культурой. И снова мы обращаемся к истории проведения соревнований кол-



лективов физической культуры на предприятиях по сдаче нормативов комплекса ГТО, которые были наполнены массовостью и стремлением выполнить нормативы. Участвуя в соревнованиях, очень многие родители брали с собой детей на спортивные сооружения. И это был тот самый собственный пример, побуждающий к действию всех категорий населения, которого нам теперь так не хватает.

**Выводы.** Для выполнения задач по внедрению комплекса ГТО в Луганской Народной Республике, с нашей точки зрения, необходимо усилить популяризацию комплекса ГТО через средства массовой информации. При создании школьных программ и календарно-тематического планирования по физической культуре предусматривать учебные часы на подготовку и сдачу норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО). В штат спортивных сооружений, за которыми закреплены площадки для подготовки и сдачи норм ГТО, должны быть введены инструкторы по приему нормативов.

#### **Список литературы**

1. Беляков, Д. С. Комплекс ГТО : история и современное состояние / Д. С. Беляков // Молодой ученый. – 2022. – № 23 (418). – С. 169-171.
2. Возродимо ли на деле ГТО? Президентская инициатива // Спорт для всех. - 2013. – № 6 (март).
3. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР". -3-е изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1957. – 36 с.
4. ГТО в коллективе физической культуры / ред. И. Т. Осипов. – Москва : Физкультура и спорт, 1961. – 228 с.
5. Жохов, В. С. Предшественники комплекса ГТО / В. С. Жохов // 47 Физическая культура в школе. – 2014. – № 7.

© Панферов Е.Г., Ротерс Т.Т., 2025



УДК 796.011

**Холоденко Михаил Сергеевич**

*командир учебной группы ТБ-22К*

*Направление подготовки: 20.03.01. Техносферная безопасность*

*(Профиль: «Пожарная безопасность»)*

*Факультет пожарной и техносферной безопасности*

**Научный руководитель:**

**Муравьев Анатолий Васильевич**

*старший преподаватель*

*кафедры пожарно-строевой и физической подготовки*

*ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы*

*Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,*

*чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТА НА ДОНБАССЕ

**Аннотация.** Донбасс, исторически сложившийся как индустриальный регион, обладает уникальной спортивной культурой, тесно связанной с его социально-экономическим развитием. В статье анализируются этапы формирования спортивных традиций: от первых дореволюционных кружков до современных вызовов, вызванных политическими кризисами. Особое внимание уделяется роли спорта в укреплении региональной идентичности, а также его трансформации под влиянием государственных инициатив и глобальных тенденций.

**Ключевые слова:** Донбасс, история спорта, шахтёрские традиции, футбол.

**Annotation.** Donbass, historically an industrial region, has a unique sports culture closely related to its socio-economic development. The article analyzes the stages of the formation of sports traditions: from the first pre-revolutionary clubs to modern challenges caused by political crises. Special attention is paid to the role of sport in strengthening regional identity, as well as its transformation under the influence of government initiatives and global trends.

**Keywords:** Donbass, the history of sports, mining traditions, football.

**Актуальность.** Изучение спорта в Донбассе актуально не только для сохранения исторической памяти, но и для понимания его роли в консолидации общества в условиях кризисов. Регион, переживший индустриализацию, советскую модернизацию и военные конфликты, в том числе современную специальную военную операцию демонстрирует, как спорт становится инструментом сопротивления всем трудностям и адаптации донбасского народа. Актуальность работы связана с необходимостью анализа последствий разрушения инфраструктуры после 2014 года и поиска путей её восстановления через международное сотрудничество и локальные инициативы.

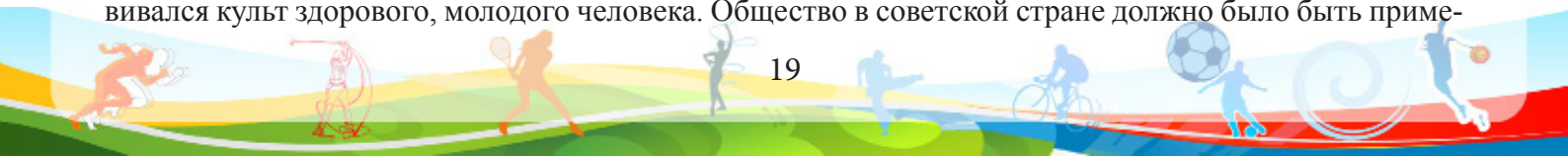
**Цель статьи** - проследить эволюцию спорта в Донбассе, выделив ключевые факторы его развития: промышленный рост, государственную политику, культурные традиции и внешние вызовы. Исследование призвано показать, как спорт формировал региональную идентичность и адаптировался к изменениям, сохраняя свою значимость для местного сообщества.

### **Основное содержание исследования.**

Исследование истории возникновения спорта на Донбассе начинается еще с дореволюционного периода (конец XIX – начало XX вв.). Зарождение спорта в Донбассе связано с индустриализацией и притоком иностранных специалистов. На заводах и шахтах создавались первые кружки по гимнастике и борьбе, которые служили не только для физического развития, но и для сплочения рабочих. На предприятиях организовывались команды по игровым видам спорта.

Например, в г. Юзовке (ныне г. Донецк) британские инженеры организовывали футбольные матчи, что привело к основанию клуба «Стандарт» (1911 г.) - одного из первых в регионе. Таким образом, спорт становился альтернативой антисанитарным условиям труда, снижая уровень алкоголизма среди рабочих, мотивировал на здоровый образ жизни простых людей [1].

С приходом советской власти спорт стал частью государственной политики и идеологии. Развивался культ здорового, молодого человека. Общество в советской стране должно было быть приме-



ром силы для западных стран. Акцент делался на массовость и подготовку спортсменов для международных соревнований. При шахтах и заводах организовывались профсоюзные спортивные секции, в которых рабочие после трудового дня массово с удовольствием занимались. Появились стадионы, например, «Шахтёр» в Донецке (1936 г.). Регион дал СССР выдающихся спортсменов - Виктор Чукарин (спортивная гимнастика) на первой для СССР олимпиаде в Хельсинки стал олимпийским чемпионом, завоевал 4 золотых медали и 2 серебряных медали. Полина Астахова (спортивная гимнастика) трехкратная олимпийская чемпионка. Сергей Бубка (прыжки с шестом) установил 35 мировых рекордов! Лилия Подкопаева (спортивная гимнастика) стала олимпийской чемпионкой в Атланте в 1996 году. Дмитрий Халаджи – донецкий Геракл внесен в книгу рекордов Гиннеса, как автор 63 мировых рекордов! Всем известен трёхкратный олимпийский чемпион по борьбе Александра Медведь.

Спорт подчёркивал «силовой» характер региона, ассоциируясь с профессией шахтёра [3].

В постсоветский период распад СССР привёл к кризису финансирования, но коммерциализация открыла новые возможности. От заводских команд до мультимиллионных контрактов! Футбольный ренессанс: ФК «Шахтёр» (Донецк) стал символом региона, выиграв - Кубок УЕФА в 2009 году. Клуб не только популяризировал спорт, но и поддерживал социальные проекты. 19 июня в 2012 году, когда Донецк был еще мирным городом, наш город принимал матч ЕВРО 2012! Два матча провели на Донбасс – Арене.

Традиции «силовых» видов спорта, таких как бокс и борьба сохраняются благодаря школам олимпийского резерва, а также тренерам – фанатам своего дела. Постепенно возрождается хоккей в 2000-х годах, несмотря на отсутствие советской базы. Однако этот период характеризуется большими проблемами. Закрылись десятки детских спортивных школ, многие спортсмены эмигрировали.

И вот город Донецк вновь должен противостоять современным вызовам: в 2014 году АТО (антитеррористическая операция) и в 2022 году СВО (специальная военная операция). После 2014 года часть инфраструктуры была разрушена. ХК С начала СВО в 2022 году еще больше спортивной инфраструктуры повреждено во всем Донбассе. Вооруженный конфликт на Донбассе оказал разрушительное воздействие на спортивную инфраструктуру и спортивную жизнь региона в целом. Многие клубы были вынуждены покинуть свои родные города, спортсмены столкнулись с необходимостью переезда и адаптации к новым условиям. Тем не менее, спорт продолжает играть важную роль в поддержании морального духа и надежды на будущее [2].

**Выводы.** Несмотря на все трудности, спорт в Донбассе продолжает жить и развиваться. Он остается символом надежды, упорства и воли к победе. Даже в условиях вооруженного конфликта спортсмены и болельщики не теряют веру в будущее, продолжая поддерживать свои команды и демонстрировать «шахтерский характер».

История спорта в Донбассе – это история людей, которые любят свою землю и готовы бороться за её процветание. Это история о том, как спорт может объединять, вдохновлять и давать силы для преодоления самых сложных испытаний.

На разных этапах истории Донбасса спорт получал поддержку от государства, профсоюзов и частных инвесторов. В советское время финансирование обеспечивало массовость и доступность, а в постсоветский период – развитие профессионального спорта. Вот и сейчас, несмотря на военные условия, Россия помогает восстанавливать разрушенную спортивную инфраструктуру, а также возводит новые, современные спортивные комплексы.

### Список литературы

1. Гонимов, И. А. Старая Юзовка. 1869-1906 / И. А. Гонимов. – [Сталино] : Сталинское областное издательство, 1953. – 224 с. : ил. – Текст : непосредственный.
2. Костыря, И. С. Думы о Донбассе / Иван Костыря. – Донецк : ЦСО, 2007. – 478, [1] с., [4] л. ил. – Текст : непосредственный.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. - Москва : Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.



УДК 7.08

Шерекина Вероника Вадимовна

ученица 8-А класса

Научный руководитель:

Мендрина Мария Александровна

учитель физической культуры

ГБОУ «Лицей № 124 г. о. Донецк»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ

**Аннотация.** История физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе богата и многообразна. Ниже приведены основные тезисы по данной теме, а также рекомендации по литературе для углубленного изучения. Спортивный союз - обычно относится к группе студенческих спортивных клубов в университете или другом высшем учебном заведении. Спортивная инфраструктура - это совокупность объектов и мероприятий, которые обеспечивают условия для занятий спортом и организации спортивных соревнований. Массовый спорт - это организованные либо самостоятельные занятия физическими упражнениями граждан вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда.

**Ключевые слова:** спортивный союз, спортивная инфраструктура, массовый спорт.

**Annotation.** The history of physical culture and sports activities in Donbass is rich and various. Below are the main theses on this topic, as well as recommendations on the literature for in-depth study. An athletic union usually refers to the group of student sports clubs within a university or other higher education institution. Sports infrastructure is a set of facilities and activities that provide conditions for sports and organization of sport competitions. Mass sports are organized or separate physical exercises of citizens, regardless of their gender and age, aimed at physical development and not aimed at obtaining a sports category.

**Keywords:** athletic union, sports infrastructure, mass sports.

Этапы становления и развития физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе:

1. *Первые шаги физической культуры.* В начале XX века в Донбассе начало развиваться физическое воспитание в условиях индустриализации региона. Появление новых заводов и шахт привело к тому, что огромное количество людей переехало в этот район в поисках работы. В таких условиях возникла необходимость заботиться о здоровье и физическом состоянии работников. Создание рабочих спорткружков при заводах и фабриках способствовало популяризации спорта среди трудящихся [4, с. 56].

Основные моменты, которые стоит отметить:

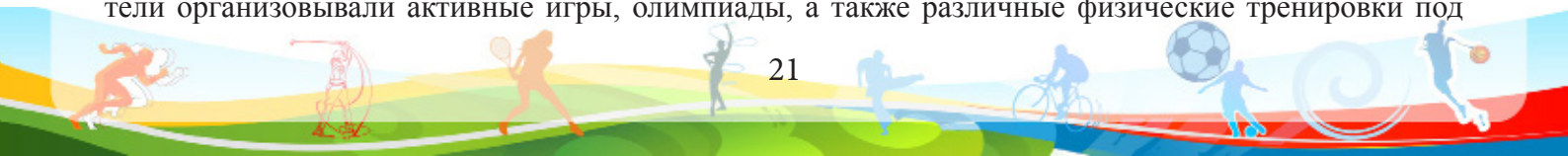
*Создание спортивных союзов.* В это время стали формироваться различные спортивные организации и клубы, которые способствовали популяризации спорта среди рабочих и молодежи.

*Физкультура как часть рабочего движения.* Физическая культура начала рассматриваться как важная составляющая здоровья и благосостояния трудящихся. Рабочие участвовали в спортивных мероприятиях, что способствовало укреплению их духа и общей сплоченности.

*Развитие массового спорта.* Появление первых стадионов и спортивных площадок в крупных городах Донбасса способствовало развитию массовых видов спорта, таких как футбол, легкая атлетика и гимнастика.

*Влияние советской политики.* С приходом большевиков к власти в 1917 году акцент на физическое воспитание и спорт стал особенно важен в рамках государственной программы, направленной на формирование нового человека и социалистического сознания. После революции 1917 года физическая культура стала частью государственной политики. В 1920-е годы была создана система физического воспитания, включающая в себя массовый спорт и спорт высших достижений [3, с. 77].

2. *Спорт в годы войны.* Во время Великой Отечественной войны физкультура и спорт использовались как средства для повышения морального духа среди населения и бойцов Красной армии. Во время военных конфликтов спортивные соревнования часто заменялись на занятия физической культурой, которые проводились в условиях ограничения ресурсов и инфраструктуры. Местные жители организовывали активные игры, олимпиады, а также различные физические тренировки под





открытым небом, которые способствовали не только укреплению здоровья, но и созданию чувства единства в сообществе [2, с. 20].

3. *Послевоенное восстановление.* В 1950-х годах началось активное восстановление и развитие спортивной инфраструктуры. Постепенное строительство стадионов, спортивных школ, секций для молодежи [4, с. 59].

4. *Профессиональный спорт.* В 1970-80-е годы появляются сборные команды Донецкой области, которые добиваются успехов на всесоюзных соревнованиях. Донецк стал центром притяжения для талантливых спортсменов, многие из которых представляли свои команды на республиканских и союзных чемпионатах. Особенно стоит отметить достижения футбольного клуба "Шахтер", который в это время набирал популярность и занимал призовые места в высшей лиге СССР. Спортивные достижения стали важной частью общей культуры региона. Также стоит упомянуть о развитии детско-юношеского спорта, где молодые спортсмены имели возможность проявить свои таланты и впоследствии становились частью профессиональных команд. Многие из тех, кто начинал свою карьеру в детских и юношеских спортивных школах Донецкой области, достигали вершин в своем деле и представляли страну на международной арене.

Таким образом, спортивные успехи Донецкой области в 70-80-е годы стали важной частью её культурной и социальной жизни, способствуя сплочению людей и повышению интереса к физической культуре и спорту [4, с. 62].

5. *Современные тенденции.* С начала 1990-х годов физкультурно-спортивная деятельность претерпела изменения из-за экономических и социальных преобразований. Процесс перехода к рыночной экономике повлиял на финансирование спортивных учреждений, что привело к сокращению государственных субсидий и уменьшению материально-технической базы.

Тем не менее, несмотря на трудности, в Донецке сохранялся интерес к спорту, и активно развивались различные секции и клубы, в том числе футбольные и шахматные. Успехи местных спортсменов на международной арене способствовали популяризации спорта среди молодежи и увеличению числа занимающихся физической культурой. С ростом независимости и культурной самобытности города начали появляться новые инициативы по организации спортивных мероприятий и созданию современных спортивных объектов. Общественные организации и предприниматели стали активно вовлекаться в развитие спорта, что дало возможность реализовать множество проектов, направленных на оздоровление населения и пропаганду здорового образа жизни.

Несмотря на сложные условия, физкультурно-спортивная деятельность в Донецке продолжала развиваться и адаптироваться к новым реалиям, став важной частью жизни города и его жителей. Возрождение массового спорта и открытие новых направлений, таких как фитнес, йога, экстремальные виды спорта [1, с. 55]. Таким образом, начало XX века стало знаковым периодом для физического воспитания в Донбассе, которое заложило основы для дальнейшего развития спорта в регионе.

### Список литературы

1. Кузин, В. В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры : учебное пособие / В. В. Кузин. – Москва, 1996. – № 9. – С. 55-57.
2. Пономарев, А. В. Реализация спортивной одаренности молодежи в аспекте социологического анализа / А. В. Пономарев, Н. В. Попова, Л. К. Тропина, А. Н. Попов. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры : учебное пособие / А.В. Пономарев. – Москва, 2020. – № 5. – С. 20-22.
3. Столбов, В. В. История Российской государственной академии физической культуры / Руководители авторского коллектива В.В. Кузин, О.В. Матыцин; общая редакция В. В. Столбова. – Москва : ФиС, 2003. – С. 134.
4. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта. / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – 3-е изд. перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – С. 378.



## **РАЗДЕЛ II**

### **«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**





**УДК 796:376-057.874-376.352**

**Арушанян Сусанна Сергеевна**  
*студентка 3 курса магистратуры*

**Ступка Людмила Геннадьевна**  
*студентка 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки:*

*49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура).*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

**Научный руководитель:**

**Капланец Ирина Викторовна**

*кандидат биологических наук*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **КОРРЕКЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ**

**Аннотация.** Ведущее место в укреплении здоровья детей с нарушением зрения ограниченными возможностями занимает система физического воспитания оздоровительной направленности.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, дети, зрение.

**Annotation.** The leading place in strengthening the health of visually impaired children with disabilities is occupied by the health-improving physical education system.

**Keywords:** daptive physical education, physical rehabilitation, children, vision.

**Актуальность.** Здоровье человека является необходимой предпосылкой его деятельности. Наиболее пристального внимания к себе требует здоровье подрастающего поколения. Число детей с нарушением зрения растёт с каждым годом. Сегодня офтальмологи говорят об «омоложении» этой проблемы. Многие склонны винить в этом телефоны, компьютеры и прочие гаджеты, которые стали сегодня так популярны в детской среде и вытесняют занятия, связанные с физической активностью, спорт, игры во дворе. Однако причин ухудшения зрения у детей намного больше. Детский зрительный аппарат подвержен большим и постоянным нагрузкам [1].

**Анализ литературы.** Роль зрения в нашей жизни велика, и утрата его – большое несчастье. Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение – это невыразимая беда, она отнимает у человека девять десятых мира. Резкое ослабление зрения также лишает человека полноты представлений об окружающем мире, затрудняет его познание, ограничивает выбор профессии.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Близорукость среди школьников (70-80-х годов) составляла от 7,4% до 8,4%; но, если в первых классах это было 2,1%, то, в 10-х классах – от 16,2% до 32,2 %. В наше время данные процентные показатели намного возросли. У 52% выпускников школы выявляется патология со стороны зрения, среди которой преобладает близорукость слабой и средней степени, осложненная косоглазием и астигматизмом [1].

В последнее время нарушение зрения встречается все чаще у детей младшего и среднего школьного возраста. Это связано не только с наследственностью, но и зачастую с тем, что при поступлении в школу у детей происходит большая зрительная нагрузка, которая сочетается с малоподвижным образом жизни, плохим питанием и ослаблением иммунной системы. В этой связи, поиск наиболее эффективных средств, методов, методик и технологий лечебной физкультуры для детей с нарушением зрения, может рассматриваться как одна из главных задач модернизации российского образования [4].

## Задачи ЛФК:

1. Укрепление здоровья детей с тяжелой патологией зрения, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Активизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Улучшение функций опорно-двигательного аппарата.
4. Формирование и закрепление правильной осанки: достичь автоматизма при выполнении жизненно-необходимых положений и движений.
5. Предупреждение развития сколиоза и плоскостопия.
6. Овладение основными двигательными навыками и умениями [3].

I. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.

## II. Общеразвивающие упражнения:

- 1) без предметов;

2) со снарядами (озвученные мячи, теннисные мячи, гимнастические палки, обручи, мешочки с песком, гантели 0,5 кг);

3) на снарядах (ребристая доска, тренажеры-механотерапия, гимнастическая стенка, скамейка, и т.д.).

### III. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

IV. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).

## V. Лазанье и перелезание.

## VI. Дыхательные упражнения.

## VII. Упражнения для укрепления сводов стопы.

VIII. Упражнения на развитие равновесия, координации движений (тренировка вестибулярного аппарата). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, работа на тренажерах.

IX. Упражнения на расслабление мышц (релаксация мышц) сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и местный характер.

Х. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, остаточное зрение).

## XI. Упражнения на улучшение функционирования мышц глаза.

## XII. Упражнения на улучшение кровообращения тканей глаза.

### XIII. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

XIV. Плавание как одно из эффективных средств физического воспитания в коррекционной работе со слепыми детьми, которое оказывает чрезвычайно благоприятное и многообразное влияние на организм ребенка.

XV. Занятия на лыжах – эффективное средство закаливания организма ребенка, развития его мышечной системы. Занятия на лыжах способствуют развитию глазомера, а также умению ориентироваться на местности [2].

**Выводы.** ЛФК, включающая выполнение физических упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, общеукрепляющие, расслабляющие упражнения, а также упражнения на равновесие и координацию движения способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья (улучшение осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение работ органов и всех систем организма) у детей с нарушением зрения.

#### Список литературы

1. Аветисов, Э. С. Занятия физической культурой при близорукости / Э. С. Аветисов, Е. И. Ливадо, Ю. П. Курпан. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 149 с.
2. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста : учебно-методическое пособие / сост. Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. – Сургут : Сургутский ГПУ, 2016. – 116 с.
3. Адаптивное физическое воспитание : авторская программа для детей с тяжелой зрительной патологией : учебно-методическое пособие / сост. Л. Н. Ростомашвили. – СПб. : НУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 54 с.
4. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением : методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л. Н. Ростомашвили. – СПб., 2001. – 35 с.

© Арушанян С.С., Ступка Л.Г., Капланец И.В., 2025





**Результаты исследований.** В эксперименте участвовали 15 детей младшего школьного возраста. Экспериментальная группа (8 учеников с нарушением осанки) занималась с использованием элементов оздоровительной программы В.Базарного, а контрольная группа (7 учеников того же возраста) - по стандартной программе ЛФК. Исследование включало: анализ научной литературы (около 20 источников) о нарушениях осанки, их коррекции и особенностях формирования; изучение медицинских карт; анкетирование учителей (нарушения осанки выявлены у 13,3% детей, выраженные нарушения - у 20%, незначительные - у 66,7%). Для оценки эффективности программы было проведено педагогическое тестирование до и после эксперимента, включающее:

- Антропометрию: рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, кистевая динамометрия.
  - Оценка функционального состояния позвоночника: тесты на статическую силовую выносливость мышц спины, боковых сторон туловища, брюшного пресса (удержание ног на весу, поднятие туловища), тест на подвижность позвоночника (наклон вперед).
  - Функциональные пробы: проба Штанге (задержка дыхания) и проба Ромберга (равновесие).
- Использовались методы математической статистики для обработки данных.

Эксперимент показал положительную динамику показателей физического развития (вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, кистевая динамометрия) в обеих группах, при этом улучшения были более выраженными в экспериментальной группе. Рост участников за время эксперимента не изменился (таблица 1).

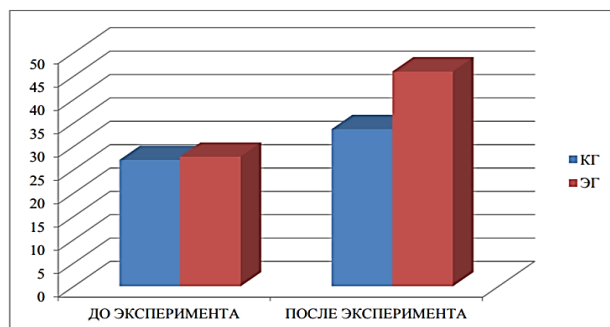
**Таблица 1 – Показатели физического развития участников КГ и ЭГ  
до педагогического эксперимента**

№	Показатели	Группа	X	m	t	P
1	Рост, см	ЭГ	149,6	1,9	0,028	>0,05
		КГ	148,9	1,7		
2	Вес, кг	ЭГ	42,3	2,4	2,57	<0,05
		КГ	42,5	2,5		
3	Окружность грудной клетки, см	ЭГ	74,5	3,2	2,31	<0,05
		КГ	73,9	3,8		
4	ЖЕЛ, мл	ЭГ	2050,40	96,7	2,74	<0,05
		КГ	1983,1	91,8		
5	Кистевая динамометрия, кгс	ЭГ	16,1	0,6	2,28	<0,05
		КГ	15,9	0,8		

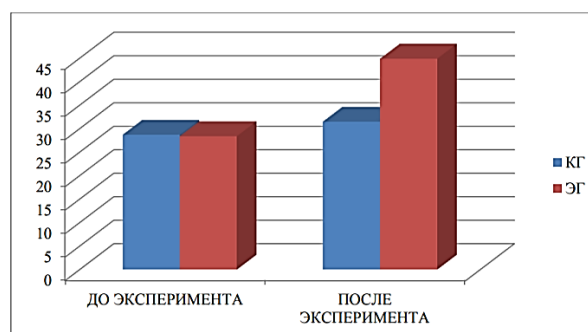
Эксперимент выявил значимые ( $p < 0,05$ ) улучшения в ЭГ по сравнению с КГ в следующих тестах:

- Статическая силовая выносливость мышц спины: ЭГ увеличила время удержания на 65,4% (18,1 сек), КГ - на 24,3% (6,6 сек) (рисунок 1).
- Статическая силовая выносливость мышц боковых сторон туловища: ЭГ увеличила время удержания на 23,3% (5,4 сек), КГ - на 9, 9% (2,4 сек).
- Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса: ЭГ увеличила время удержания на 58% (16,5 сек), КГ - на 9,7% (2,8 сек).
- Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса: ЭГ увеличила количество повторений на 35,5% (7,5 раз) (рисунок 2).
- Наклон вперед из положения стоя: ЭГ увеличила показатель на 7,8% (0,41 см).
- Проба Ромберга: ЭГ увеличила время удержания равновесия на 16% (2 сек), КГ - на 7,3% (0,9 сек) (рисунок 3).
- Проба Штанге: ЭГ увеличила время задержки дыхания на 21,2% (3,5 сек), КГ - на 2,8% (0,5 сек) (рисунок 4).

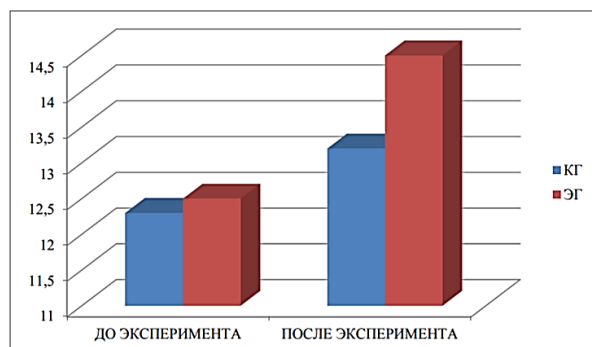




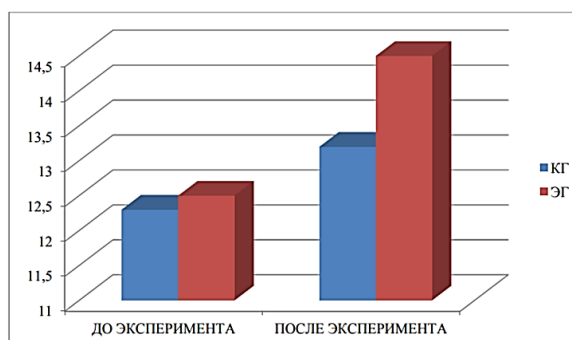
**Рисунок 1 – Динамика изменения показателей теста «Статическая силовая выносливость мышц спины (с)»**



**Рисунок 2 – Динамика изменения показателей теста «Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса (с)»**



**Рисунок 3 – Динамика изменения показателей теста «Проба Ромберга (с)»**



**Рисунок 4 – Динамика изменения показателей теста «Проба Штанге (с)»**

**Выводы.** Анализ показал, что использование элементов оздоровительной программы В. Базарного может быть эффективным средством коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Однако необходимо учитывать, что программа требует комплексного подхода, индивидуализации и соблюдения принципов динамичности и активности.

### Список литературы

1. Базарный, В. Ф. Зрительно-моторные координации / В.Ф. Базарный. - Москва, 2006.
2. Базарный, В. Ф. Школьный стресс / В.Ф. Базарный. - Москва, 2008.
3. Григорьева, Н. Я. Особенности формирования осанки у детей школьного возраста / Н. Я. Григорьева. - Москва, 2015.
4. Козырева, О. В. Причины и факторы риска развития нарушений осанки у детей младшего школьного возраста / О. В. Козырева // Молодой ученый. - 2016. - № 11. - С. 42-45.
5. Косарев, С. И. Нарушения осанки у детей : профилактика и коррекция / С. И. Косарев. - СПб., 2018.
6. Михайлова, М. Н. Использование конторок в образовательном процессе / М. Н. Михайлова // Инновации в образовании. - 2012. - № 4. - С. 78-81.
7. Семенова, Л. М. Двигательная активность на уроках как средство повышения работоспособности учащихся / Л. М. Семенова // Начальная школа. - 2017. - № 2. - С. 45-48.
8. Сидорова, И. Н. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе / И. Н. Сидорова // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - № 3. - С. 123.

© Арчаев Т.Р., Капланец И.В., 2025

УДК 796.011.1

**Балдина Анастасия Евгеньевна**

*студентка 3 курса*

*Направление подготовки:*

*35.03.07. Технология производства и*

*переработки сельскохозяйственной продукции*

*Факультет маркетинга и торгового дела*

**Научный руководитель:**

**Юрьева Юлия Владимировна**

*ассистент кафедры физического воспитания*

*мастер спорта по легкой атлетике*

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли

имени Михаила Туган-Барановского»

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация.** Физическая активность является ключевым элементом здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета и снижению уровня стресса. В условиях малоподвижного образа жизни формирование привычки к физической активности необходимо для профилактики заболеваний и повышения качества жизни.

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровый образ жизни, спорт, упражнения, стресс.

**Annotation.** Physical activity is a key element of a healthy lifestyle. Regular exercise helps to improve physical condition, strengthen the cardiovascular system, increase immunity and reduce stress levels. In conditions of a sedentary lifestyle, the formation of physical activity habits is necessary to prevent diseases and improve the quality of life.

**Keywords:** physical activity, healthy lifestyle, sports, exercise, stress.

В быстро меняющемся мире, где технологии и автоматизация занимают все более важное место в нашей повседневной жизни, физическая активность становится одной из самых значимых составляющих здоровья человека. Стремление к комфорту и удобству зачастую приводит к малоподвижному образу жизни, что, в свою очередь, создает предпосылки для возникновения различных заболеваний и ухудшения общего самочувствия. В условиях высокой урбанизации и бесконечного потока информации забота о собственном здоровье приобретает особую актуальность. Физическая активность, не ограниченная лишь спортивными соревнованиями или тренажерными залами, является важным фактором не только в профилактике заболеваний, но и в поддержании психоэмоционального благополучия [1].

Физическая активность охватывает широкий спектр действий - от повседневной физической нагрузки до занятий спортом на профессиональном уровне. Регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и повысить уровень общей выносливости. Исследования показывают, что даже умеренные физические нагрузки, такие как прогулки или легкие тренировки, способны существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других хронических заболеваний.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаток физической активности является одной из главных причин, способствующих развитию различных заболеваний, а также ухудшающим качество жизни. Регулярные занятия спортом не только укрепляют физическое здоровье, но и позитивно воздействуют на психоэмоциональное состояние. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса, что особенно актуально в условиях современного ритма жизни.

Дополнительно, существует множество исследований, отмечающих влияние физической активности на когнитивные функции. Занятия спортом связаны с улучшением памяти, концентрации и скорости обработки информации. Это делает физическую активность важным аспектом не только в

контексте физического здоровья, но и в образовательном процессе, особенно для детей и подростков.

Не менее важным является и социальный аспект физической активности. Занятия спортом в группах способствуют формированию социальных связей, развитию командного духа и улучшению межличностных отношений. Это особенно важно в условиях изоляции, когда совместные тренировки становятся возможностью не только для физической активности, но и для социального взаимодействия.

Однако физическая активность не ограничивается только физическим здоровьем. Она также играет важную роль в психологическом состоянии человека. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – так называемых «гормонов счастья», которые помогают справляться со стрессом и тревожностью. Современный мир полон стрессовых ситуаций, и физическая активность становится одним из эффективных способов их преодоления. Она не только улучшает настроение, но и способствует повышению самооценки и уверенности в себе [2].

Говоря о физической активности, нельзя упомянуть и её социальный аспект. Спортивные мероприятия и групповые тренировки создают условия для взаимодействия, что не только укрепляет физическое здоровье участников, но и способствует формированию социальных связей. Совместные занятия спортом предоставляют уникальную возможность для общения, обмена опытом и укрепления дружбы, что имеет большое значение как для индивидуального эмоционального состояния, так и для создания сплочённого сообщества.

Участие в групповых тренингах и командных видах спорта позволяет людям почувствовать себя частью команды, что способствует развитию чувства принадлежности и поддержки. Это важно, особенно для тех, кто может испытывать одиночество или трудности в общении. Спортивные группы служат местом, где люди могут находить себе единомышленников, что может положительно сказаться на их ментальном здоровье.

Кроме того, социальный аспект физической активности способствует улучшению коммуникативных навыков. В процессе совместных занятий спортом участники учатся работать в команде, устанавливать доверительные отношения, развивать эмпатию и уважение к другим. Эти навыки могут быть полезны не только в спортивной среде, но и в повседневной жизни, на работе и в личных отношениях.

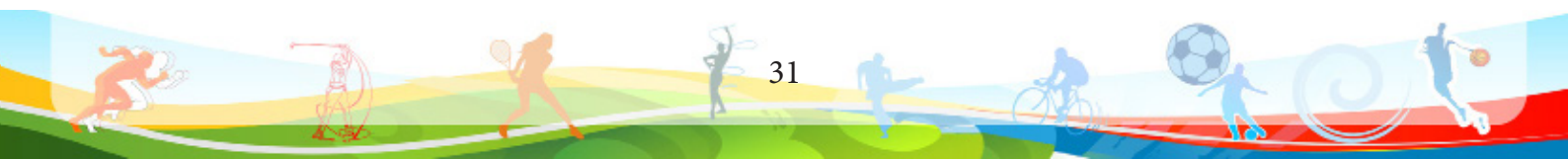
На более широком уровне важно отметить, что массовые спортивные мероприятия, такие как марафоны, соревнования и фестивали, способны объединять людей из разных слоев общества. Они становятся платформами для общения и взаимодействия, а также могут способствовать повышению уровня осведомлённости о социальных вопросах, таких как здоровье, экология и солидарность.

В современных условиях, когда наблюдается снижение физической активности среди населения, приоритетным становится развитие привычки к регулярным занятиям спортом. Важно внедрять образовательные программы, которые будут продвигать спорт и активный образ жизни в школьные и университетские учебные планы, чтобы молодежь с раннего возраста осознавала значимость физической активности для здоровья [3].

Физическая активность является незаменимой основой для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Она объединяет в себе множество аспектов - физическое укрепление, психологическую гармонию и социальное взаимодействие. Важно осознать, что забота о своем здоровье начинается с маленьких шагов. Регулярная физическая активность должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека. Стремление к активному образу жизни не только улучшает качество жизни, но и формирует здоровье на долгие годы вперед.

### Список литературы

1. Кузнецова, Е. А. Физическая активность и ее влияние на психоэмоциональное состояние человека / Е. А. Кузнецова; автор предисловия А. М. Ильин; Центр здоровья и физической культуры. – Новосибирск : ЦЗФК, 2023. – 300 с.: табл.; 21 см. – Библиогр. в подстроч. примеч. – Имен. указ.: с. 290–300. – 450 экз. (1-й з-д 1–100). – ISBN 978-5-98745-223-6. – Текст: непосредственный.



2. Сидоров, А. И. Физическая активность и здоровье : влияние спорта на качество жизни / А. И. Сидоров; редактор С. Н. Михайлов; Институт физической культуры и спорта. – Москва : ИПКС, 2022. – 280 с. : ил.; 22 см. – Библиогр. в подстроч. примеч. – Имен. указ.: с. 250–280. – 500 экз. (1-й з-д 1–100). – ISBN 978-5-87870-304-2. – Текст: непосредственный.
3. Федоров, В. П. Здоровый образ жизни и роль физической активности в профилактике заболеваний / В. П. Федоров; научный редактор Л. А. Кузнецова; Национальный исследовательский институт здоровья. – Казань : НИИЗ, 2021. – 245 с. : граф.; 23 см. – Библиогр. в подстроч. примеч. – Имен. указ. : с. 230–245. – 400 экз. (1-й з-д 1–100). – ISBN 978-5-91234-567-8. – Текст : непосредственный.

© Балдина А.Е., Юрьева Ю.В., 2025

УДК 796.01(076)

**Барченко Никита Александрович**

*студент 1 курса*

*Направление подготовки:*

*08.03.01. Наземные транспортно – технологические комплексы  
Факультет механики и цифрового инжиниринга в строительстве*

**Научный руководитель:**

**Жеванова Марина Васильевна**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия  
строительства и архитектуры»*

*г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В статье приведены факторы, определяющие здоровый образ жизни, а также рассмотрены особенности формирования основ здорового образа жизни у студентов. профилактика, мотивация.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, физические нагрузки, здоровый образ жизни.

**Annotation.** The factors determining a healthy lifestyle are given, as well as the features of the formation of the foundations of a healthy lifestyle among students, prevention, motivation.

**Keywords:** physical culture, physical activity, physical activity, healthy lifestyle.

**Актуальность.** В условиях динамично меняющегося социума и перманентного воздействия стрессогенных факторов, проблема сохранения и укрепления здоровья приобретает особую остроту. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), представляемого малоподвижным образом жизни.

**Анализ литературы.** Анализ научных исследований свидетельствует о многоаспектном влиянии физической культуры на состояние здоровья человека. В работах [1, 2, 3] отмечается положительная корреляция между уровнем физической активности и снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и улучшением психоэмоционального состояния. Вместе с тем, наблюдается недостаточная приверженность населения к регулярным занятиям физической культурой, что обуславливает необходимость углубленного изучения факторов, способствующих повышению мотивации к ЗОЖ.

**Результаты исследований.**

**Физиологические аспекты влияния физической культуры.** Регулярные физические упражнения, которые являются системообразующим фактором, оказывают многогранное влияние на функционирование организма. Аэробные упражнения, такие как ходьба, бег и плавание, повышают аэробную работоспособность, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивают частоту сердечных сокращений и снижают частоту сердечных сокращений в состоянии покоя.



Физическая культура оказывает иммуномодулирующее действие. Умеренные физические нагрузки повышают активность иммунных клеток, улучшают циркуляцию лимфы и способствуют элиминации патогенов. Однако, чрезмерные физические нагрузки могут приводить к иммуносупрессии, поэтому важен индивидуальный подход к организации тренировочного процесса [2].

Физическая активность оказывает выраженное психоэмоциональное воздействие. Во время физических упражнений выделяются эндорфины - нейромедиаторы, обладающие обезболивающим и антидепрессивным действием. Регулярная физическая активность помогает снизить стресс, тревожность, улучшить настроение и повысить самооценку.

Чтобы сформировать основы здорового образа жизни, необходимо включить в распорядок дня различные виды физической активности. Рекомендуется сочетать аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде) с силовыми тренировками (упражнения с собственным весом, гантелями, тренажерами) [4].

- Недостаточная информированность населения о преимуществах физической культуры и здорового образа жизни.
- Нехватка времени и мотивации для занятий физической активностью.
- Недостаточное количество доступных и качественных спортивных сооружений и площадок.
- Влияние негативных социальных факторов (например, реклама нездоровой пищи).

- Разработка и внедрение программ, учитывающих индивидуальные интересы и предпочтения занимающихся.
- Использование игровых методик и соревновательного элемента.
- Привлечение специалистов (тренеров, инструкторов) для оказания профессиональной поддержки и мотивации.
- Создание благоприятной социальной среды, способствующей вовлечению в физическую активность.
- Организация информационных кампаний, направленных на пропаганду здорового образа жизни и физической культуры.

A decorative banner featuring silhouettes of various sports activities: a person running, a person playing tennis, a person playing badminton, a person playing table tennis, a person playing basketball, a person playing soccer, a person playing volleyball, and a person playing tennis. The background is a colorful gradient of blue, yellow, and green. The number 33 is prominently displayed in the center.

**Перспективы дальнейших исследований.** В будущем представляется перспективным проведение комплексных исследований, направленных на углубленное изучение механизмов влияния физической культуры на различные аспекты здоровья и качества жизни. Текущими направлениями являются: разработка и тестирование эффективных персонализированных программ физической активности для различных возрастных групп и людей с различными заболеваниями; изучение влияния новых видов спорта и фитнес-технологий на физическое и психоэмоциональное состояние; оценка долгосрочных эффектов физической активности на профилактику возраст-ассоциированных заболеваний и увеличение продолжительности жизни; выявление и анализ факторов, способствующих повышению приверженности к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Особое внимание следует уделять разработке и реализации образовательных программ, направленных на привитие населению знаний и умений, необходимых для здорового образа жизни, а также созданию благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом.

#### **Список литературы**

1. Иванов, И. И. Влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему / И. И. Иванов. – Москва : Медицина, 2020. – 256 с.
2. Петров, А. А. Роль физических упражнений в профилактике ожирения / А. А. Петров. - СПб. : Наука, 2022. – 184 с.
3. Сидорова, О. В. Влияние фитнеса на психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / О. В. Сидорова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 34-41.
4. Алексеев, С. М. Метаболические аспекты физической нагрузки / С. М. Алексеев, Д. А. Громов // Физиология человека. – 2019. – Т. 45. - № 3. – С. 78-85.

© Барченко Н.А., Жеванова М.В., 2025



УДК 378.2

**Бедюкин Владлен Евгеньевич**

*курсант группы ТБ-22К*

*Направление подготовки: 20.03.01. Техносферная безопасность*

*(Профиль: Пожарная безопасность)*

*Факультет пожарной и техносферной безопасности*

**Научный руководитель:**

**Муравьев Анатолий Васильевич**

*старший преподаватель*

*кафедры пожарно-строевой и физической подготовки*

*ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы*

*Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,*

*чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию роли физической культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся. Рассматриваются механизмы влияния физической активности на физическое, психическое и социальное здоровье. На основе анализа научных источников и практических данных доказано, что систематические занятия физической культурой способствуют профилактике заболеваний, повышению качества жизни и формированию устойчивых здоровых берегающих привычек. В статье предложены рекомендации по интеграции физической активности в повседневную жизнь.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, физическая активность, здоровье бережение, профилактика заболеваний, мотивация.

**Annotation.** The article is devoted to the study of the role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle among various age and social groups. The mechanisms of the influence of physical activity on physical, mental and social health are considered. Based on the analysis of scientific sources and practical data, it is proved that systematic physical education contributes to the prevention of diseases, improving the quality of life and the formation of sustainable health-saving habits. The article offers recommendations for integrating physical activity into daily life.

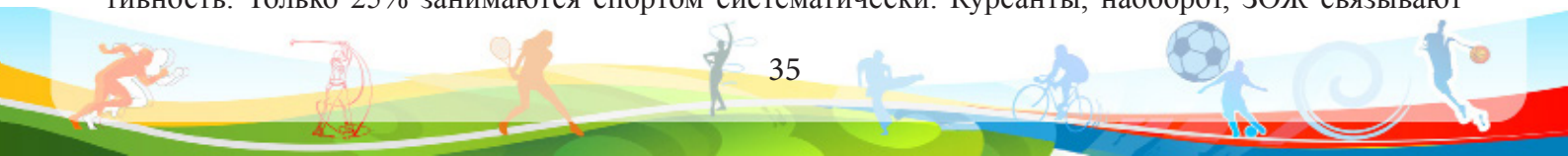
**Keywords:** healthy lifestyle, physical education, physical activity, health conservation, disease prevention, motivation.

**Актуальность.** В условиях роста гиподинамии, стрессов и неинфекционных заболеваний (ожирение, диабет, сердечно-сосудистые патологии) формирование здорового образа жизни становится приоритетной задачей для общества. Современный образ жизни, связанный с цифровизацией и снижением двигательной активности, приводит к ухудшению здоровья населения. Физическая культура, как доступное и универсальное средство, способна компенсировать негативные тенденции, укрепляя организм и формируя осознанное отношение к здоровью. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных стратегий популяризации физической активности.

**Цель статьи** - выявить потенциал физической культуры как инструмента формирования ЗОЖ для курсантов и студентов, определить ключевые методы и условия её интеграции в будущей профессии.

**Теоретический анализ** показал, что физическая культура воздействует на все компоненты здоровья: укрепление мышц, сердечно-сосудистой системы, повышение иммунитета. При занятиях физической культурой очень важен психоэмоциональный аспект: снижение уровня стресса, улучшение когнитивных функций. В социальном плане наблюдается развитие коммуникативных навыков в командных видах спорта. Доказано, что регулярные занятия (150 минут умеренной активности в неделю) снижают риск преждевременной смерти на 30% [1].

Проведенные практические исследования в виде опроса курсантов и студентов показали, что 60% опрошенных студентов связывают ЗОЖ исключительно с питанием, игнорируя физическую активность. Только 25% занимаются спортом систематически. Курсанты, наоборот, ЗОЖ связывают



с регулярными физическими нагрузками. Практически все курсанты систематически занимаются спортом. Регулярные занятия физическими упражнениями развивают выносливость, силу, ловкость, скоростные навыки, улучшают концентрацию внимания, повышают общую физиологическую устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Конечно, в бешеном ритме современной жизни существуют основные препятствия для занятий спортом - это нехватка времени, низкая осведомлённость, отсутствие инфраструктуры [1].

С помощью знаний, полученных в рамках дисциплины «Физическая культура», обучающиеся должны сформировать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно осознать возможности современных научных методов познания природы и овладеть ими на уровне выполнения профессиональных функций. Информация, полученная при освоении минимально необходимого содержания программного материала по физической культуре, должна сформировать у учащегося представление о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу для формирования навыков и способностей к физическому самосовершенствованию на протяжении всей жизни. Обязательные занятия физической культурой в различных учебных заведениях должны стать основой для формирования физической культуры обучающихся.

Идея единства теоретического, методологического и практического компонентов здорового образа жизни легла в основу построения системы отбора видов физической культуры и спорта для ориентации студентов на здоровый образ жизни. Такой подход к построению системы отбора создает оптимальные условия для реализации поставленных задач на основе физиологических, психических и физических компонентов педагогического воздействия [2].

Эта концепция направлена на решение как общих педагогических задач (образовательных и воспитательных), так и частных задач, связанных со здоровым образом жизни будущих специалистов:

- гармоничное развитие личности;
- повышенная двигательная активность, умственная и физическая работоспособность;
- формирование физического (соматического), психологического и нравственного здоровья студентов;
- развитие спортивно-двигательных и прикладных качеств, умений и навыков;
- профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма и правонарушений в студенческой среде;
- коррекция физических нарушений, координация движений, формирование правильной осанки [3].

**Выводы:** физическая культура представляет собой не просто как набор физических упражнений, а как мощный инструмент формирования здорового образа жизни, охватывающий физический, психоэмоциональный и социальный аспекты. Несмотря на то, что значительная часть населения недооценивает роль физической активности, систематические занятия способны существенно улучшить здоровье и благоприятно влиять на профессиональное долголетие.

В конечном счете, интеграция физической культуры в повседневную практику требует комплексного подхода, объединяющего теоретические знания, практические навыки и мотивационные стимулы, направленные на гармоничное развитие личности и формирование здорового образа жизни будущих поколений.

В современной жизни необходимо использовать цифровые платформы для персонализации тренировок, проводить массовые спортивные мероприятия для повышения заинтересованности.

### Список литературы

1. Исхакова, М. К. Влияние образа жизни на здоровье учащихся подростков / М. К. Исхакова : сб. науч. ст. / ГОУ ВПО ИГМА. - Ижевск : [Б. и.], 1935- // Труды Ижевской государственной медицинской академии. - Ижевск, 2014. - Т. 52. - С. 31-33.
2. Попова, Н. М. Некоторые аспекты образа жизни студентов вузов / Н. М. Попова, А. Н. Чернова, Н. Р. Ямолдинов : сб. науч. ст. / ГОУ ВПО ИГМА // Труды Ижевской государственной медицинской академии. - Ижевск, 2018. - Т. 56. - С. 36-38.



- © Бедюкин В.Е., Муравьев А.В., 2025

## Галустян Мария Васильевна

Направление подготовки: 45.04.01. Филология

Факультет славистики

**Научный руководитель:**

**Хорьяков Владимир Анатольевич**

кандидат педагогических наук, доцент

заведующий кафедрой кафедры физического воспитания и охраны здоровья  
мастер спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет им. В. Шаталова»

**2. Горловка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация**

**Аннотация.** Данная работа посвящена изучению потенциала физической активности как доступного и эффективного средства для решения проблемы ухудшения психологического здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** физическая активность, психологическое здоровье, молодежь, стресс.

**Annotation.** The present work is devoted to the study of the potential of physical activity as an affordable and effective means to solve the problem of deteriorating psychological health of young people.

**Key words:** physical activity, mental health, youth, stress.

В настоящее время в российском обществе все большее внимание уделяется вопросам психологического благополучия молодежи. Данная проблема требует поиска эффективных методов профилактики и коррекции. Регулярные физические упражнения рассматриваются многими авторами как доступный и естественный способ улучшения психоэмоционального состояния, снижения стресса и укрепления внутреннего ресурса [1, 2, 3]. Учитывая растущую популярность здорового образа жизни среди молодежи, считаем важным исследование связи между физической активностью и психологическим благополучием.

Среди значимых источников по указанной нами теме можно выделить статьи, публикуемые в журналах по психологии и физиологии («Актуальные исследования», «Международный научно-исследовательский журнал»), а также методические и учебные пособия авторов, посвященные комплексному подходу к укреплению психического здоровья через спорт (например, «Психология физической культуры» [3]).

**Цель работы:** расширить понимание значимости спорта как инструмента для поддержки здоровья молодежи в условиях современных социальных и экономических вызовов.

Ранний юношеский возраст (приблизительно 14–17 лет) характеризуется завершением физиологического созревания и началом перехода к социальной зрелости [1, с. 48]. Находясь в амбивалентном положении между зависимостью и самостоятельностью, молодые люди расширяют сферу своих интересов и социальных ролей. В когнитивной сфере наблюдается дальнейшее развитие психических процессов, становящихся более устойчивыми, рациональными и эффективными.

Студенческий возраст (17–23 года) характеризуется достижением оптимального уровня биологического и психического развития [1, с. 51]. В этот период завершается формирование самосознания, устанавливается осознание личностных качеств и потенциала, стабилизируется структура

характера, и складывается морально-этическая позиция. Молодежь приобретает способность к полноценной реализации гражданских, профессиональных и иных социальных функций.

**Исследования ученых последнего десятилетия** демонстрируют значительный рост использования гаджетов среди молодежи, обусловленный технологическим прогрессом [3, с. 1]. Это, в свою очередь, способствует развитию компульсивного поведения и увеличению времени, проводимого в малоподвижном состоянии. Недостаток физической активности и малоподвижный образ жизни, как известно, связаны с проявлением симптомов депрессии и тревоги. Наряду с увеличением экранного времени, наблюдаются паттерны нездорового поведения, такие как неконтролируемые перекусы, снижение активности и нарушения сна.

В связи с выявленными негативными последствиями чрезмерного использования гаджетов, такими как депрессия и тревога, мы выделяем основную цель занятий физической культурой для молодого организма: не только поддержание и восстановление здоровья, пострадавшего от интенсивной учебной нагрузки, а также достижение оптимального психофизиологического состояния и высокой работоспособности, но и формирование устойчивости к стрессу и стабилизация психоэмоционального фона.

Регулярная физическая активность оказывает благотворное влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье. Занятия спортом способствуют улучшению настроения, повышению энергетического уровня, улучшению когнитивных функций (памяти и концентрации) и нормализации сна. Кроме того, физические упражнения помогают организму адаптироваться к стрессовым ситуациям, повышая его толерантность к негативным факторам внешней среды. Упражнения могут служить эффективной терапевтической альтернативой при легкой и умеренной депрессии, сопоставимой по эффективности с фармакологическими антидепрессантами, но без риска развития побочных эффектов. Одно из исследований выявило, что всего 15 минут бега или один час ходьбы ежедневно снижают вероятность развития клинически значимой депрессии на 26% [2, с. 65], что свидетельствует о мощном профилактическом эффекте физической активности в отношении психоэмоциональных расстройств.

Физические упражнения представляют собой естественный и эффективный метод лечения тревожных состояний. Помимо редукации напряжения и стресса, физическая активность способствует улучшению самочувствия за счет высвобождения эндорфинов, нейромедиаторов, оказывающих положительное влияние на настроение. Однако, эффект физических упражнений не ограничивается только моментом их выполнения. Регулярные занятия спортом тренируют нервную систему, делая ее более устойчивой к перегрузкам и позволяя быстрее восстанавливаться после стрессовых ситуаций. Физическая активность способствует развитию психологической гибкости, умения адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и эффективно управлять своими эмоциями.

**Проведенный нами анализ позволяет утверждать**, что регулярные физические упражнения оказывают значительное положительное воздействие на различные аспекты психологического здоровья молодежи. Механизм этого влияния обусловлен комплексом факторов, включая высвобождение эндорфинов, снижение уровня кортизола (гормона стресса), улучшение когнитивных функций (памяти и внимания), а также повышение самооценки и уверенности в себе. Полученные данные свидетельствуют о том, что физическая активность может служить эффективным инструментом профилактики и коррекции психологических проблем у молодежи.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с более углубленным изучением влияния различных видов физической активности на психологическое здоровье молодежи. В частности, планируется проведение сравнительного анализа эффективности аэробных нагрузок (бег, плавание), силовых тренировок, йоги, пилатеса и других видов упражнений в отношении снижения тревожности, депрессии, повышения стрессоустойчивости и улучшения самооценки. Помимо этого, предполагается разработка индивидуализированных программ физической активности, учитывающих личностные особенности (темперамент, тип нервной системы, мотивацию) для достижения оптимального психологического эффекта у каждого занимающегося.

1. Гончаров, В. И. Психология физической культуры : учебное пособие / В. И. Гончаров. – Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2022. – 128 с.
2. Катович, Н. С. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику / Н. С. Катович // Актуальные исследования. – 2024. – № 4 (186). – С. 64–66.
3. Шинкаренко, Д. И. Влияние физической активности на ментальное здоровье и ментальное развитие подрастающего поколения / Д. И. Шинкаренко, Е. В. Егорычева, А. А. Кондрашов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 8 (134). – 5 с.

© Галустян М.В., Хорьяков В.А., 2025

УДК 613: 796: 37.014.5

Гарнатко Елена Дмитриевна

обучающаяся 10-А класса

**Научный руководитель:**

**Мордвинова Нина Сергеевна**

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

ГБОУ "Школа № 2 г. о. Енакиево"

*г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: СТРАТЕГИИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

«Здоровье - это не всё, но всё без здоровья – ничто»

Сократ

**Аннотация.** Эта мудрая мысль Сократа напоминает о значимости здоровья как основного условия для полноценной жизни. В данной статье рассматриваются стратегии и практические подходы, направленные на формирование основ здорового образа жизни посредством физической культуры. В условиях современных реалий, с учётом увеличения уровня заболеваний, связанных с низкой физической активностью и неправильным питанием, становится очевидным, что физическая культура является важным инструментом в борьбе за здоровье населения.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, профилактика заболеваний.

**Annotation.** This wise thought of Socrates reminds us of the importance of health as the main condition for a full life. This article discusses strategies and practical approaches aimed at shaping the foundations of a healthy lifestyle through physical education. In the context of modern realities, taking into account the increase in the level of diseases associated with low physical activity and poor nutrition, it becomes obvious that physical culture is an important tool in the fight for public health.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, health, physical activity, disease prevention.

**Актуальность.** В современном мире наблюдается ухудшение здоровья населения, что обусловлено малоподвижным образом жизни и неправильным питанием. Так, согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическое бездействие является одним из основных факторов, способствующих развитию хронических заболеваний [5]. В этой связи необходимость формирования основ здорового образа жизни становится государственной задачей. Физическая культура как предмет, охватывающий различные аспекты движения и тренировок, может стать основным инструментом для достижения этой цели [4]. Важно учитывать, что внедрение физической актив-

ности в повседневную жизнь может значительно улучшить качество жизни и снизить риск развития заболеваний.

**Анализ литературы.** Анализ существующей литературы подчёркивает важность физической активности для поддержания и улучшения здоровья. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения уменьшают вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и различных психических расстройств [7]. Например, исследование, проведённое в 2019 году, показало, что у людей, занимающихся физической активностью не менее 150 минут в неделю, отмечается на 30% меньше случаев заболеваний по сравнению с теми, кто не занимается спортом [8]. Дополнительно, литературные источники акцентируют внимание на роли физической культуры в воспитании молодёжи и формировании позитивных привычек. Образовательные программы и активные занятия спортом в школьном возрасте имеют значительное влияние на установление правильных жизненных ориентиров и ценностей.

**Цель данной работы** - выявить и систематизировать стратегии и практические подходы, позволяющие использовать физическую культуру как средство формирования основ здорового образа жизни. Важно выявить, каким образом можно эффективно интегрировать физическую активность в повседневную жизнь и какие методы зарядки и спорта могут быть полезны в различных возрастных группах.

#### **Результаты исследований.**

Интеграция физической активности в повседневную жизнь. Проводимый анализ показывает, что внедрение физической активности в распорядок дня способствует снижению уровней сидячего поведения. Это можно осуществить через планирование прогулок, велопоездки и активных выходных с семьёй и друзьями.

#### *Разработка специальных программ.*

Исследования выявили, что для различных возрастных групп целесообразно создавать индивидуальные программы, адаптированные к физическим возможностям участников [6]. Программы для детей, подростков и пожилых людей должны учитывать их физическое состояние и интересы, чтобы повысить мотивацию к занятиям.

#### *Междисциплинарный подход.*

Реализация междисциплинарных мероприятий, объединяющих физическую нагрузку, информацию о питании и семинары по здоровью, значительно повышает уровень осведомлённости и мотивирует людей вести более активный образ жизни [2]. Например, программы, которые сочетали занятия спортом с лекциями, показали рост интереса к здоровому питанию и физической активности.

#### *Психологический аспект.*

Важно не только физическое влияние, но и психологическое состояние участников [1]. Оказалось, что занятия физической культурой способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса, что в свою очередь ещё больше мотивирует людей к регулярным тренировкам [3].

**Выводы.** Физическая культура является мощным инструментом для формирования здорового образа жизни. Эффективное внедрение физической активности в повседневность требует комплексного подхода, включающего как образовательные элементы, так и практические занятия. Важно, чтобы физическая активность была доступна и привлекала людей всех возрастов. Обществу предстоит осознать значение физической культуры для здоровья, что позволит снизить уровень заболеваемости и повысить качество жизни населения.

#### **Перспективы дальнейших исследований.**

Дальнейшие исследования должны быть ориентированы на оптимизацию существующих методов физической активности и программ, встраиваемых в образовательный процесс и повседневную жизнь. Следует изучить влияние различных видов спорта и физической активности на здоровье, а также разрабатывать новые подходы к обучению и вовлечению людей в спорт. Поддержание интереса к физической культуре и здоровому образу жизни является важной задачей для общества.



### Список литературы

1. Абдулахамидова, Б. Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей / Б. Н. Абдулахамидова // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. - 2023. - № 1 (54). - С. 15-20.
2. Аладьева, Н. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов не физкультурных вузов на занятиях физической культурой / Н. В. Аладьева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - Волгоград, 2022. - С. 100-104.
3. Аляутдинова, А. А. Здоровый образ жизни / А. А. Аляутдинова // Студенческий. - 2023. - № 17-4 (229). - С. 31-32.
4. Андрианова, Е. А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Е. А. Андрианова // Матрица научного познания. - 2023. - № 1-1. - С. 300-303.
5. Антонова, А. А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал. - 2022. - № 7-2 (121). - С. 7-9.
6. Аркатова, Е. В. Формирование здорового образа жизни - главное условие в процессе формирования личности младшего школьника / Е. В. Аркатова // Научный альманах. - 2023. - № 1-1 (99). - С. 46-48.
7. Артюхова, И. С. Формирование у младших школьников навыков здорового и безопасного образа жизни / И. С. Артюхова // Начальное образование. - 2023. - Т. 11. - № 1. - С. 13-18.
8. Аршинова, А. Б. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов профессиональных образовательных организаций / А. Б. Аршинова // Синергия Наук. - 2023. - № 79. - С. 213-221.

© Гарнатко Е.Д., Мордвинова Н.С., 2025

УДК 796.0

**Гирлина Анастасия Максимовна**

*студентка 3 курса*

*Направление подготовки: Программная инженерия  
Факультет интеллектуальных систем и программирования*

**Научный руководитель:**

**Ямилова Елена Александровна**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»  
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Аннотация.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена на развитие физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности. Улучшает работоспособность, снижает риск травм и повышает качество жизни.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная подготовка, физическая культура, выносливость, работоспособность, травматизм.

**Annotation.** Professional-applied physical training (PART) develops physical qualities essential for professional activities. Enhances work capacity, reduces injury risks, and improves quality of life.

**Keywords:** professional-applied training, physical culture, endurance, work capacity, injuries.

Под профессионально-прикладной физической подготовкой (далее - ППФП) - принято понимать специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Любая профессия предъявляет к работнику специфические требования, и часто, довольно высокие к его психо - физическим качествам, прикладным навыкам. В этой связи необходимо профилировать процесс физического воспитания студентов при их подготовке к трудовой деятельности. При этом сочетая общую физическую подготовку и специализированную — ППФП.

Когда мы говорим о профессионально-прикладной физической подготовке, мы обычно имеем в виду программу тренировок, которая разработана для улучшения физических возможностей человека в профессиональной деятельности или в повседневной жизни. Эта программа может включать в себя как силовые, так и кардио тренировки [2].

Одним из основных преимуществ профессионально-прикладной физической подготовки является улучшение работоспособности и продуктивности деятельности человека. Правильно разработанная программа тренировок помогает увеличить его выносливость, силу, гибкость и скорость, что, в свою очередь, ведет к улучшению производительности труда и повышает качество жизни трудящегося.

Кроме того, профессионально-прикладная физическая подготовка может помочь снизить риск травм и заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью. Регулярные тренировки ведут к укреплению опорно – двигательного аппарата, улучшают работу сердечно – сосудистой системы. В следствие этого укрепляется иммунитет человека и повышается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

В период подготовки к профессиональной деятельности, т.е. во время учебы в вузе, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность студента:

- к ускорению профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Когда мы говорим о профессионально-прикладной физической подготовке, важно учитывать специфику профессиональной деятельности. Например, если вы работаете в офисе и проводите много времени за компьютером, то вам будут полезны упражнения для улучшения осанки и снятия напряжения в шее и спине. Если вы занимаетесь физическим трудом - вам пригодятся упражнения для укрепления всех групп мышц и улучшения выносливости [1].

Вот несколько примеров упражнений, которые могут быть полезны в профессионально-прикладной физической подготовке:

1. Упражнения для укрепления корпуса. Например: планка, подъемы ног в висе на перекладине и т.д. Такие упражнения помогут улучшить осанку и уменьшить риск травм.
2. Кардио-тренировки, такие как бег, езда на велосипеде или плавание - улучшают выносливость и уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Упражнения на растяжку, такие как йога или пилатес, ведут к улучшению гибкости и уменьшают риск мышечных травм.
4. Упражнения на укрепление мышц, такие как отжимания, приседания и подтягивания, могут помочь увеличить силу и выносливость.

Важно помнить, что программа профессионально-прикладной физической подготовки должна быть индивидуальной и адаптированной под конкретные потребности человека. Лучше всего обратиться за помощью к профессиональному тренеру или специалисту по физической реабилитации, чтобы разработать наилучшую программу тренировок для вашей профессиональной деятельности или повседневной жизни.

Мы видим, что профессионально-прикладная физическая подготовка может дать множество преимуществ для улучшения здоровья, работоспособности и качества жизни. Не стоит забывать об этом важном аспекте нашей жизни и стараться включать физические упражнения в свою повседневную жизнь.

#### Список литературы

1. Ткачев, Ф. Т. Физическая культура в трудовом процессе : учебное пособие / Ф. Т. Ткачев. - Киев, 1977. - 156 с.
2. Ильинич, В. И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно – методические и организационные основы) : учебное пособие / В. И. Ильинич. – Москва, 1978. -144 с.

© Гирлина А.М., Ямилова Е.А., 2025



УДК 796.034.2+796.01:61:57

**Горбань Ольга Владимировна**

*студентка 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки:*

*49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура).*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

**Научный руководитель:**

**Люгайло Светлана Станиславовна**

*доктор наук по физическому воспитанию и спорту*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*института физической культуры и спорта*

*врач высшей категории*

*заведующая организационно-методическим отделом*

*ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ: ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Аннотация.** Изучены особенности функционального состояния механизмов правильного положения спины и стоп у учеников 2-3 классов во взаимосвязи с особенностями их соматического здоровья для обоснования программы физического воспитания.

**Ключевые слова:** младшие школьники, плоскостопие, соматическое здоровье.

**Annotation.** The features of the functional state of the mechanisms of the correct position of the back and feet in students of grades 2-3 in relation to the features of their somatic health have been studied to substantiate the physical education program.

**Keywords:** primary school students, flat feet, somatic health.

**Актуальность.** Проблема коррекции плоской конфигурации стоп у детей школьного возраста средствами физической культуры (ФВ), не взирая на достаточную методологическую изученность организации комплексного коррекционного процесса, увы, не теряет своей актуальности [2,4]. Это объясняется динамикой прироста показателя распространённости плоскостопия среди школьного контингента в процессе обучения (в среднем: от 50% случаев у школьников I образовательной ступени, до – 65% у учеников III ступени), а также негативным влиянием этой дисфункции опорно-двигательного аппарата (ОДА) на гармоничное физическое развитие и показатели соматического здоровья учащихся (что особенно выражено на первой образовательной ступени) [3,5]. Изложенное, побудило нас к изучению особенностей функционального состояния механизмов, обеспечивающих физиологическую конфигурацию стоп детей младшего школьного возраста, во взаимосвязи с показателями их соматического здоровья.

**Анализ литературы.** Специалисты утверждают в основе развития и прогрессирования плоскостопия у детей школьного возраста значительную роль играет фактор «школьной гипокинезии», которая усугубляется от первой к третьей образовательной ступени [2,3]. Патология прогрессирует, угрожая гармоничному физическому развитию ученика, способствуя развитию, сочетанных с ней, патологий ОДА [1,6]. Это объясняет тревогу специалистов адаптивной физической культуры (АФК) по данному вопросу, которыми предложен ряд методик, программ, технологий рационального использования кинезиологических средств в повседневной жизни детей с плоскостопием, которые восстанавливают свое здоровье, занимаясь ФВ в школе по программе подготовительной или специальной



медицинской группы (СМГ) (в зависимости от степени тяжести диагностированного плоскостопия и, сочетанных с ним, отклонений в состоянии соматического здоровья) [4,5,7]. Основу комплексного кинезиологического процесса в условиях школы и за ее пределами, в который включены дети с диагностированным плоскостопием, составляют рациональные формы двигательной активности (ДА) – лечебная гимнастика (ЛГ), лечебная физическая культура (ЛФК), коррекционно-оздоровительный режим двигательной активности тематических детей [1,2,4,7]. При этом доказано, что из всего многообразия двигательных форм эффективным будет то их сочетание, которое подобрано с учетом индивидуальных особенностей функционального состояния и здоровья ребенка с плоскостопием, что определило цель нашего исследования.

**Цель работы** – провести комплексную оценку функционального состояния механизмов, обеспечивающих правильную конфигурацию и положение стоп учеников 2-3 классов с диагностированным плоскостопием I-II степени, во взаимосвязи с особенностями соматического здоровья

#### **Результаты исследований.**

Для достижения поставленной цели мы провели констатирующий эксперимент (КЭ).

Программа КЭ включала оценку:

- функционального состояния механизмов, обеспечивающих физиологическое положение стоп и нормальную осанку;
- параметров физического развития и здоровья участников ЭГ.

Для участия в нем, нами было отобрано 30 детей младшего школьного возраста, из них 18 мальчиков и 12 девочек (возраст – 8–10 лет), с диагностированным продольным плоскостопием I и II степени (экспериментальная группа – ЭГ). Ученики ЭГ состояли на диспансерном учете у врача-ортопеда и допускались к занятиям по ФВ по программе СМГ с ограничением физической нагрузки. На момент обследования у детей ЭГ в анамнезе отмечались: частые простудные заболевания; жалобы на быструю утомляемость в процессе учебного дня; боли в спине и тяжесть в ногах при длительной ходьбе и статических нагрузках. Из анализа медицинских карт участников КЭ выяснили, что они имеют, сочетанную с плоскостопием патологию, это:

- диспластическая кардиопатия – 18 (60%) детей;
- патология органов пищеварительной системы – 9 (30%) учащихся;
- патология органов зрения – 10 (33,33%);
- нарушения осанки в сагиттальной плоскости – 15 (50 %) детей ЭГ.

Что позволило нам сделать вывод о том, что дети ЭГ имели наследственную предрасположенность к атипичному расположению костей стопы под неравномерно распределяющимся действием, ослабленных в результате дисплазии соединительной ткани, связочно-мышечных структур стопы.

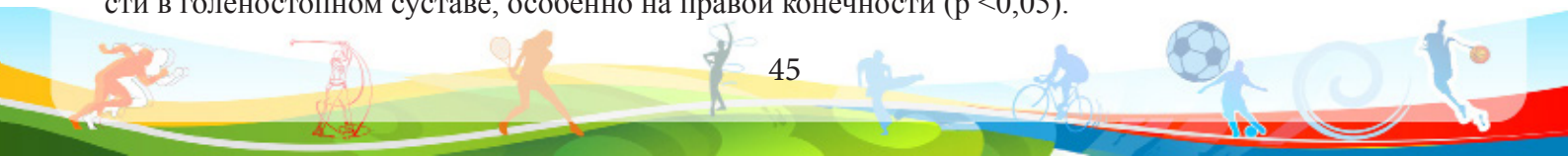
По весоростовым показателям детей ЭГ имели гармоничное физическое развитие со знаком (+) – повышенная масса тела.

По показателю выполнения пробы Руфье – недостаточные резервные возможности ССС.

Анализ антропометрических измерений плечевого индекса и индекса стопы, также свидетельствовал о достоверном снижении функциональных возможностей механизмов поддержания физиологически правильной осанки в сагиттальной плоскости и конфигурации стоп ( $p < 0,05$ ).

Наибольшие отклонения в функции пронация-супинация стоп отмечены нами для правой ноги. Совокупность полученных результатов позволила нам констатировать у детей более выраженную дисфункцию в нагружаемых звеньях ОДА (правая стопа, спина), с дисбалансом мышц голени, что подтверждало факт негативного влияния статических нагрузок учебного процесса и определило направленность коррекционных воздействий средствами и методами АФК.

Системный анализ данных констатирующего исследования свидетельствовал о том, что дети, страдающие продольным плоскостопием, имеют достоверно сниженные показатели по всем изучаемым признакам оценки силы, выносливости связочно-мышечных структур, обеспечивающих подвижность стоп и спины, в сравнении с возрастной физиологической нормой ( $p < 0,05$ ). Отмечено снижение всех изучаемых показателей от варианта возрастной физиологической нормы более значимо у детей с плоскостопием I степени ( $p < 0,05$ ). Установили: наибольшая степень выраженности снижения показателей присуща функциям амортизационно-рессорной способности стопы и ее подвижности в голеностопном суставе, особенно на правой конечности ( $p < 0,05$ ).



**Вывод.** Рассматривая взаимосвязь развития плоской стопы и нарушений осанки, определили: статический и динамический дисбаланс стоп у детей ЭГ, возникающий при выполнении повседневной нагрузки, негативно повлиял на состояние их осанки. Это привело к изменению вертикальной оси позвоночного столба и достоверному ухудшению его активной гибкости в сагиттальной плоскости ( $p < 0,05$ ). Также, установили, что у детей ЭГ имелись дополнительные условия для усугубления степени тяжести нарушенных функций стоп и спины, в виде слабости их мышечного корсета, что отражено в снижении результатов оценочных упражнений ( $p < 0,05$ ). Перспективы исследования: разработка авторской программы АФК для детей ЭГ.

### Список литературы

1. Белоусов, П. И. Лечебная гимнастика при плоскостопии / П. И. Белоусов. – СПб. : Медицина, 2014. – 78 с.
2. Глоба, А. Т. Антропометрические показатели стоп у детей и подростков / А. Т. Глоба. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 151 с.
3. Крамаренко, Г. Н. Статистические деформации стопы / Г. Н. Крамаренко. – Москва : Медицина, 2011. – 174 с.
4. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура : Новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – СПб.; М.: Сова; изд-во Эксмо, 2003. – 862 с.
5. Шишонин, А. Ю. Кинезиотерапия в лечении плоскостопия у детей и подростков / А. Ю. Шишонин // Ортопедия. – Москва. – 2002. – № 7. – С. 17-19.
6. Шриттер, В. А. Что считать плоскостопием? / В. А. Шриттер // Современная хирургия. – 2009. – Т. 4. – Вып. 22-23. – С.1153-1157.
7. Шуринова, Е. Е. Плоскостопие и методы его коррекции / Е.Е. Шуринова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2020. – № 3. – С.23-25.

© Горбань О.В., Люгайло С.С., 2025

УДК 796

**Григорьева Мария Алексеевна**

*студентка 1 курса ПБ-24*

*Направление подготовки: 20.05.01. Пожарная безопасность*

*Факультет пожарной и техносферной безопасности*

**Научный руководитель:**

**Харьковская Лина Валентиновна**

*старший преподаватель*

*кафедры пожарно-строевой и физической подготовки*

*ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы*

*Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,*

*чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО СПАСАТЕЛЯ ПО ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Аннотация.** Для обучающихся на факультете техносферной безопасности, наряду с теоретической и практической подготовкой, очень важна общая и профессионально-прикладная физическая подготовка, которая является основой для успешного и безопасного спасения людей в чрезвычайных ситуациях, проведения аварийно-спасательных работ.

**Ключевые слова:** специалист, обеспечение безопасности, техносферная безопасность, физическая подготовка, физическая культура, практические занятия.

**Annotation.** For students at the Faculty of Technosphere Safety, along with theoretical and practical training, general and professional physical training is very important, which is the basis for successful and safe rescue of people in emergency situations and emergency rescue operations.

**Keywords:** specialist, security, technosphere safety, physical training, physical culture, practical exercises.

**Актуальность.** Обеспечение безопасности – сложная комплексная проблема, интегрирующая большую совокупность знаний и практических методов решения. Вопросы обеспечения безопасности технологических процессов имеют приоритетное значение как на уже функционирующих предприятиях, так и при проектировании новых технологий и производств.

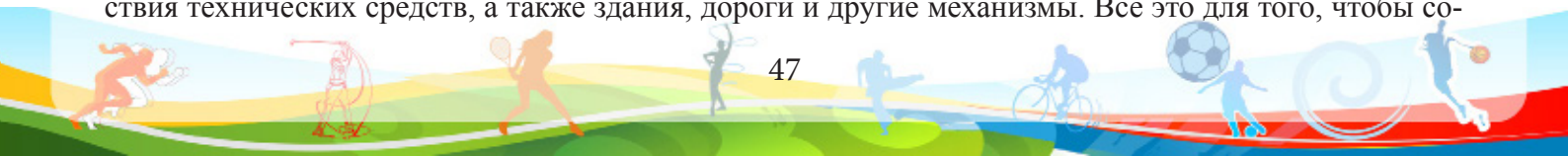
Главной предпосылкой достижения цели физической подготовки является тенденция к приобретению у обучающихся МЧС ДНР мотивационно - ценностного отношения к физической подготовке, жизненной установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом [1].

К будущему спасателю по техносферной безопасности предъявляются высокие профессиональные требования. Он должен знать и строго выполнять законодательные и нормативные документы в области безопасности и охраны окружающей среды. Обучающийся обязан выполнять требования к безопасности технических регламентов, владеть методами обеспечения безопасности среды обитания, навыками измерения уровней опасностей на производстве и в окружающей среде, методами прогнозирования и моделирования последствий чрезвычайных ситуаций. При этом, чтобы качественно выполнять свою работу будущий спасатель по техносферной безопасности должен иметь отличную физическую подготовку [1].

### **Будущие спасатели по техносферной безопасности и их физическая подготовка.**

Техносферная безопасность – это направление подготовки специалистов по охране труда, которое обеспечивает защищенность рабочего места и подготовку работников, которые занимаются уменьшением воздействия промышленности и сельскохозяйственных технологий и деятельности человека на природную среду.

Техносфера – часть биосферы, непосредственно изменённая человеком посредством воздействия технических средств, а также здания, дороги и другие механизмы. Все это для того, чтобы со-



ответствовать социально – экономическим потребностям человечества. Другими словами – то место, где живут и работают люди.

Виды безопасности: жизнедеятельности в техносфере; технологических процессов и производств; пожарная; промышленная; окружающей среды, ресурсосбережение; радиационная; электромагнитная.

Техносферная безопасность очень востребована на промышленных предприятиях, а также в небольших фирмах, работающих в зоне повышенного техногенного риска. Это могут быть как государственные структуры (например, МЧС ДНР, Министерство природных ресурсов и т.п.), так и частные.

Неотъемлемой частью в формировании и реализации компетенций бакалавра в техносферной безопасности является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня. Ежегодно студенты участвуют в соревнованиях студентов-спасателей, где проверяются их уровень физической подготовки, подготовки по ведению аварийно-спасательных работ и отработки навыков по пожарно-прикладному спорту.

**В результате исследований** на дисциплине «Физическая подготовка» наблюдается воспитание прикладных физических качеств. Прикладные физические качества – это перечень необходимых физических качеств, предназначенных для каждой профессиональной группы, которые формируются на занятиях по физической подготовке. В процессе тренировок наблюдается формирование морально – волевых качеств. Проявление волевых качеств лежит в основе практических действий, которые проявляются в различных ситуациях и требуют преодоления трудностей в характере человека. Развитие морально – волевых качеств занимающихся успешно проходит на занятиях по физической культуре [2].

В ходе профессионально-прикладной подготовки производится повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности, а также физическое самосовершенствование и самовоспитание. Понятие «физическая культура» - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Непосредственно у всех обучающихся появляется установка на здоровый образ жизни [3].

*Принятые формы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура»:*

1. Практические занятия согласно рабочей программе и учебного плана.
2. Занятия в секциях по лёгкой атлетике и мини-футболу.
3. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях: внутривузовские, республиканские, международные.
4. Самостоятельные занятия.

Практические занятия по дисциплине «Физическая подготовка» проводятся согласно рабочей программе и учебного плана на всех курсах обучения по следующим основным направлениям: развитие выносливости, скорости, ловкости и силы; воспитание воли, настойчивости и решительности; укрепление и закаливание организма.

**Вывод.** Таким образом, унификация рабочей программы для подготовки будущих спасателей в техносферной безопасности обеспечивает и формирует у обучающихся профессиональные компетенции в соответствии с требованиями рынка труда региона и позволяет выпускнику приступить к решению профессиональных задач сразу после окончания института. Ведение здорового образа жизни помогает в достижении поставленных целей, успешно осуществлять свои планы и справляться с поставленными задачами в профессиональной деятельности. Для крепкого здоровья человек в течение всей жизни должен поддерживать здоровый образ жизни, что позволит прожить долгую и полную радостей жизнь, а физическая культура будет этому способствовать.



## Список литературы

1. Выдрин, В. М. Физическая культура и ее теория [Текст] / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры, 1986. – С. 24 – 27.
2. Матвеева, Л. П. Введение в теорию физической культуры : учебное пособие для институтов физкультуры [Текст] / Л. П. Матвеева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
3. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая подготовка» [Текст] / Военная академия связи. – Санкт – Петербург, 2014. – С. 124.

© Григорьева М.А., Харьковская Л.В., 2025

УДК 613.2:373.1

**Гулько Анастасия Романовна**

обучающаяся 8-В класса

**Научный руководитель:**

**Мордвинова Нина Сергеевна**

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

ГБОУ "Школа № 2 г. о. Енакиево"

*г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## КАК ВЛИЯЕТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НА РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

«Если бы мы могли дать каждому человеку правильное количество пищи и физических упражнений, не слишком мало и не слишком много, у нас был бы самый безопасный путь к здоровью»

Гиппократ

**Аннотация.** Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растёт и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребёнка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребёнка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион.

**Ключевые слова:** питание, школьник, витамины, ребёнок, фрукты, здоровье, рацион.

**Annotation.** School age is a time when children's bodies grow and develop intensively, both physically and mentally. At school, the stress on the child's nervous system increases many times, because it is here that he learns the rules of adulthood and independence. Given the growth rate of the child's body and the increasing stress on him at school, it is very important to properly organize the nutrition of the student and always be aware of how balanced his daily diet is.

**Keywords:** nutrition, school student, vitamins, child, fruits, health, diet.

**Актуальность.** Большинство работающих родителей дают ребёнку деньги для питания в школьной столовой, а после рабочего дня интересуются его успехами на уроках. А над тем, чем питался ребёнок целый день, они как-то не задумываются. Многие дети не уделяют должного внимания правильному питанию и утоляют голод перекусами, употребляя в пищу вредные для здоровья продукты, которые покупают на деньги, выданные родителями для питания в столовой [4]. Под давлением телевизионной рекламы представление детей о здоровом питании изменилось в худшую сторону.

**Анализ литературы.** В современном мире наблюдается ухудшение здоровья населения, что обусловлено малоподвижным образом жизни и неправильным питанием. Так, согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическое бездействие является одним из основных

факторов, способствующих развитию хронических заболеваний [5]. В этой связи необходимость формирования основ здорового образа жизни становится государственной задачей.

Физическая культура как предмет, охватывающий различные аспекты движения и тренировок, может стать основным инструментом для достижения этой цели [4]. Важно учитывать, что внедрение физической активности в повседневную жизнь может значительно улучшить качество жизни и снизить риск развития заболеваний.

**Цель данной работы** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Результаты исследований.** Проводимый анализ показывает, что дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, гамбургерам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребёнка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребёнка пропадает аппетит, а нужных организму питательных веществ, микроэлементов и витаминов он не получает. Кроме того, питание сухомяткой является причиной развития у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. Из-за дефицита белка и витаминов в организме у ребёнка снижается успеваемость, он очень быстро устаёт на уроках. Кроме того, несбалансированное питание ведёт к нарушению процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными заболеваниями.

*Правила здорового питания:*

1. Ребёнок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребёнка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребёнка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно [2].

3. Ребёнок должен питаться не менее 4 раз в день: учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00-12:00 - горячий завтрак в школе в 14:30-15:30 - после окончания занятий - обед в школе (обязательно для учащихся групп продлённого дня) или дома, а в 19:00-19:30 - ужин (дома); учащиеся во вторую смену в 8:00-8:30 должны получать завтрак (дома), 12:30 -13:00 - обед (дома, перед уходом в школу) в 16:00 -16:30 - горячее питание в школе (полдник), в 19:30 - 20:00-ужин (дома).

4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребёнок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребёнка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребёнка должен быть скорректирован с учётом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учётом объёма физической нагрузки.

10. Питание школьника должно быть регулярным. Регулярность питания необходима ещё и потому, что в подростковом возрасте наиболее часто встречаются ошибки в его организации. Из-за «дефицита» времени подростки часто едят наскоро, всухомятку, не всегда досыта, плохо пережёвывают пищу. Многие в этом возрасте - чаще всего девочки - уже обращают внимание на свою фигуру [1]. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведёт к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

11. В основе рационального питания лежит условный рефлекс. Если подросток питается в одно и то же время, организм привыкает к этому и когда наступает время обеда, повышается возбуди-



14. Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

1. Баранова, Т. В. Здоровое питание в школе : методические рекомендации / Т. В. Баранова. – Москва : Просвещение, 2015.
2. Герасимова, А. Н. Влияние питания на здоровье детей и подростков / А. Н. Герасимова. - Журнал вопросов питания. – 2018. - 7 (2). - С 45-52.
3. Еремина, Н. В. Здоровое питание и его роль в образовательном процессе / Н. В. Еремина, И.С. Петров. - Научный журнал «Образование и здоровье». – 2020. - 12 (3). – С. 34-39.
4. Смирнова, Е. А. Психология питания у школьников : роль родителей и школ / Е. А. Смирнова. Психология здоровья. – 2019. - 5 (1). – С. 12-18.
5. Тихомирова, Л. Е. Здоровое питание для школьников : практика и рекомендации / Л.Е. Тихомирова. - Санкт-Петербург : БИПРО, 2023.

A decorative banner featuring silhouettes of various sports activities: a person running, a person playing tennis, a person playing badminton, a person playing table tennis, a person playing basketball, a person playing soccer, a person playing volleyball, and a person playing tennis. The background is a colorful gradient of blue, yellow, and red, with a large white number '51' in the center.

УДК 796.03

Данилевский Даниил Эдуардович

ученик 10 класса

Научный руководитель:

Крюченко Оксана Александровна

учитель физической культуры

ГБОУ «Средняя школа № 50 г. о. Макеевка»

г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ АКТИВНОСТЬ В ГОРОДСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

**Аннотация.** Статья исследует, как городской ландшафт и инфраструктура влияют на здоровый образ жизни, создавая возможности для физической активности. Особое внимание уделяется развитию беговых дорожек, велосипедных маршрутов и общественных спортивных зон, которые мотивируют горожан вести активный и здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** городская активность, здоровый образ жизни, беговые дорожки, велоактивизм, инфраструктура.

**Annotation.** The article explores how urban landscapes and infrastructure influence healthy lifestyles by creating opportunities for physical activity. Special attention is given to the development of running tracks, bike lanes, and public sports areas, which motivate city dwellers to adopt an active and healthy lifestyle.

**Keywords:** urban activity, healthy lifestyle, running tracks, bike activism, infrastructure.

В последние годы связь между городской средой и физическим благополучием привлекает всё больше внимания. Города, с их постоянно меняющейся инфраструктурой, играют ключевую роль в продвижении здорового образа жизни. Создавая пространства, которые способствуют физической активности, города не только улучшают качество жизни жителей, но и создают основу для широких социальных и медицинских преимуществ. Будь то беговые дорожки, велосипедные маршруты или общественные спортивные зоны - городское планирование меняет подход людей к фитнесу, упражнениям и общему здоровью.

Городские пространства больше не ограничиваются только жилыми и рабочими зонами. Современные города активно развивают инфраструктуру, которая стимулирует жителей заниматься физической активностью. Прогулочные и беговые дорожки, велодорожки, парки с открытыми спортивными площадками - всё это способствует созданию удобных и доступных условий для активного отдыха и спорта.

Кроме того, использование города как открытого пространства для физической активности способствует улучшению здоровья на уровне сообщества. Когда город предоставляет возможность заниматься спортом на улице, в общественных местах, люди не обязаны тратить деньги на абонементы в спортзал, а могут тренироваться прямо рядом с домом. Это делает спорт доступным для большего числа людей, независимо от их финансового положения.

Одним из самых заметных элементов современной городской инфраструктуры являются беговые дорожки и пешеходные маршруты. В крупных городах такие элементы становятся неотъемлемой частью городской среды, создавая возможности для людей различных возрастов и уровней физической подготовки заниматься спортом на свежем воздухе.

Беговые дорожки не только обеспечивают безопасное пространство для занятий спортом, но и формируют в городе культуру здоровья. Прогулки и пробежки по этим дорожкам становятся не только физической нагрузкой, но и способом провести время на свежем воздухе, улучшить настроение и снизить стресс. Это особенно важно в мегаполисах, где люди часто сталкиваются с высокими уровнями стресса и малой физической активности.



Велосипедные маршруты стали важной частью городской инфраструктуры во многих странах. Удобные велодорожки делают велоспорт не только удобным и безопасным, но и популярным видом активности. Велосипедные маршруты часто связывают различные районы города, позволяя горожанам активно передвигаться по городу и совмещать физическую активность с ежедневными делами.

Более того, велоактивизм - это не просто способ передвижения, но и активное движение за улучшение городской среды. Велосипедисты становятся важной частью общественного обсуждения, участвуя в создании новых веломаршрутов, улучшении существующих и продвижении безопасных условий для езды на велосипеде. Это способствует не только улучшению здоровья горожан, но и снижению уровня загрязнения воздуха и уменьшению автомобильных пробок.

Общественные спортивные зоны - это важная часть современной городской инфраструктуры, которая способствует социальной активности и физическому благополучию. Они включают в себя спортивные площадки для занятий различными видами спорта, тренажёры на улице, а также специализированные зоны для йоги и фитнеса.

Такие зоны способствуют созданию сообщества, где люди могут не только заниматься физической активностью, но и социализироваться. Эти открытые пространства становятся не только местом для тренировок, но и пространством для общения, организации мероприятий, что помогает улучшить психоэмоциональное состояние людей и укрепить связи в сообществе.

Несмотря на положительные изменения, ещё есть много работы для того, чтобы городские пространства стали по-настоящему доступными для всех горожан. Важно учитывать потребности разных групп населения - детей, пожилых людей, людей с ограниченными возможностями. Также стоит развивать инфраструктуру в менее обеспеченных районах, где доступ к качественным спортивным зонам и зелёным зонам может быть ограничен.

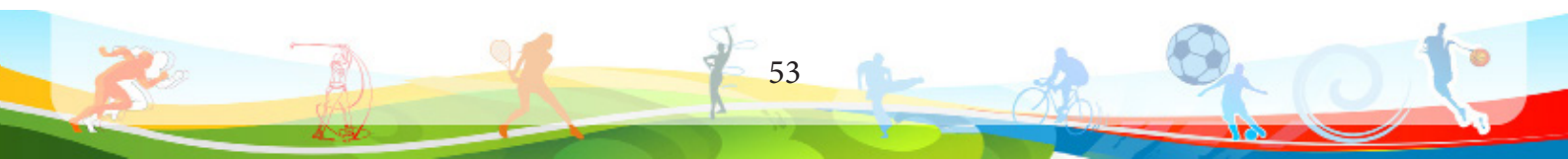
Необходимо усиливать взаимодействие между государственными органами, городскими властями и самими жителями для создания городов, ориентированных на здоровье. Важно учитывать мнение граждан, развивать проекты по улучшению инфраструктуры и следить за состоянием существующих объектов.

Активность в городском пространстве - это не просто тренд, а необходимая часть современной жизни, способствующая здоровью и качеству жизни горожан. Беговые дорожки, велосипедные маршруты и общественные спортивные зоны становятся основой здорового города, в котором каждый может найти для себя пространство для физической активности. Развивая городскую инфраструктуру, мы создаём не только более здоровую среду для жизни, но и стимулируем рост осознания важности здорового образа жизни среди жителей.

### Список литературы

1. Кацман, В. Г. Городская среда и здоровье : влияние инфраструктуры на физическую активность / В. Г. Кацман. – Москва : Наука, 2018.
2. Иванова, Н. В. Роль городской инфраструктуры в формировании здорового образа жизни / Н. В. Иванова. - Журнал урбанистики. – 2019. – 12 (3). – С. 45-58.
3. Богданова, Т. С. Физическая активность и здоровье населения : от спорта к общественным инициативам / Т. С. Богданова. - СПб : Издательство Политех, 2020.
4. Смирнов, А. А. Влияние велосипедной инфраструктуры на здоровье горожан : мировой опыт и российская реальность / А. А. Смирнов, И. И. Петрова. - Вестник городского планирования. – 2017. - 4 (1). – С. 24-31.
5. Ведута, В. М. Социальные аспекты физической активности в урбанистической среде / В. М. Ведута. - Социология города. – 2021. -15 (2). – С. 112-126.

© Данилевский Д.Э., Крюченко О.А., 2025



УДК 796

Древицкая-Митева Лилия Александровна

ученица 9 класса

Научный руководитель:

Штефанко Ирина Николаевна

учитель физической культуры

ГБОУ «Школа № 29 им. В.Н. Масловского г. о. Донецк»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Аннотация.** В данной статье описывается роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни в рамках учебных заведений. Определены тенденции по укреплению и сохранению здоровья молодого поколения на государственном уровне в нашей стране.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, молодое поколение.

**Annotation.** This article describes the role of physical culture in shaping the foundations of a healthy lifestyle in educational institutions. The trends in strengthening and preserving the health of the younger generation at the state level in our country have been identified.

**Keywords:** healthy lifestyle, health, physical education, the younger generation.

**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что подрастающее поколение уделяет недостаточное внимание занятиям физической культурой. Очевидно, что необходимо приобщать к занятиям спортом с малых лет. Президент Владимир Владимирович Путин указывал на данную проблему, говоря о том, что одной из задач в нашей стране является приобщение как можно большего количества людей к занятиям физической культурой.

Сегодня в нашей стране особое внимание уделяется здоровьесбережению населения, и, в частности, подрастающего поколения. На федеральном уровне принято и действуют нормативно-правовые акты, которые определяют регламент по совершенствованию деятельности исполнительных органов РФ по вопросам укрепления и сбережения здоровья общества [2, с. 89]:

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ;
2. Указ Президента Российской Федерации «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (в ред. Указа Президента РФ от 07.11.1997 № 1175);
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Здоровый образ жизни – это определенная деятельность человека, позволяющая сберечь, сохранить и укрепить свое здоровье, профилактировать появление различных болезней. Здоровый образ жизни охватывает все стороны человеческой жизни – профессиональную, социальную и личностную и формирует ценностное отношение к своему физическому состоянию, здоровью и самочувствию. ЗОЖ – это культура двигательной активности, питания и эмоционально-волевых устремлений. Поэтому в образовательных учреждениях возникает необходимость в расширении привития культуры здорового образа жизни у молодежи путем организации спортивных и туристических мероприятий, а также пропаганды важности занятий физической культуры. Занятия по дисциплине «Физическая культура» укрепляют организм и способствуют улучшению фигуры, делая ее стройной и подтянутой [2, с. 87].

Эффективное использование возможностей предмета «физическая культура» способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья.

Главное в физической культуре – это физические упражнения, объединяющие специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом, с целью приобретения необходимых в жизни навыков [1].

Недостаток движения – причина многих заболеваний. Движение формирует структуру и функции человеческого организма. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен ве-

ществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни [4].

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья [3].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) позволяет усовершенствовать функционально-двигательные возможности человека, которые влияют на профессиональную деятельность будущего специалиста. Ценность здорового образа жизни оказывает положительное влияние на выполнение трудовых обязанностей, что, в конечном итоге, повышает эффективность деятельности специалиста [5, с. 131]

**Цель работы** - продемонстрировать важность использования средств физической культуры в формировании основ здорового образа жизни.

На основании анализа научно-методической литературы следует, что показатели физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), общего состояния здоровья у занимающихся физической активностью, гораздо выше, чем у их сверстников, которые пренебрегают занятиями физической культурой. Важно заниматься физической культурой систематически. Виды физической активности каждый может определить самостоятельно, учитывая возраст, потребности и возможности: тренажерный зал, легкоатлетический манеж, бассейн и т.д.

**Таким образом,** занятия физической культурой являются не только одной из составляющих, а главным компонентом здорового образа жизни. Здоровье является важнейшей потребностью человека, которая определяет его способность к труду, а также обеспечивает гармоничное развитие личности. Необходимо популяризировать занятия физической культурой для воспитания будущего здорового поколения граждан нашей страны. Проведенный анализ позволяет утверждать, что данная тема требует дальнейшего изучения.

### Список литературы

1. Киселев, П. А. Настольная книга учителя физической культуры : методическое пособие / П. А. Зимин. – Москва : Глобус, 2009. – 345 с. – ISBN 978-5-91658-031-0. - Текст : непосредственный.
2. Ключкина, Г. О. Проблемы формирования здорового образа жизни современной российской студенческой молодежи / Г. О. Ключкина, П. С. Самыгин, С. И. Самыгин. – Текст : электронный // Национальное здоровье. - 2020. - № 1. - С. 80-89. - URL: – <https://www.national-zdorov.ru/userfiles/file/obhwnsc3ikfwg0unim5liful1o0quncp6.pdf> (дата обращения: 13.03.2025).
3. Рубцова, И. В. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева. – Текст электронный // Воронеж : 2007. – 23 с. - URL: <https://m.eruditor.one/file/810714/> (дата обращения 12.03.2025).
4. Сухарев, А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев, - Москва : Знание, 1976. – 62 с. – Текст : непосредственный.
5. Черкашина, Н. В. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры / Н. В. Черкашина, Ю. П. Воробьев. – Текст : электронный // Развитие науки, образования и технологий в XXI веке. - Москва, 2021. - С. 130-133. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42791673> (дата обращения: 12.03.2025).

© Древицкая-Митева Л.А., Штефанко И.Н., 2025



УДК 796

**Жагурин Марк Ярославович**

*ученик 6 класса*

**Научный руководитель:**

**Цыкунов Максим Владимирович**

*учитель физической культуры*

*мастер спорта по рукопашному бою, кикбоксингу и универсальному бою*

ГБОУ "СШ № 22 Шахтерского м.о."

*г. Шахтерск, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОБУЧАЮЩИЕСЯ, ОТНЕСЕННЫЕ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам формирования основ здорового образа жизни у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, специальная медицинская группа, подходы, физическое воспитание.

**Annotation.** The article is devoted to the formation of the foundations of a healthy lifestyle among students assigned to a special medical group (SMG) by means of physical culture.

**Keywords:** healthy lifestyle, special medical group, approaches, physical education.

**Актуальность темы** обусловлена увеличением числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Также существует необходимость формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у всех категорий обучающихся, включая тех, кто отнесен к специальной медицинской группе (СМГ). Кроме этого, важно обратить внимание на роль физической культуры в адаптации и социализации таких учащихся.

**Цель статьи:** исследование возможностей физической культуры в формировании основ ЗОЖ у обучающихся СМГ.

### **Задачи:**

1. Рассмотреть особенности физического воспитания в СМГ.
2. Определить методы и средства, способствующие формированию ЗОЖ.

*Понятие специальной медицинской группы (СМГ).*

Специальная медицинская группа (СМГ) – это категория обучающихся, которые по состоянию здоровья имеют ограничения в занятиях физической культурой и спортом. Такие группы формируются на основании медицинских показаний с целью адаптации физических нагрузок к индивидуальным возможностям и потребностям учащихся. Основная задача СМГ – укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и профилактика заболеваний у детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1, 3].

*Основные характеристики СМГ:*

*Медицинские показания:*

- учащиеся направляются в СМГ на основании заключения врача (педиатра, терапевта или специалиста);
- к СМГ относятся дети с хроническими заболеваниями, временными функциональными нарушениями, а также те, кто находится в периоде восстановления после перенесенных заболеваний или травм [2,5].

*Цели занятий в СМГ:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физического состояния.
2. Коррекция имеющихся нарушений.
3. Повышение адаптационных возможностей организма.
4. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.



1. Физические нагрузки дозируются с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей учащихся.
2. Используются щадящие и оздоровительные методики, включая лечебную физическую культуру (ЛФК).
3. Упражнения подбираются индивидуально или для небольших групп с учетом диагнозов и рекомендаций врачей [1,4].

- Подгруппа "А" – учащиеся с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, которые могут заниматься физической культурой с минимальными ограничениями.
- Подгруппа "Б" – учащиеся с более серьезными нарушениями, требующие строгого контроля и ограничений в физических нагрузках.

- Использование специальных упражнений, направленных на укрепление ослабленных систем организма.
- Акцент на дыхательные упражнения, общеукрепляющие и корригирующие комплексы.
- Постепенное увеличение нагрузок по мере улучшения состояния здоровья [3,5].

Специальная медицинская группа позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья не только участвовать в физической активности, но и улучшать свое состояние, что способствует их социальной адаптации и повышению качества жизни. Это важный элемент системы физического воспитания, направленный на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Такие занятия подразумевают сниженные физические нагрузки, адаптированные к состоянию здоровья. Упор делается на общеукрепляющие и реабилитационные упражнения. Важно исключить интенсивные и травмоопасные виды деятельности. Также необходим постоянный контроль за самочувствием учащихся во время занятий [2].

- Физическая активность: развитие гибкости, силы, выносливости в рамках допустимых нагрузок, использование лечебной физкультуры (ЛФК), дыхательных упражнений, йоги.
- Правильное питание: обучение основам сбалансированного питания, учитывающего особенности здоровья.
- Режим дня: формирование привычек рационального распределения времени на учебу, отдых и физическую активность.
- Психологическое здоровье: создание благоприятной эмоциональной атмосферы на занятиях, профилактика стрессов и переутомления.

1. Разработка индивидуальных программ физической активности для учащихся СМГ.
2. Внедрение современных технологий (например, фитнес-трекеры, приложения для контроля здоровья).
3. Проведение просветительских мероприятий (лекции, семинары) для учащихся и их родителей.
4. Сотрудничество с медицинскими специалистами для корректировки программ [4].

**Выводы.** Формирование основ ЗОЖ у обучающихся СМГ — важная задача, требующая комплексного подхода. Физическая культура играет ключевую роль в адаптации, реабилитации и социализации таких учащихся. Успех зависит от совместных усилий педагогов, родителей и медицинских работников.

1. Апанасенко, Г. Л. Здоровый образ жизни : теоретические и методические основы / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5-12.

2. Кабачков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся специальных медицинских групп / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – Москва : Высшая школа, 1982. – 144 с.
3. Манжелей, И. В. Физическая культура в жизни человека : учебное пособие / И. В. Манжелей. – Тюмень : ТюмГУ, 2005. – 184 с.
4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
5. Чоговадзе, А.В. Лечебная физическая культура и массаж / А. В. Чоговадзе, С. М. Бубновский. – Москва : Медицина, 2005. – 352 с.

© Жагурин М.Я., Цыкунов М.В., 2025

УДК 378.14+37. 037+796

**Жеванов Василий Вячеславович**

*студент 6 курса*

*Направление подготовки: 38.03.01. Экономика*

*Факультет экономики, управления и информационных систем  
в строительстве и недвижимости*

**Научный руководитель:**

**Вицько Александр Николаевич**

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия*

*строительства и архитектуры»*

*г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ - ЭКОНОМИСТОВ ДОННАСА**

**Аннотация.** В статье излагаются вопросы профессионально-прикладной подготовки студентов технических вузов экономической специальности на примере студентов Донбасской национальной академии строительства и архитектуры.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, работоспособность, физическая культура, здоровый образ жизни.

**Annotation.** The article presents the issues of professional and applied training of students of technical universities specializing in economics using the example of students of the Donbass National Academy of Construction and Architecture.

**Keywords:** professional activity, efficiency, physical culture, healthy lifestyle.

**Актуальность.** Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов-экономистов будущих бакалавров, магистров и других специалистов различного профиля современного производства повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности.

Студенты, просидевшие 6-8 часов за партой, отдают преимущества компьютерным играм, просмотру телепередач, видеофильмов и мало кто ведет активный здоровый образ жизни. Система рыночных отношений требует конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности [1].

**Обзор литературы.** В настоящее время имеется большое количество исследований посвященных выявлению различных аспектов, которые влияют на состояние здоровья людей разного возраста (Г. Апанасенко, Э. Бондаревский, В. Запорожнов, В. Зациорский).

Методология профессиональной подготовки раскрыта в работах: Раевского Р. Т., Виленского М. Я., Ильинича В. И., Платонова В. М.

У нас в республике, по существу, отсутствует система непрерывного инженерного образования, в равной мере это относится и к поэтапной профессионально - прикладной физической культуре. Поэтому весьма актуальным является разработка основ профессионально - прикладной физической культуры в системе многоуровневой подготовки специалистов строительного профиля.

Выдвинуто научное предположение (Г. Д. Иванов, В. А. Нестеров) о том, что разработка научно - педагогических основ поэтапной профессионально - прикладной физической культуры молодежи будет способствовать эффективной и качественной подготовке гармонически развитых работников в сфере строительных специальностей [1].

**Методы и результаты исследований.** Первостепенную роль в подготовке здоровых, трудоспособных работников, играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП. Специализация ее необходима постольку, поскольку к тому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека.

Эффективность занятий физической культурой зависит от физиологически обоснованного планирования на основе полученных нами данных Гарвардского степ – теста, функциональной пробы, (20 приседаний за 30 секунд), проба Штанге, Генчи, ортостатической пробы, данных динамометрии и артериального давления, показателей двигательных качеств: прыжки в длину с места, бег 30м, 100м, 3000 м, челночный бег, поднятие туловища, подтягивание на перекладине для юношей и вис для девушек, сгибание и разгибание рук в упоре лежа [2].

В высших учебных заведениях на занятиях по физическому воспитанию основное внимание уделяется исключительно повышению уровня обще-физической и спортивно-технической подготовке студентов.

**Результаты исследований.** Важная задача при подготовке специалистов экономической сферы - активизировать их познавательную деятельность в процессе обучения, это означает, прежде всего, развивать их мышление. Много примеров подтверждают, что выпускники вузов, которые активно занимались во время обучения физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложных условиях предприятий.

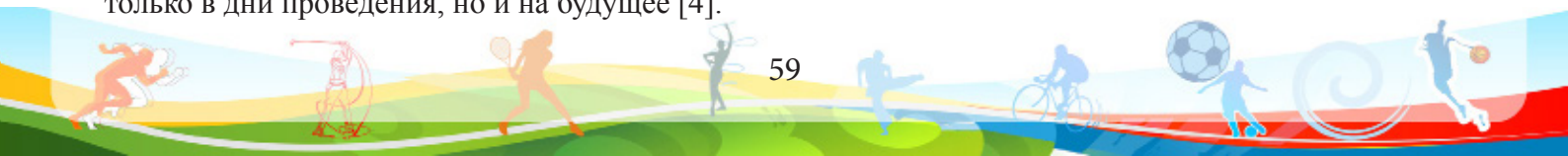
Все возможности физического воспитания не используются в полной мере при решении задач подготовки студентов к высокопроизводительному труду.

На занятиях по физическому воспитанию наши студенты получают знания и навыки, которые они смогут использовать в будущем после окончания учебы. Важно знать и уметь выполнять упражнения, которые вам нужно выполнять ежедневно, чтобы избежать остеохондроза, снять стресс и предотвратить заболевания органов зрения [2].

Для оптимизации работы мы учитывали следующие факторы: состояние здоровья, возраст, физическую подготовку, психофизические особенности, взаимоотношения в коллективе, условия окружающей среды.

Умственная деятельность студентов относится к седьмой группе профессий, которая характеризуется наличием большой, неравномерной нагрузки, постоянным переключением на разные виды деятельности (лекции, семинары, лабораторные работы и т.д.) сменой обстановки и требует напряжения основных психических функций: памяти, восприятия, внимания, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы [3].

Занятия физическими упражнениями – самый сильный физиологический раздражитель, который стимулирует нормальную жизнедеятельность человека. Они положительно влияют на работу мозга, улучшают процессы мышления, увеличивают стойкость организма перед стрессами, стимулируют высокую творческую активность. По нашим наблюдениям наиболее эффективны занятия на 3 – 4 паре (особенно в четверг, пятницу) со специальными эмоциональными дополнениями (использованием элементов спортивных и подвижных игр и соревнований). Во второй половине недели (семестра), когда уровень психофизических функций еще ниже, полезно проводить дополнительные спортивно-массовые мероприятия (соревнования, походы выходного дня и т.д.). Занятия, спортивные мероприятия, проводимые в период ухудшения работоспособности, значительно улучшают ее не только в дни проведения, но и на будущее [4].



Наибольшая эффективность достигается на занятиях средней интенсивности с моторной плотностью 60-70 % при ЧСС-130-160 уд. мин.

Наряду с положительным, возможно и отрицательное воздействие на организм, если физическая нагрузка по объему и интенсивности неадекватна индивидуальным физиологическим возможностям занимающихся. Интенсивная нагрузка, которая увеличивает ЧСС до 180 и больше ударов в минуту, вызывает чрезмерное утомление, ухудшает умственную работоспособность.

Анализ контрольных нормативов доказывает, что положительный эффект будет больше, если занятия проводились на открытом воздухе в благоприятном климате.

**Выводы.** Таким образом, занятия физической культурой и спортом со своими формами, методами и способами их рационального использования в учебном процессе по физическому воспитанию являются действенным фактором повышения работоспособности.

Единство учения и воспитания в рамках образования обеспечивается единством трех взаимосвязанных процессов: информированности (объем и качество знаний); развития ума (интеллектуальное развитие и качество мышления); воспитания чувств (нравственное развитие). Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование и профессионально-прикладная физическая культура должны быть органической частью системы среднего и высшего образования населения нашей республики. Это позволит более эффективно готовить людей к жизни и профессиональной деятельности. «Прикладная сущность» физической культуры подразумевает факт ее пригодности и полезности в деле подготовки индивида к жизненной практике и оптимизации его дееспособности применительно к требованиям избранной основной деятельности.

#### Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. - Москва : Знание, 1987. - 96 с.
2. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов технических вузов : учебное пособие / Р. Т. Раевский. – Москва: Высшая школа, 1985. – 136 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста // В книге : Физическая культура студентов : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 1991. - С. 380-432.
4. Нестеров, В. А. и др. Оптимизация физического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности. - Хабаровск : ДВГАФК, 2003.

© Жеванов В.В., Вицько А.Н., 2025





ученик 10 класса

**Научный руководитель:**

**Железнякова Лилия Александровна**

учитель физической культуры

кандидат в мастера спорта по волейболу

ГБОУ «Школа № 2 имени Героя Советского Союза

Ю.М. Двужильного г.о. Донецк»

## 2. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

**Ключевые слова:** питьевой режим, вода, полезные и вредные напитки.

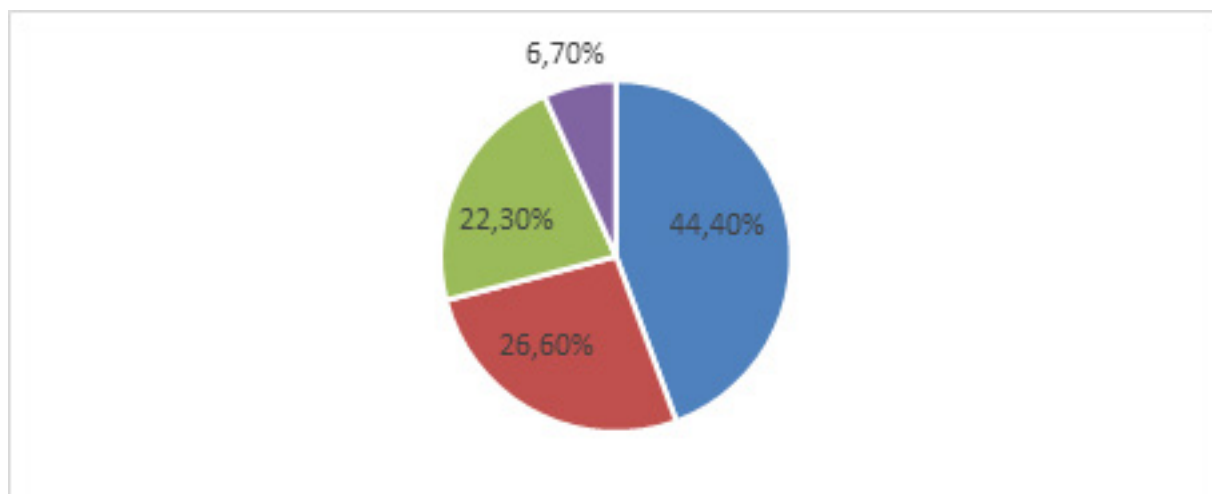
**Key words:** drinking regimen, water, useful and harmful drinks.

- сколько жидкости вы выпиваете в течение дня?
- перед употреблением, обращаете ли Вы внимание на количество калорий в напитке?
- какие напитки являются полезными для здоровья?
- употребляете ли вы жидкость во время занятий физической культурой и спортом?

- не имеют четкой позиции относительно количества потребляемой жидкости в течение дня;
- владеют ошибочной информацией о пользе употребляемых напитков;
- руководствуются мифом, что нельзя пить воду во время занятий физической культурой и спортом.

Полученные результаты заставили меня задуматься и поинтересоваться новейшими разработками ученых в области питьевого режима. Прделанная поисковая и исследовательская работа, привела меня к результату, с которым я хочу поделиться с Вами для применения знаний на практике.

Питьевой режим – наиболее рациональный порядок потребления жидкости в течение суток, устанавливающий его объем и периодичность, а также химический состав и физические свойства выпиваемых жидкостей с учётом вида деятельности человека, климатических условий окружающей среды и состояния организма. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создаёт благоприятные условия для жизнедеятельности организма [1]. Питьевой режим состоит из (рисунок 1):



**Рисунок 1 - Диаграмма потребляемой жидкости**

- очищенной воды, которая составляет 30-40 гр на 1кг идеального веса тела (44,4%);
- свободной жидкости (напитков или жидкой пищи), которую необходимо потреблять около 1,2 л (26,6%);
- воды, поступающей в организм в виде пищи – около 1 л, так в каше – 80% воды, в хлебе – 50%, мясо – 58%-67% воды, рыба – почти 70%, овощи и фрукты – до 90% (22,3%);
- воды, около 0,3л, образующейся в организме в результате биохимических процессов (6,7%) [3].

В таблице 1 представлены напитки, которые являются лучшим и худшим выбором обучающегося.

**Таблица 1 – Лучший и худший выбор напитков**

Лучший выбор			
Название напитка	порция	калории	жиры (г)
Обычная или газированная вода	230г	0	0
Чай без сахара	230г	0	0
Овощной сок	230г	46	0,2
Апельсиновый сок	230г	120	0,7
Виноградный сок	230г	127	0,2
Худший выбор			
Название напитка	порция	калории	жиры (г)
Кока-кола	230г	466	4,8
Какао с молоком	340г	430	13
Кофе «капучино» с цельным молоком	340г	228	10
Фруктовая газировка	340г	150	0,0
Пиво	340г	146	0,0

Вода - универсальный растворитель и необходима для нормального здорового функционирования всех органов и систем.

Функции воды:

- переносит гормоны, питательные вещества, кислород в клетке;
- выступает растворителем, делая вещества усвояемыми;
- выводит отработанные продукты обмена веществ — из клеток и из организма;
- важная молекула большинства химических реакций организма;
- защищает суставы, выступая как смазка и защитная «подушка»;

- регулирует температуру тела через потоотделение;
- регулирует давление;
- служит в качестве амортизатора внутри глаза и спинного мозга [2].

Количество воды в организме зависит от питания, влажности и температуры воздуха, частота дыхания, скорости обмена веществ, уровня активности. Обезвоживание приводит к таким симптомам: сильная жажда; сухая кожа и слизистые (рот, нос, глаза); усталость и слабость; снижение концентрации внимания; быстрая утомляемость; повышение температуры тела; головные боли.

В зависимости от видов тренировок: кардио, аэробные нагрузки, ходьба, силовые тренировки, танцы, йога, жажда и потоотделение тоже будет проявляться по-разному. Соответственно, объем употребляемой и выделяемой жидкости зависит, от видов нагрузок и интенсивности выбранного направления спорта [3].

Значит, не стоит терпеть и мучить себя жаждой во время физических нагрузок, если поддерживать водный баланс, то и тренировка проходит эффективнее.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что необходимо соблюдать питьевой режим в режиме дня, и помнить, что утверждение «Нельзя пить воду во время тренировок» - это миф! Который не находит подтверждения в современных научных исследованиях.

Не забывайте соблюдать питьевой режим — заботьтесь о себе, и ваш организм будет работать, как часы!

#### Список литературы

1. Кудеров, М. Книга зожника / М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 180 с.
2. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.
3. Уоллес Николс «Ближе к воде. Удивительные факты о том, как вода может изменить вашу жизнь». - New York : Andrew Numberg, 2014 // Издание на русском языке ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015.

© Жернов А.А., Железнякова Л.А., 2025



УДК 796:615.825.1:616.711-007.55

**Капелькина Ирина Анатольевна**

*студентка 5 курса бакалавриата*

*Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

**Научный руководитель:**

**Капланец Ирина Викторовна**

*кандидат биологических наук*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Рассматривается применение лечебной физической культуры как средство коррекции сколиоза.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, коррекция, сколиоз.

**Annotation.** The use of therapeutic physical culture as a means of correcting scoliosis is considered.

**Key words:** therapeutic physical education, correction, scoliosis.

**Актуальность.** Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач страны. Для современного уровня развития цивилизации характерно снижение двигательной активности человека, что является, наряду, с несоблюдением гигиенических норм и правил, основной причиной заболеваний опорно-двигательного аппарата. Но, несмотря на все меры, у многих детей диагностируют нарушения осанки. К сожалению, наблюдается тенденция роста заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Большое количество больных сколиозом, явная нехватка не инвазивных способов диагностики сколиоза на ранних стадиях, отсутствие единой точки зрения в отношении выбора оптимальной лечебной тактики, а также неудовлетворенность результатами лечения данной патологии создают медицинские, научно-практические и организационные проблемы и свидетельствуют об актуальности избранной темы [1].

**Анализ литературы.** Сколиоз – тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов, нервной системы. При сколиозе развивается физическая неполноценность, возникают глубокие психические страдания вследствие больших косметических дефектов. В наше время сколиоз очень распространённое заболевание не только среди взрослых людей, но также среди детей и подростков, особенно во время быстрого роста ребенка в период полового созревания [1].

Болезнь вызывает грубое многоплоскостное искривление позвоночного столба, что в свою очередь, обезображивает туловище больного, нарушает работу сердца и легких, приводит к инвалидности. Установлено, что при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт, нервная система [2].

Патология позвоночника чаще возникает в период интенсивного роста: с 4 до 6 и с 10 до 14 лет. В особом наблюдении нуждаются дети на этапе полового созревания: для девочек это с 10 до 13 лет, для мальчиков с 11 до 14 лет. Если к этому возрасту у ребенка уже подтвержден сколиоз, то риск деформации позвоночника увеличивается в разы. Эти пациенты нуждаются в комплексной и систематической терапии весь период взросления, пока увеличивается рост.

При своевременно начатых оздоровительных мероприятиях нарушения осанки не прогрессируют и поддаются лечению и исправлению. Поэтому главной задачей для специалистов, работающих с детьми, является повышение физической активности учеников и привитие интереса систематически заниматься физическими упражнениями. Если дети уже имеют диагноз сколиоз, то необходимо своевременно включать в работу с детьми коррекционные методики [3].



- лечебную гимнастику;
- упражнения в воде;
- массаж;
- коррекцию положением;
- элементы спорта;
- физиолечение [1].

При лечении сколиоза с помощью ЛФК важно выполнять упражнения в комплексе, будь то занятия в группе или индивидуально. Поэтому любой комплекс упражнений делится на три основных этапа: вводный, основной и заключительный. Упражнения желательно делать в просторном, просторном помещении с большим стеновым зеркалом и подстилкой для упражнений, выполняемых лежа. Сам комплекс состоит из нескольких частей: разминки, упражнений лежа на спине, лежа на животе, и стоя. Отдых между упражнениями производится в исходном положении, т.е. если упражнение выполняется лежа на спине, отдыхаем мы также в этом положении, вставать или садиться не надо. Многие упражнения можно выполнять дома, самостоятельно, но при сколиозах с большой деформацией позвоночника необходимо заниматься со специалистом. Одним из средств ЛФК, направленных на профилактику и лечение сколиоза, являются подвижные игры с применением элементов спорта. Большое влияние на коррекцию осанки оказывает утренняя зарядка. Существуют специальные упражнения, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди. Эти упражнения исправляют недостатки фигуры, позволяют лучше чувствовать свое тело и владеть им [3].

Перед началом занятий коррекционной гимнастикой, рекомендуется создать у ребенка представление о правильной осанке и заострить внимание на имеющихся у него нарушениях. При помощи физических упражнений на занятиях коррекционной гимнастикой достигаются следующие цели:

- повышение уровня физического развития ребенка;
- стимуляция деятельности внутренних органов и систем организма;
- урегулирование протекания нервных процессов и улучшение эмоционального состояния;
- развитие силовой и общей выносливости мышц туловища;
- формирование мышечного корсета;
- исправление выявленных дефектов осанки;
- обучение навыкам правильной осанки и их закрепление.
- исправление нарушений осанки, обусловленных уменьшением угла наклона таза, требует использования упражнений на укрепление мышц поясницы и передней поверхности бедер;
- благодаря улучшению подвижности отдела позвоночника с наиболее выраженным нарушением, обеспечивается нормализация природных изгибов позвоночника;
- проблему сутулых плеч и крыловидных лопаток можно устранить при помощи упражнений с нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы спины, а также на растягивание грудных мышц [1].

**Выводы.** Выполнение общеразвивающих упражнений с сохранением правильного положения тела, наряду с комплексами корригирующей гимнастики, способствует выработке и закреплению навыка правильной осанки.

**Список литературы**

1. Милюкова, И. В. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей / И. В. Милюкова, Т. А. Едемская. – СПб. : Сова; М. : ЭКСМО, 2003. – 127 с.
2. Чечётин, Д. А. Лечебная физическая культура при сколиозе у детей : практическое пособие для врачей / Д. А. Чечётин, А. Н. Цуканов, А. Е. Филюстин, Э. А. Надыров, Д. В. Чарнаштан, Н. М. Иванова. – Гомель : ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2016. – 93 с.
3. Шлык, Н. И. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей : учебно-методическое пособие / Составители: Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов. - Ответственный редактор : Н.И. Шлык. – Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2017. – 168 с.

© Капелькина И.А., Капланец И.В., 2025

**УДК 796.011.3:615.825:616.728.4**

**Капланец Ярослав Олегович**

*студент 5 курса бакалавриата*

*Направление подготовки: 49.03.01. Физическая культура*

*(Профиль: Физкультурное образование)*

**Дьяченко Александр Владимирович**

*студент 5 курса бакалавриата*

*Направление подготовки: 49.03.02. Физическая культура для лиц*

*с отклонениями в состоянии здоровья*

*(адаптивная физическая культура)*

**Научный руководитель:**

**Капланец Ирина Викторовна**

*кандидат биологических наук*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ  
ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА**

**Аннотация.** Рассматривается влияние различных упражнений, физических процедур и методов лечебной физкультуры на восстановление функций голеностопного сустава и возвращение к нормальной жизни.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, голеностопный сустав, восстановление функций, подвижность.

**Annotation.** The influence of various exercises, physical procedures and physical therapy methods on the restoration of ankle joint functions and the return to normal life is considered.

**Keywords:** physical rehabilitation, ankle joint, functional recovery, mobility.

**Актуальность.** Травмы, нарушающие функции опорно-двигательного аппарата, подстерегают человека всю его жизнь на каждом шагу. Повреждения голеностопного сустава – наиболее частые среди всех травм конечностей. Наибольший процент травм голеностопного сустава происходит от неправильных приземлений при прыгиваниях с высоких предметов, приземлениях на неровные поверхности, падениях. В этих случаях наиболее характерны вывихи и переломы. Могут наблюдаться и повреждения и заболевания мягких тканей этой области – икроножных мышц, ахиллова сухожилия, растяжения и воспаления связочного аппарата [1].

**Анализ литературы.** Голеностопный сустав – это сложное анатомическое образование, имеющее костную основу и связочный аппарат с сосудами, которые проходят вокруг него, а также сухожи-

лиями и нервами, повреждение которых считается наиболее частыми среди всех видов травм конечностей. Анализ литературных источников по изучению современных представлений о спортивных травмах нижних конечностей выявил характерные стойкие расстройства двигательной сферы, среди которых особое место занимает ограничение объемов движения и нарушение функционала поврежденной конечности.

Практика показывает, что все пациенты с повреждением связочного аппарата, независимо от того являются ли они не осложненными или осложненными, а тем более, пациенты с переломами голеностопного сустава, нуждаются в реабилитации. Крайне важно полностью завершить программу адаптивно-физических нагрузок при реабилитации, т.к. это значительно уменьшает шанс аналогичной травмы в будущем [3].

Статистика свидетельствует, что именно у детей чаще всего бывают спортивные травмы. По данным Международной федерации спортивной медицины при занятиях спортом 45% травм приходится на травмы нижних конечностей. Реабилитация спортсменов, в отличие от реабилитации обычных пострадавших, имеет ряд существенных особенностей. Это различие заключается в том, что спортсмен, помимо возвращенной способности выполнять трудовые и бытовые обязанности, должен быть в состоянии переносить большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц; т. е. имеется существенное различие между понятием здоров для обычного человека и здоров – для спортсмена [2].

Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушения установившегося жизненного стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая растренировка. Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью выступать в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности. Особенно неблагоприятно сказывается прекращение занятий спортом на состоянии высококвалифицированных спортсменов [4].

**Цель работы** – обоснование применения мероприятий по восстановлению при повреждениях голеностопного сустава, направленных на предупреждение осложнений, снятие болевого синдрома и возвращение физической формы.

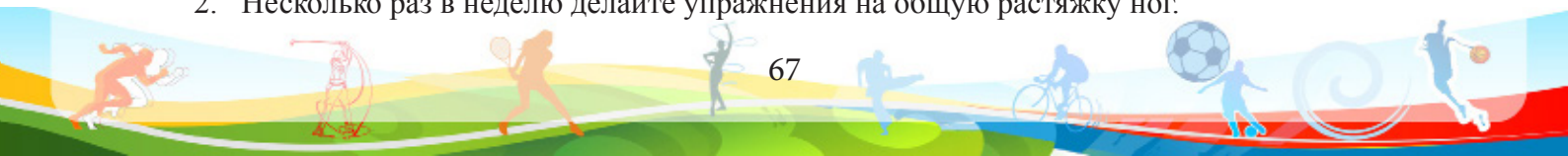
**Результаты исследований.** Лечебная физкультура занимает одно из ведущих мест в комплексе восстановительного лечения после травм голеностопного сустава. Основная цель реабилитации – восстановить диапазон движений в голеностопном суставе, избегая при этом больших нагрузок. Приступать к выполнению упражнений следует как можно раньше после травмы. Различные комплексы упражнений направлены на восстановление подвижности голеностопного сустава и рекомендуются к выполнению. Эти упражнения способствуют увеличению диапазона движений в суставе и уменьшению посттравматического отека [3].

Упражнения направлены на то, чтобы мягко и постепенно разрабатывать ногу и подготавливать ее к привычному темпу жизни. В первое время заниматься лучше вместе с тренером, в стенах медицинского учреждения.

После, когда пациент овладеет техникой выполнения, он может делать упражнения в домашних условиях. Тренера же необходимо будет посещать с целью поменять упражнения или их интенсивность для дальнейшего развития и восстановления тканей, повышения их тонуса и эластичности. Важное правило при занятиях лечебной физкультурой – тренировки не должны приносить боль! Гимнастический комплекс может выглядеть примерно так. Напрягать мышцы голени, икр и колен и бедра, сопровождая их периодами отдыха. В одном подходе можно делать по 20-30 таких упражнений с напряжением. Пациент должен почувствовать приятное тепло в ноге [1].

При выполнении таких упражнений нужно знать основные правила и принципы:

1. Заниматься необходимо не менее 4-5 раз в неделю, лучше делать упражнения для укрепления связок голеностопа каждый день. Для этого не потребуется много времени.
2. Несколько раз в неделю делайте упражнения на общую растяжку ног.



3. Если вы начали заниматься после травмы, лучше проконсультироваться с врачом, какие упражнения можно делать, а от каких стоит отказаться.
4. Если во время выполнения упражнений вы почувствовали сильную или резкую боль, то нужно прекратить занятие.
5. Не торопите события, нет необходимости сразу переходить на сложные упражнения. Все должно идти постепенно [4].

**Выводы.** Проблема оценки полноты восстановления сократительной способности мышц после повреждения голени является одной из важнейших в спортивной медицине. Снижение показателя сократительной способности мышц при повреждениях опорно-двигательной системы сопровождается уменьшением темпа ходьбы, затруднению поддержания устойчивого положения тела. Особое внимание уделено применению специальных упражнений для укрепления мышц, улучшения подвижности и восстановления координации движений.

#### **Список литературы**

1. Елифанов, В. А. Восстановительное лечение больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата / В. А. Елифанов. – Москва : Медицина, 2004. – 188 с.
2. Каптелин, А. Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата / А. Ф. Каптелин. – Москва : 2000. – 156 с.
3. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – Москва : Советский спорт, 2000. – 224 с.
4. Харклесс, Л. Б. Секреты голеностопного сустава и стопы / Л. Б. Харклесс, Джонсон. К. Фелдер. – Бином, 2019. – 320 с.

© Капланец Я.О., Дьяченко А.В., Капланец И.В., 2025







стемы, нарушается координация из-за ущемления нервных окончаний, истончается хрящевая ткань, при соприкосновении позвонков происходит защемление нервов – приводит к острой боли [3].

Неврологические проявления поясничного остеохондроза: боли различного характера в пояснице и нижних конечностях. Боль возникает в результате раздражения корешков спинно-мозговых нервов. Вокруг пораженного участка корешка появляется отек, который усиливает боль, в болезненный процесс вовлекается окружающая мышечная ткань. Возникает мышечный спазм, который давит на пораженный корешок, получается порочный круг. Чтобы это прекратить необходимо воздействовать на мышечную систему, предотвратить или уменьшить спазм глубоких мышц спины, укрепить мышечный корсет [1].

Остеохондроз позвоночника наносит значительный моральный и материальный ущерб, так как приводит к временной или постоянной утрате трудоспособности у лиц различного пола и возраста. Физическая реабилитация больных остеохондрозом позвоночника актуальная и далеко не разрешенная проблема невропатологии, нейрохирургии, лечебной и адаптивной физической культуры. Общепринятая практика физической реабилитации не позволяет в полной мере обеспечить необходимый лечебно-восстановительный результат при данном заболевании.

Мероприятия по реабилитации людей с остеохондрозом позвоночника способствуют повышению качества жизни, т.е. имеют высокую социальную значимость. При остеохондрозе в первую очередь поражается мышечная система и физическая реабилитация является наиболее эффективной из всего комплекса восстановительных мероприятий [2].

**Цель работы** – анализ оптимальных средств и обоснование их дифференцированного применения в физической реабилитации у лиц с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

**Результаты исследований.** Лечение поясничного остеохондроза должно быть комплексным. При этом основное внимание обращается на ликвидацию болей и восстановление двигательной функции. В комплексном лечении этого заболевания наряду с вытяжением, массажем, физио- и медикаментозным лечением значительное место занимает лечебная физкультура, основной задачей которой является создание крепкого мышечного корсета туловища, способного разгрузить передний отдел позвоночника.

Лечебная физкультура – основной метод консервативного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, заключается в создании дозированных нагрузок, направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, придание связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также на профилактику осложнений. Это достигается регулярными занятиями и суставной гимнастикой. В результате выполнения упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и питание межпозвонковых дисков, увеличивается межпозвонковое пространство, формируется мышечный корсет и уменьшается нагрузка на позвоночник [2].

Метод лечения, использующий движения (физические упражнения) для восстановления здоровья и трудоспособности является важным компонентом физической реабилитации при остеохондрозе. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что аспекты оздоровительно-восстановительных технологий на отдельных этапах физической реабилитации при данном заболевании недостаточно разработаны и научно обоснованы, а частные методики применения физических упражнений недостаточно дифференцированы в зависимости от возраста, пола, локализации поражения позвоночника, мотивации и функциональных возможностей больных [1].

**Выводы.** Лечебная гимнастика при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночного столба положительно воздействует на физическое состояние организма, улучшает подвижность позвоночника, совершенствует функциональные возможности организма.

### Список литературы

1. Гершбруг, М. И. Кинезотерапия от боли в спине. Курс лечебной гимнастики для профилактики и лечения остеохондроза позвоночника / М. И. Гершбруг, Г. А. Кузнецова. – Москва : Эксмо. – 2012. – 248 с.

2. Гречко, В. Е. Поясничный остеохондроз (Профилактика осложнений, их обострений) В.Е. Гречко // Факультет здоровья. – Москва: Издательство «ЗНАНИЕ», 2006. – 110 с.
3. Иванова, Г. Е. Реабилитация больных остеохондрозом позвоночника / Г. Е. Иванова, Б. А. Поляев. – Москва : РАСМ, 2007. – 145 с.
4. Курпан, Ю. И. Движение против остеохондроза позвоночника / Ю. И. Курпан, Е. А. Таламбум, Л. Л. Силин. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 32 с.

© Карагяур А.С., Солодченко Е.В., Капланец И.В., 2025

УДК 796.015:796.012.412.4-053.8:613.98

**Кожемякина Мария Владимировна**

*студентка 5 курса бакалавриата*

*Направление подготовки: 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

**Научный руководитель:**

**Капланец Ирина Викторовна**

*кандидат биологических наук*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ**

**Аннотация.** Рассматривается применение скандинавской ходьбы для коррекции физического состояния женщин пожилого возраста.

**Ключевые слова:** коррекция, скандинавская ходьба, женщины пожилого возраста.

**Annotation.** The article considers the use of Scandinavian walking to correct the physical condition of elderly women.

**Keywords:** correction, nordic walking, elderly women.

**Актуальность.** С годами происходят возрастные изменения, снижается физическая активность, появляется множество острых и хронических заболеваний, оказывающих серьезное влияние на качество жизни. Одним из важных условий для поддержания здоровья в любом возрасте, а в пожилом возрасте особенно, является регулярная физическая активность.

Ходьба является наиболее простейшим и естественным видом физической активности. Именно она чаще всего применяется пожилыми людьми, например, пешие прогулки. В последнее время возросла популярность скандинавской ходьбы. В настоящее время в России многие санатории и дома отдыха широко рекомендуют занятия по скандинавской ходьбе. Она активно используется в программах реабилитации, программах снижения веса и лечебной физической культуре (ЛФК) [1].

**Анализ литературы.** Сохранение здоровья населения является одной из актуальных проблем современности. Состояние здоровья населения России по медико-биологическим показателям, по физическим качествам, по социальной и психической адаптации находится на низком уровне. Сохранение активного долголетия населения одна из социальных задач любого государства. Сущность его – на долгие годы сохранить человека деятельным членом общества, полезным [3].

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма. Постепенно уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в ССС за одно сокращение. Понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление (в среднем оно составляет в покое 150/90 мм рт. ст.).

Процесс организации занятий современными физическими упражнениями, мотивирующими





пожилое население нашей страны к поддержанию оптимального для жизни здоровья – достаточно актуален. Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Физические нагрузки оказывают на организм пожилых женщин положительное влияние: улучшают самочувствие, снижают артериальное давление и массу тела, укрепляют сердечную мышцу и опорно-двигательный аппарат, повышают приспособительные возможности ССС и нервной системы [5].

В пожилом возрасте возможны почти все виды двигательной активности с внесением некоторых корректив, связанных с пониженной способностью выполнять силовые и продолжительные физические нагрузки.

На первый план выдвигается не спортивная, а оздоровительная направленность занятий. Кроме того, важно выделить адаптированные виды двигательной активности, которые вызывают положительные эмоции у пожилого человека, что также требует дополнительных исследований.

Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования не только моторики, но и уровня здоровья. Для решения проблемы дефицита двигательной активности населения вполне оправдано применение традиционных и не традиционных форм и средств физической культуры, реализуемых на основе инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий [2].

В качестве такой физкультурно-оздоровительной технологии можно выделить скандинавскую ходьбу или ходьбу с палками. Преимуществами скандинавской ходьбы физической являются возможность круглогодичных занятий (независимо от климатических условий) с людьми любого возраста и различного уровня подготовленности [4].

**Цель работы** – обоснование применения скандинавской ходьбы, способной повлиять на адаптационные возможности организма женщин пожилого возраста.

**Результаты исследований.** Показана исключительная польза ходьбы с палками для работы сердечно-сосудистой системы и двигательного аппарата. Скандинавская ходьба подходит для восстановления после сложных операций, в том числе и по замене тазобедренного сустава, после травм инфарктов, инсультов, шунтирования при раковых заболеваниях и болезни Паркинсона [5].

Оздоровительный эффект скандинавской ходьбы, в основном, представлен тренировкой мышц сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы. Происходит повышение сократительной способности миокарда; увеличение диастолического объема сердца; увеличение венозного возврата крови к сердцу; увеличение объема легких; улучшение обмена веществ; укрепление костных тканей, стимулирует деятельность нервной системы, укрепляет мышцы и связки, снимает стресс. Скандинавская ходьба подключает к работе около 90% мышц всего тела в отличие от повседневной ходьбы, в процессе которой работают 45% мышц [1].

Скандинавская ходьба улучшает мышечный тонус плечевого пояса, спины, верхней конечности, кисти, включает диафрагмальное дыхание, уменьшает нагрузку на коленные, тазобедренные суставы и пяточные кости, на позвоночный столб.

Ее оздоровительный эффект, в основном, представлен тренировкой мышц сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы. Происходит повышение сократительной способности миокарда; увеличение диастолического объема сердца; увеличение венозного возврата крови к сердцу; увеличение объема легких; улучшение обмена веществ; укрепление костных тканей, стимулирует деятельность нервной системы, укрепляет мышцы и связки, снимает стресс, увеличение работоспособности и улучшения адаптационных возможностей организма, улучшается общее состояние гибкости позвоночника [4].

Под влиянием физических нагрузок улучшается соотношение массы тела человека к его росту, работоспособность сердца, повышается переносимость к гипоксии. Это свидетельствует о более высоких функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы [3].

Скандинавская ходьба как одна из систем оздоровительной направленности позволит снизить возможности появления негативных последствий в функциональном состоянии у женщин пожилого возраста, так как занятия ею практически не имеют ограничений по здоровью и уровню подготовленности [2].





**Выводы.** Показана эффективность улучшающего воздействия занятий скандинавской ходьбой на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем женщин пожилого возраста.

### Список литературы

1. Докучаева, А. В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / А. В. Докучаева, С. Р. Кантюкова, М. Ю. Коротаева // Молодой ученый. – 2017. – № 44. – С. 183-186.
2. Кантанева, М. М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес / М. М. Кантанева. – Юрайт, 2014. – 84 с.
3. Крысюк, О. Б. Северная ходьба в России сегодня и завтра / О. Б. Крысюк, А. В. Волков // Здоровье – основа человеческого потенциала : проблемы и пути их решения. - 2013. – Т.8. - № 2. – С. 768-773.
4. Крысюк, О. Б. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) / О. Б. Крысюк, А. В. Волков // Адаптивная физическая культура. - 2013. – № 3 (55). – С. 47-49.
5. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – Москва : Копиринг, 2012. – 60 с.

© Кожемякина М.В., Капланец И.В., 2025



УДК 796.078:37.013.8

**Куприн Евгений Александрович**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки:*

*49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья*

*(адаптивная физическая культура).*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

**Научный руководитель:**

**Аносова Людмила Сергеевна**

*старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ: ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

**Аннотация.** Данное исследование посвящено изучению эффективности методики физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками подготовительной группы.

**Ключевые слова:** младшие школьники, подготовительная группа, физкультурно-оздоровительные занятия.

**Annotation.** This study is devoted to the study of the effectiveness of methods of physical education and recreation activities with younger students of the preparatory group.

**Key words:** primary school students, preparatory group, physical education and recreation classes.

**Актуальность.** Современное общество заинтересовано в активных, здоровых и гармонично развитых личностях, что делает заботу о здоровье детей приоритетной задачей [4]. Проблема сохранения здоровья младших школьников особенно актуальна, так как за последнее десятилетие наблюдается негативная динамика их физического состояния. Гиподинамия, вызванная малоподвижным образом жизни за партой, негативно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы, снижая работоспособность мозга, ухудшая память и внимание. Статистика показывает, что количество здоровых детей снижается (с 28,9% в 2018 году до 28,5% в 2020 году), а число детей с отклонениями в здоровье растёт [5]. Количество детей, отнесённых к основной медицинской группе, значительно уменьшается за время обучения (с 78,5% до 30,5%), в то время как число детей в подготовительной и специальной группах увеличивается в 4 раза [5]. Недостаточная двигательная активность является причиной слабого физического развития и низкой подготовленности детей подготовительной медицинской группы, что отрицательно сказывается на их мотивации и познавательной активности [1]. В связи с этим необходимо приводить процесс обучения детей со сниженным уровнем физического развития в соответствие с их возможностями [1].

**Анализ литературы.** Авторы единодушны во мнении, что регулярная физическая активность необходима для гармоничного физического и психического развития детей младшего школьного возраста. Она способствует укреплению здоровья, профилактике заболеваний, улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3]. Учет возрастных особенностей (быстрая утомляемость, недостаточная координация, повышенная восприимчивость к нагрузкам) является ключевым фактором при разработке физкультурно-оздоровительных программ. Необходимо использовать разнообразные игровые формы, учитывать интересы детей и обеспечивать постепенное увеличение нагрузки [6]. Исследования авторов Болотова А.В. [2] и Сергеевой М.В. [7] показывают, что физическая активность положительно влияет на развитие когнитивных функций, таких как внимание, память и скорость обработки информации. Это связано с улучшением кровоснабжения мозга и высвобождением нейротрофических факторов. Шишкина В.А. [9] утверждает, что использование игровых форм занятий является эффективным способом повышения интереса детей

к физической активности и мотивации к выполнению упражнений. Игры развивают координацию, ловкость, силу и выносливость. Хухлаева О.В. [8] рекомендуется включать в программу различные виды физических упражнений: аэробные (бег, ходьба, прыжки), силовые (упражнения с собственным весом), упражнения на гибкость и координацию.

**Целью работы** является выявление влияния разработанной методики на динамику показателей функционального состояния детей подготовительной группы. В исследовании рассматриваются различные аспекты организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, включая выбор упражнений, интенсивность нагрузки и методы контроля.

**Результаты исследований.** Для решения поставленных задач и организации исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, консультации со специалистами (врачами и психологами), изучение медицинских карт детей, анкетирование учителей физкультуры (с целью выявления проблем организации занятий с детьми подготовительной медицинской группы), педагогическое тестирование и эксперимент, а также методы математической обработки данных.

В эксперименте участвовали 20 детей 7-10 лет подготовительной группы, разделённых на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. КГ занималась по стандартной программе (3 урока физкультуры в неделю + прогулки с 15-20% двигательной активности, 1 ч 10 мин-1 ч 30 мин общей двигательной активности). ЭГ, включавшая детей с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, 3 раза в неделю занималась физкультурой, 1 раз в неделю посещала бассейн и гуляла с повышенной двигательной активностью (40-55%), постепенно увеличивая суммарный дневной объем нормированной двигательной активности (до 32-34% от 12-часового бюджета времени). Пульсовая стоимость нагрузки (ЧСС) контролировалась в соответствии с рекомендациями Головина О.В. (2009). В начале и в конце эксперимента проводилась оценка физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности детей из обеих групп.

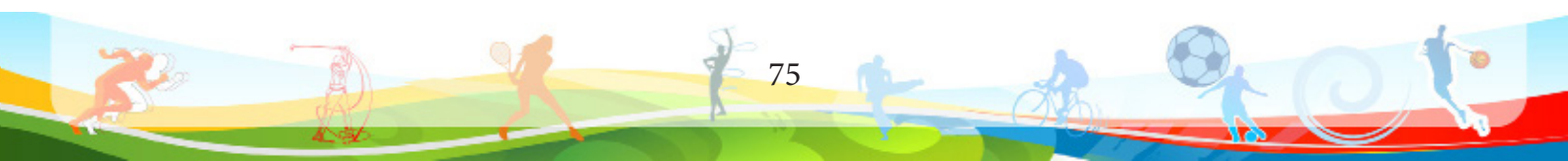
Диагностика в конце эксперимента выявила статистически значимые различия между группами только по индексу Руфье: в экспериментальной группе (ЭГ) средний показатель составил 4,1 балла, в контрольной (КГ) — 3,2 балла. Различия по другим показателям (индекс Ромберга и проба Штанге) статистически не значимы, хотя средний показатель пробы Штанге был несколько выше в ЭГ (3,9 балла) по сравнению с КГ (3,1 балла). Индекс Ромберга одинаков в обеих группах - 3,1 балла (таблица 1).

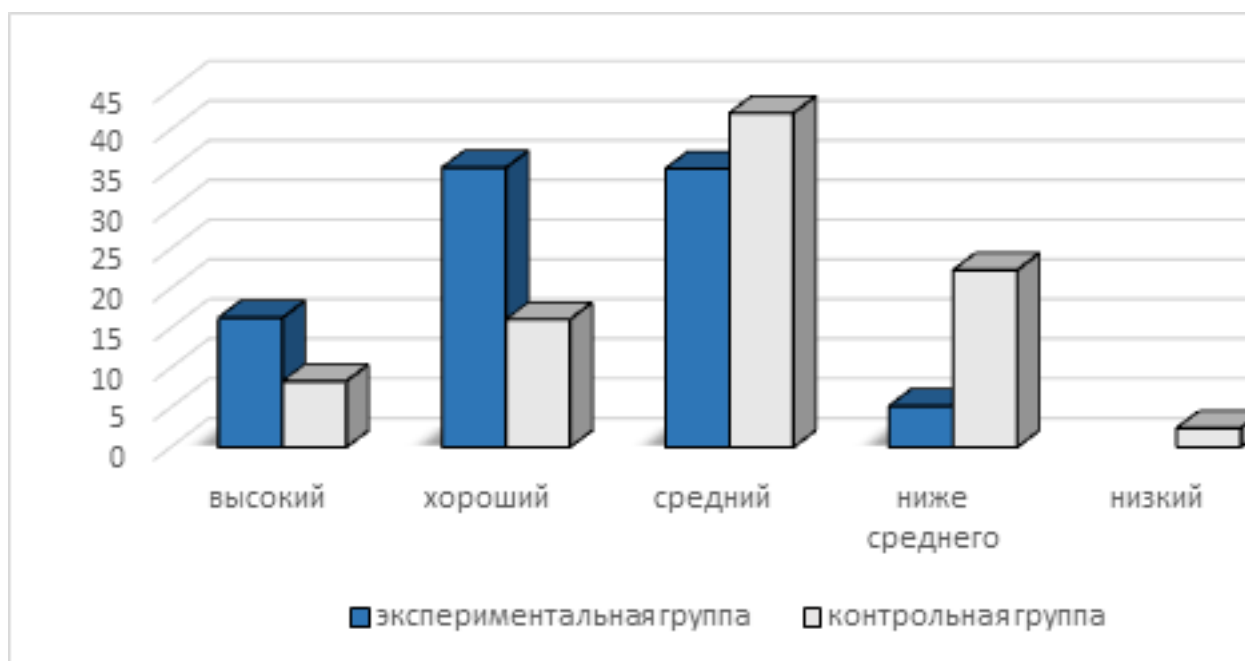
**Таблица 1 – Результаты диагностики детей контрольной и экспериментальной групп на определение степени здоровья и физической работоспособности после проведения эксперимента**

	Индекс Руфье		Индекс Ромберга		Проба Штанге	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Результат	3,2	4,1	3,1	3,1	3,1	3,9
p	p<0,05		p>0,05		p>0,05	

Анализ данных (рисунок 1) показал положительную динамику в обеих группах. В экспериментальной группе (ЭГ) высокий и хороший уровень физической работоспособности показали 56,7% детей (против 30% в контрольной группе, КГ). Средний уровень наблюдался у 36,7% в ЭГ (43,3% в КГ), низкий и ниже среднего практически отсутствовали в ЭГ.

В начале исследования весоростовой индекс (ВРИ) в ЭГ был выше на 0,2 балла, чем в КГ, и к концу исследования увеличился на 0,2 балла в обеих группах (прирост 4%). Жизненный индекс (ЖИ) в ЭГ изначально был выше на 0,9 балла, а к концу исследования вырос на 1,26 балла (прирост 18%), превысив показатели КГ на 0,9 балла. Пульсовая сумма (ПС) в ЭГ изначально была выше на 0,3 балла и увеличилась на 1,04 балла (прирост 16%), превысив КГ на 0,8 балла. Интегральный показатель физической работоспособности (ФР150) в ЭГ изначально был выше на 1,7 балла и увеличился на 1,28 балла (прирост 15%), превысив КГ на 0,75 балла.





**Рисунок 1 – Результаты сформированности здоровья и физической работоспособности экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента**

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что комплексное применение физических методов и средств позволит повысить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками подготовительной группы, что подтверждается статистическими расчётами.

#### Список литературы

1. Баранцев, С. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Пособия для учителя / С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин, Г. И. Довгаль, И. Н. Столяк / под. ред. А.М. Шлемина. – Москва : Просвещение, 2017. - 144 с.
2. Болотова, А. В. Влияние физической активности на когнитивные функции детей младшего школьного возраста / А. В. Болотова // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1. - С. 12-14.
3. Виноградова, Т. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Т. В. Виноградова // Вестник современной науки. - 2019. - № 5-2. - С. 125-127.
4. Должикова, Х. В. Здоровьесберегающие технологии / Х. В. Должикова, Г. А. Лобачев // Тюмень : Вектор Бук. – 2017. – С. 110-113.
5. Жук, Э. И. Взаимосвязь моторной памяти с моторным созреванием и успеваемостью детей младшего школьного возраста / Э. И. Жук // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, 2010. - С.23-29.
6. Козырева, О. А. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста / О.А. Козырева // Молодой ученый. - 2017. - № 18. - С. 227-230.
7. Сергеева, М. В. Влияние физической активности на развитие когнитивных функций у детей младшего школьного возраста / М.В. Сергеева // Педагогическое образование и наука. - 2021. - № 4. - С. 45-49.
8. Хухлаева, О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость : учебник. - Москва : Академия, 2018. - 320 с.
9. Шишкина, В. А. Движение + движение: методика физического воспитания дошкольников. – Москва : Мозаика-Синтез, 2016. - 144 с.

© Куприн Е.А., Аносова Л.С., 2025



УДК 796

Мазница Артём Михайлович

студент 1 курса

Направление подготовки: Электроника и наноэлектроника

Факультет компьютерных информационных технологий и автоматики

Научный руководитель:

Ямилова Елена Александровна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

мастер спорта СССР по плаванию

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Аннотация.** Дистанционное обучение предполагает использование интернета и современных технологий, интернет - ресурсов для обучения студентов. В тезисах рассмотрены особенности занятий спортом при дистанционном образовании. Описаны популярные способы занятий физической культурой в дистанционном режиме, особенности занятий спортом в дистанционном формате и факторы, влияющие на успешность занятий спортом.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, спорт, онлайн, организация времени.

**Annotation.** Distance learning involves the use of the Internet and modern technologies, as well as online resources for teaching students. Features of sports activities in distance education. Popular ways of practicing physical education remotely are described. The peculiarity of remote sports and the factors influencing the success of sports.

**Keywords:** distance learning, sports, online, time management.

Дистанционное обучение (на англ. distance learning) - это форма образования, которая предполагает использование интернета и современных технологий для удаленного изучения обучающих материалов студентами, тестирования их знаний, а также коммуникации с преподавателями.

Дистанционное образование стало неотъемлемой частью нашей жизни. С появлением пандемии COVID-19, а затем и начала СВО, многие учебные заведения нашего региона перешли на онлайн-формат обучения. Однако, помимо учебы, студенты также должны заботиться о своем физическом здоровье. В этой статье мы рассмотрим особенности занятий спортом при дистанционном образовании.

В условиях дистанционного обучения студенты сталкиваются с проблемой поддержания физической формы и здоровья. Существуют различные методы и способы занятий физической культурой в дистанционном режиме.

Одним из самых популярных способов заниматься физической культурой в дистанционном режиме является онлайн-тренировка. Существует множество платформ и приложений, которые предлагают разнообразные программы тренировок для всех уровней подготовки. Они включают в себя различные виды физической активности: от йоги и пилатеса до силовых тренировок и кардио. Важно выбрать программу, которая будет соответствовать целям, задачам и физическим возможностям студента.

Первая и, пожалуй, самая главная особенность занятий спортом в дистанционном формате – организация времени. В отличие от традиционных учебных занятий, где уроки проходят в определенное время, в дистанционном образовании студенты имеют большую свободу в планировании своего расписания. Это позволяет им иметь гибкий подход к планированию своих тренировок. Некоторые студенты предпочитают заниматься физическими упражнениями перед началом учебного дня, чтобы проснуться и зарядиться энергией. Другие предпочитают занятия спортом после учебы, чтобы расслабиться и снять стресс. Главное – найти оптимальное время для занятий спортом, чтобы они не мешали учебе и приносили максимальную пользу.

Еще одной особенностью занятий физической культурой в дистанционном режиме является самостоятельное составление программы тренировок. Для этого необходимо определить свои цели и задачи. Также всегда можно, в онлайн – формате, проконсультироваться с тренером или специалистом



по физической культуре. Наставник поможет студенту выбрать упражнения, соответствующие его физическому состоянию, составить план тренировок и даст рекомендации по правильной технике выполнения упражнений.

Следующая особенность – выбор места для занятий спортом. В традиционных учебных заведениях есть спортивные залы, бассейны и другие специально оборудованные помещения для физических тренировок. Однако, при дистанционном образовании студенты должны самостоятельно выбирать место для занятий. Это может быть квартира, спортивная площадка, парк или спортивный клуб. Важно учесть, что выбранное место должно быть безопасным и комфортным для выполнения физических упражнений.

Также важно не забывать о правильном питании и режиме дня. Физическая активность требует энергии, поэтому необходимо следить за качеством и количеством потребляемой пищи. Регулярный сон и отдых также являются неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Третья особенность – доступность тренировок и инструкторов. В дистанционном образовании студенты имеют возможность выбирать различные виды спорта и тренировок, которые наиболее соответствуют их предпочтениям и потребностям и возможностям. Существует множество онлайн-платформ и видеоуроков, которые помогают студентам освоить новые упражнения и развить свои физические качества. Кроме того, многие тренеры и инструкторы проводят онлайн-консультации и тренировки, что позволяет студентам получать профессиональную помощь и поддержку в реализации своих спортивных целей.

Наконец, четвертая особенность – самодисциплина и мотивация. В дистанционном образовании студенты должны быть настолько дисциплинированными и мотивированными, чтобы занятия спортом носили регулярный характер. Без постоянной поддержки и контроля со стороны преподавателей и однокурсников, студенты должны найти в себе силы и мотивацию для тренировок. Для поддержания интереса и мотивации можно использовать различные приемы. Например: установка целей, ведение тренировочного дневника (таблица 1), поощрение себя после достижения определенных результатов.

**Таблица 1 - Дневник спортсмена. Дневник проведения занятий по физической культуре в период дистанционного обучения.**  
**Студент сборной команды ДонНТУ по плаванию Беляков Н.**

№	Мероприятия	Дата выполнения	Отметка о выполнении (мин, кол-во )
1	Общеразвивающие упражнения (комплекс)	06.02.23 – 10.02.23	Выполнено
2	Развите общей выносливости (кроссовый бег 30 мин)		Выполнено 30 мин
3	Развитие скоростных навыков и совершенствование двигательных навыков (бег 4 по 100м)		1 – 13 сек 2 – 13.2 сек 3 – 13 сек 4 – 13,4 сек
4	Развитие силы (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине)		Отжимания – 30 раз Подтягивания – 10 раз

В заключение, занятия спортом при дистанционном образовании имеют свои особенности и преимущества, которые необходимо учитывать. Организация времени, выбор места для тренировок, доступность тренировок и инструкторов, а также самодисциплина и мотивация – все это факторы, которые влияют на успешность занятий спортом при дистанционном образовании. Важно помнить, что физическое здоровье и активный образ жизни являются неотъемлемой частью полноценного обучения и развития студента.

**2. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация**

Ожирение является серьезным заболеванием, нуждающимся в специальном лечении, оно может существенно влиять на все важнейшие органы и системы, являясь фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, существует зависимость между степенью ожирения и выраженностью дыхательной недостаточности. Высокое стояние диафрагмы у лиц с ожирением уменьшает ее экскурсию и способствует развитию воспалительных процессов (бронхит, пневмония, ринит, трахеит) в бронхо-легочной системе. Выявляются заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический колит). Печень у таких больных обычно увеличена вследствие жировой инфильтрации и застоя. Из-за ожирения возрастает статическая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (суставы нижних конечностей, позвоночник), возникают артрозы коленных и тазобедренных суставов, плоскостопие, грыжи межпозвоночного диска (остеохондроз). Развивается диабет, возникают нарушения менструального цикла, аменорея, бесплодие, подагра. Ожирение может лежать в основе функциональных нарушений деятельности нервной системы (ослабление памяти, головокружения, головные боли, сонливость днем и бессонница ночью). Возможно возникновение депрессивного состояния: жалобы на плохое самочувствие, переменчивость в настроении, вялость, сонливость, одышку, боли в области сердца, отеки и т.п. [4].

Проблема избыточного веса и снижение количества здоровых может оттеснить все остальные заболевания. Раннее начало активных, направленных физических упражнений могут предотвратить развитие ожирения [4].

**Цель работы** – обоснование применения скандинавской ходьбы, способной повлиять на адаптационные возможности организма женщин пожилого возраста.

#### **Результаты исследований.**

Физическая нагрузка, повышая расход энергии, увеличивая сгорание питательных веществ, способствуя совершенствованию механизмов регуляции обменных процессов, наряду с разгрузочным режимом питания, является важнейшим и эффективнейшим средством профилактики и лечения ожирения, а также предупреждения многих очень грозных заболеваний [3].

Для успешного выполнения такой роли она должна носить аэробный характер, быть достаточной по интенсивности и продолжительности, охватывать все мышечные группы. Очень важно, чтобы какая-то часть нагрузки имела ярко выраженную эмоциональную окраску. Повышенная эмоциональность способствует выделению катехоламинов, которые ускоряют сгорание резервных жиров и гликогена.

Одно из самых главных условий использования физических упражнений в профилактике и борьбе с ожирением является регулярность занятий. Если только время от времени «терзать» своё тело физическими упражнениями, то это не принесёт пользы здоровью и не приведёт к похудению. Только каждодневные, правильно подобранные физические упражнения, в сочетании с достаточно жёсткой, но не вредной для организма разгрузочной диетой, могут дать желанный эффект в борьбе с этим грозным недугом [5].

Перед началом тренировочного процесса занимающиеся должны быть ознакомлены с техникой безопасности тренировок в зале, знать правильную технику выполнения упражнений.

В начале каждого занятия обязательна разминка и суставная гимнастика.

Упражнения в тренировочном занятии должны быть подобраны индивидуально в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности. Для повышения энергозатрат и формирования мышечного корсета рекомендуется выполнение упражнений, направленных на крупные мышечные группы. До, во время и после занятия обязателен контроль ЧСС для определения влияния подобранной нагрузки на сердечно-сосудистую систему, во время занятия пульс не должен превышать 150 ударов в минуту. А в конце каждого занятия обязательна заминка для снижения пульса [2].

Тренировки должны носить регулярный характер, быть разнообразными и строиться по принципу постепенного усложнения. Для более выраженного результата рекомендуется сочетать занятия и сбалансированный рацион питания [1].

**Выводы.** Основным составляющим звеном процесса коррекции избыточной массы тела является лечебная физическая культура, включающая различные коррекционные упражнения.





### Список литературы

1. Гаврилов, М. А. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения : учебное пособие / М.А. Гаврилов, И.В. Мальцева, И.Ю. Якимович. – Томск : СибГМУ, 2014. – 100 с.
2. Лавут, Л. М. Идеальный вес. Новейший справочник / Л. М. Лавут. – Москва, 2005. – 480 с.
3. Оганова, Р. Г. Школа здоровья. Если у вас лишний вес : материалы для пациентов / под ред. Р. Г. Оганова. – Москва : ГЭОТАР–Медиа, 2010. – 72 с.
4. Передерий, В. Г. Избыточный вес и ожирение. Последствия для здоровья и жизни, современные рекомендации по достижению и поддержанию нормальной массы тела / В. Г. Передерий. – К. : Старт, 2013. – 240 с.
5. Яцин, Ю. Я. Физические нагрузки для коррекции массы тела / Ю. Я. Яцин // Натуральная фармакология и косметология : журнал для практиков. – Москва, 2006. – № 2. – С. 16-19.

© Марахова О.Н., Капланец И.В., 2025

УДК 796.011.1:616

**Маркина Альбина Сергеевна**

*студентка 1 курса*

*Направление подготовки: Коммерция*

*Факультет маркетинга и торгового дела*

**Научный руководитель:**

**Хижняк Владислав Витальевич**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания*

*заслуженный тренер*

*ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли*

*имени Михаила Туган-Барановского»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ: КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ МОГУТ СНИЗИТЬ РИСК ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Аннотация.** В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в профилактике хронических заболеваний. Анализируется влияние регулярных физических нагрузок на здоровье человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, профилактика, хронические заболевания, физическая активность.

**Annotation.** The article considers the role of physical culture and sport in the prevention of chronic diseases. The influence of regular physical activity on human health is analyzed.

**Key words:** physical culture, sport, prevention, chronic diseases, physical activity.

В текущих условиях распространённость таких недугов, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет второго типа, ожирение и патологии опорно-двигательного аппарата, занимает ведущие позиции среди факторов повышения смертности и приводящих к инвалидности. ВОЗ акцентирует внимание на связи между низким уровнем физической активности (гиподинамией) и увеличением риска развития вышеуказанных заболеваний. В свете этой проблемы, изучение влияния регулярной занятости спортом и физической культуры становится крайне важным направлением в современном здравоохранении. Важнейшей задачей на сегодняшний день является разработка доступных для широких масс населения программ по поддержанию здорового образа жизни, которые могли бы способствовать профилактике хронических заболеваний и снижать их негативное воздействие на общество в целом.



В анализе воздействия физической активности на здоровье человека можно выделить следующие ключевые аспекты:

1. Регулярное занятие спортом способствует оптимизации обмена веществ, что ведёт к: усилению метаболических процессов, повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы и активизации иммунного ответа
2. Умеренная физическая активность (не менее 150 минут в неделю для взрослых) демонстрирует значительное влияние на снижение риска: появления сердечно-сосудистых заболеваний и развития диабета 2 типа [2].

Более того, ряд исследований указывает на то, что физическая активность оказывает благотворное влияние на психическое здоровье. Это обстоятельство также необходимо принимать во внимание, учитывая взаимосвязь между эмоциональным состоянием и развитием хронических заболеваний. Следует подчеркнуть, что физическая культура может выступать в качестве эффективного инструмента профилактики не только для отдельных людей, но и для общества в целом. Это способствует снижению затрат на лечение хронических заболеваний [1].

**Цель данной работы** заключается в исследовании влияния физической культуры на снижение риска возникновения хронических заболеваний, а также в анализе существующей научной литературы по данной теме.

В наши дни установлено, что систематические занятия физической культурой не только служат профилактикой заболеваний, но и играют ключевую роль в процессе реабилитации и поддержания здоровья. Исследования показывают, что у лиц, активно занимающихся спортом, вероятность возникновения сердечно-сосудистых патологий снижается на 30–40%. Кроме того, физическая активность способствует контролю веса, что, в свою очередь, уменьшает риск развития диабета [2].

В ходе исследований были получены любопытные результаты, которые демонстрируют, как физическая активность влияет на психологическое самочувствие. Люди, которые занимаются спортом, реже испытывают стресс и беспокойство. Это, в свою очередь, положительно сказывается на общем состоянии здоровья и снижает вероятность развития хронических заболеваний [1].

Помимо этого, международные стандарты, регулирующие сферу физической активности, утверждают, что даже такие простые формы физической активности, как ходьба, могут оказать значительное положительное воздействие на состояние здоровья.

**Исходя из всего вышесказанного**, можно заключить, что физическая культура является важным инструментом в предотвращении болезней. Регулярные тренировки не только укрепляют организм, но и улучшают общее самочувствие, снижая вероятность развития хронических заболеваний. Важно уделять внимание программам физической активности, которые доступны для всех слоёв населения. Это будет способствовать улучшению общего состояния здоровья.

**В дальнейшем** изучении воздействия физической культуры на здоровье следует уделить внимание созданию и реализации программ, разработанных с учётом особенностей разных возрастных категорий и социальных групп. Также важно рассмотреть, как современные технологии, такие как фитнес-приложения и носимые устройства, влияют на желание людей заниматься спортом. Кроме того, нужно проводить исследования, которые позволят оценить долгосрочные результаты физической активности в предотвращении хронических заболеваний.

### Список литературы

1. Борисова, С. В. Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / С. В. Борисова, И.А. Салаватов // Вестник науки. – 2025. - № 2 (83). - Том 2. - С. 849 - 858. - URL: <https://www.vestnik-nauki.rf/article/21444> (дата обращения: 14.03.2025 г.)
2. Плясунова, А. А. Роль физической культуры в профилактике и реабилитации различных заболеваний / А. А. Плясунова // Актуальные исследования. - 2024. - №2 (184). - Ч.III. - С. 79-81. - URL: <https://apni.ru/article/8108-rol-fizicheskoy-kulturi-v-profilaktike-i-reab> (дата обращения: 14.03.2025 г.)





В нашем исследовании мы рассматривали особенности организации режима ДА в процессе восстановления здоровья детей, после перенесенного миокардита.

**Цель работы** – обобщение научно-методического опыта по организации процесса восстановления здоровья детей младшего школьного возраста после перенесенного миокардита, для дальнейшего обоснования программы коррекционно-оздоровительных занятий.

**Результаты исследования.**

Изучая накопленный научный опыт об особенностях организации режима ДА в процессе реабилитации детей, после перенесенного миокардита, мы утвердились во мнении, что коррекционно-оздоровительная работа с данным контингентом должна, в идеале, носить комплексный и преемственный характер применения средств ДА, которые подобраны с учетом клинических проявлений этого недуга [2, 5].

Исследователи утверждают, что миокардит – воспалительный процесс, который развивается в сердечной мышце (миокарде) под воздействием инфекционных (вирусных и бактериальных), аллергических, лекарственных или иммунокомплексных агентов. Заболевание может быть первичным или является осложнением других болезней [3].

Протекает миокардит в острой или хронической форме, с клиническими проявлениями явно выраженной интоксикации организма и функциональными расстройствами гемодинамики и дыхания. Что приводит к длительному лечению пациентов и сопряжено с продолжительной утратой трудоспособности [1, 2, 5].

У детей дошкольного и младшего дошкольного возраста миокардит опасен вариабельной клиникой проявлений: воспаление может протекать практически без симптомов (лёгкая слабость и утомляемость), а может приводить к кардиогенному шоку и смерти ребенка. Опасно то, что возрастные физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС) детей обуславливают их быструю дезадаптацию и декомпенсацию патологического состояния [3, 4].

Клиника проявлений миокардита зависит от степени тяжести его течения и функциональных резервов организма ребенка. В младшем школьном возрасте миокардит, как правило, носит вторичный приобретенный характер, встречается в двух клинических формах: ревматический и инфекционный. Первый имеет более сглаженную воспалительную симптоматику, но существенно влияет на функцию ССС, и период реконвалесценции протекает дольше, чем при инфекционных миокардитах (2 и 1 год, соответственно) [3, 6].

Процесс восстановления таких детей организовывается специалистами комплексно, с широким применением обоснованных средств оздоровительной ДА, которые призваны расширять адаптационные возможности ССС, способствуя, тем самым, выздоровлению ребенка [5].

На первом этапе лечения и реабилитации – это комплексы лечебной гимнастики и специальных упражнений [2, 6]. На этапе выздоровления значение приобретает организованное, поступательное встраивание организма школьника в оздоровительный процесс. Процесс встраивания детей осуществляется до уровня возрастных норм двигательного режима, что возможно при последовательной организации оздоровительных занятий в условиях уроков физической культуры (ФК), по программе медицинских групп (от специальной – до основной) [2, 4].

Движение выздоравливающих детей, по медицинским группам осуществляется сообразно рекомендуемым срокам перевода, при отсутствии у ребенка клинических проявлений болезни, наличии адекватной реакции организма на физические нагрузки реабилитационного процесса, а также при достаточном уровне его подготовленности [4, 5].

**Вывод.** Таким образом, физкультурное образование младших школьников после перенесенных миокардитов реализуется в форме коррекционно-оздоровительных занятий (КОЗ) в условиях уроков по ФК, а также вне школьных учреждений. Вопрос методического сопровождения урочных форм КОЗ с младшими школьниками в подготовительной и специальной медицинских группах имеет фундаментальную базу. Изученным является вопрос организации КОЗ с детьми, перенесшими миокардит, в условиях лечебных учреждений. Однако, на наш взгляд, комплексное использование в оздоровительном процессе младших школьников, перенесших миокардит, обоснованных урочных, внеурочных и внешкольных форм ДА будет способствовать их полноценному выздоровлению. Что является перспективной дальнейших исследований.



## Список литературы

- © Мохов Т.Ю., Люгайло С.С., 2025

2. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

адаптации осанки [2]. Нарушения осанки могут вызывать боли в спине, головные боли, снижение подвижности, нарушение функций внутренних органов, что негативно сказывается на качестве жизни и возможностях социальной адаптации участников СВО [4]. Несмотря на актуальность проблемы, в настоящее время недостаточно разработаны и научно обоснованы эффективные методики коррекции и профилактики нарушений осанки у лиц с ампутациями, особенно с учетом специфики контингента участников СВО.

**Анализ литературы.** Ампутация нижней конечности приводит к асимметрии тела, изменению центра тяжести и перераспределению нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Это может вызывать компенсаторные изменения осанки, такие как сколиоз, кифоз, лордоз и перекос таза [2]. Ампутация приводит к ослаблению мышц ампутированной конечности и компенсаторному усилению мышц здоровой конечности и туловища. Это может приводить к мышечному дисбалансу, который способствует формированию нарушений осанки [6]. Использование протеза также может влиять на осанку. Неправильно подобранный или настроенный протез может создавать дополнительную нагрузку на позвоночник и требовать адаптации осанки [1]. ЛФК является основным методом коррекции нарушений осанки. Она включает упражнения, направленные на укрепление мышц спины, живота, ягодиц и нижних конечностей, а также на растяжку укороченных мышц [7]. Мануальная терапия может использоваться для восстановления нормальной биомеханики позвоночника и таза, уменьшения боли и улучшения подвижности [3].

**Целью исследования является** разработка и оценка эффективности комплекса мероприятий, направленных на коррекцию имеющихся нарушений осанки и предотвращение их прогрессирования, с учетом специфики данного контингента. В работе анализируются факторы, способствующие развитию нарушений осанки после ампутации, в том числе биомеханические изменения, мышечный дисбаланс, особенности протезирования и психоэмоциональное состояние.

**Результаты исследований.** В работе была проведена визуальная оценка осанки (осмотр спереди, сбоку и сзади для выявления отклонений от нормальной осанки (асимметрия плеч, лопаток, талии, искривление позвоночника, положение головы)), оценка динамической осанки и функциональных возможностей (Проба Ромберга (тест Ромберга): оценка статического равновесия с открытыми и закрытыми глазами; одноопорная проба (Single leg stance test): оценка времени удержания равновесия на здоровой ноге, функциональный тест на равновесие: оценка дальности наклона вперед в положении стоя, что характеризует функциональную устойчивость).

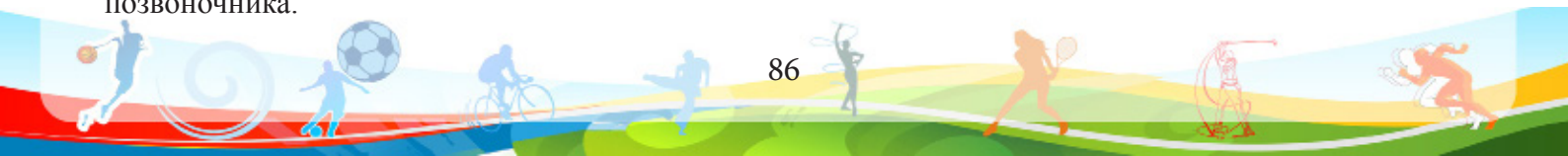
После завершения курса реабилитации, включавшего разработанную методику коррекции и профилактики нарушений осанки в экспериментальной группе, и стандартного курса реабилитации в контрольной группе было проведено повторное тестирование функциональных возможностей. Результаты представлены ниже (табл.1).

Проба Ромберга (с открытыми глазами): в экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое увеличение времени удержания равновесия с открытыми глазами ( $15,5 \pm 3,5$  сек) по сравнению с контрольной группой ( $11,5 \pm 3,2$  сек) ( $p = 0,001$ ). Это свидетельствует об улучшении статического равновесия под воздействием разработанной методики. В контрольной группе также наблюдалось незначительное улучшение, однако оно не было статистически значимым по сравнению с экспериментальной группой.

Проба Ромберга (с закрытыми глазами): в экспериментальной группе отмечено значительное улучшение статического равновесия при закрытых глазах ( $10,0 \pm 2,5$  сек) по сравнению с контрольной группой ( $6,0 \pm 2,2$  сек) ( $p = 0,001$ ). Это говорит об улучшении проприоцептивной чувствительности и способности поддерживать равновесие без визуального контроля.

Одноопорная проба: участники экспериментальной группы демонстрировали статистически значимо большее время удержания равновесия на здоровой ноге ( $14,0 \pm 4,5$  сек) по сравнению с контрольной группой ( $9,5 \pm 4,2$  сек) ( $p = 0,005$ ). Это указывает на улучшение динамического равновесия и силы мышц, стабилизирующих таз и позвоночник.

Дальность наклона вперед: в экспериментальной группе отмечено статистически значимое увеличение дальности наклона вперед ( $31,0 \pm 5,5$  см) по сравнению с контрольной группой ( $26,5 \pm 5,2$  см) ( $p = 0,002$ ). Это свидетельствует об улучшении функциональной устойчивости и подвижности позвоночника.



**Выводы.** Разработка и внедрение эффективных методик коррекции и профилактики нарушений осанки у участников СВО при ампутации нижней конечности имеет высокую социальную значимость, так как способствует улучшению здоровья, повышению качества жизни и возвращению к полноценной активной деятельности данной категории граждан.

## Список литературы

1. Albertsen, A. M. Influence of prosthetic alignment on trunk posture and gait kinematics in per-

- © Никитюк Ю.Н., Аносова Л.С., 2025

УДК 796.011.3:378.172(075.8)-057.875

**Новиков Павел Владимирович**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки:*

*49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура).*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

**Глухов Даниил Романович**

*студент 5 курса бакалавриата*

*Направление подготовки: Лечебное дело*

*Лечебный факультет*

**Научный руководитель:**

**Капланец Ирина Викторовна**

*кандидат биологических наук*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВО Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Аннотация.** Систематическое выполнение физических упражнений, подобранных с учетом отклонений в состоянии здоровья с постепенным волнообразным увеличением нагрузки существенно повышает эффективность физической реабилитации студентов специальной медицинской группы.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, студенты, специальная медицинская группа, здоровье.

**Annotation.** The systematic performance of physical exercises, selected taking into account deviations in the state of health with a gradual undulating increase in the load, significantly increases the effectiveness of physical rehabilitation students of a special medical group.

**Keywords:** physical rehabilitation, students, special medical group, health.

**Актуальность.** Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования к физической подготовленности и состоянию здоровья молодежи. Здоровье студентов – социальная ценность общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Настораживает тот факт, что во многих вузах уровень физической подготовленности студентов от курса к курсу падает. В связи с этим актуальна работа, направленная на укрепление здоровья, развитие физических качеств и на повышение уровня физической работоспособности студентов [3].

**Анализ литературы.** С учетом распределения студентов по медицинским группам преподаватель осуществляет дифференцированный подход к обучающимся при проведении всей учебно-воспитательной работы. Главное, что отличает занятия физическими упражнениями здоровых подростков и юношей от занятий в специальных группах – применение специальных методов занятий. Основой для правильной организации процесса физического воспитания учащихся специальных медицинских групп является врачебно-педагогический контроль [1].

По проведенным исследованиям у студентов за время учебы наблюдается ухудшение здоровья со стороны зрения, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др. органов и систем организма. В результате большое количество студентов по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе (СМГ) [1].



**Цель работы** – обоснование проведения занятий физическими упражнениями, подобранных с учетом заболевания студента и соблюдения дидактических принципов физической культуры у студентов специальной медицинской группы.

**Результаты исследований.** Причины, связанные со здоровьем учащейся молодежи, следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания. Особую тревогу вызывают студенты СМГ, число которых в отдельных ВУЗах превышает 50%. Прежде чем начинать занятия специальных медицинских групп, преподаватель обязан познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования учащихся. Наиболее важно для преподавателя заключение врача, в котором указывается основной диагноз и оценка функционального состояния организма [4].

Характерной особенностью реабилитационного процесса студентов является применение физических упражнений, которые в своей совокупности поставят занимающегося в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе. Общеизвестно, что физическая активность, регламентированная в соответствии с принципами физической культуры, важнейшее условие эффективного построения процесса реабилитации [1].

В программный курс обучения специальной медицинской группы включаются теоретические и практические занятия, а также профессионально-прикладная физическая подготовка и специальные упражнения для устранения отклонений состояния здоровья и в физическом развитии.

*Основными задачами физического воспитания студентов специальных медицинских групп являются:*

- укрепление здоровья, устранения заболеваниями, в лучшем случае и их ликвидация; нарушений, вызванных – содействие правильному физкультурному развитию, повышение иммунитета организма и заболевания, закаливанию;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков, улучшение уровня физического развития, повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных заболеванием;
- адаптация организма и физическим нагрузкам;
- овладения навыками специальных упражнений, воздействующих на организм, с учетом имеющихся заболеваний;
- обучение и реализация на практике способов дозировки и самоконтроля нагрузки;
- воспитание интересов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [3].

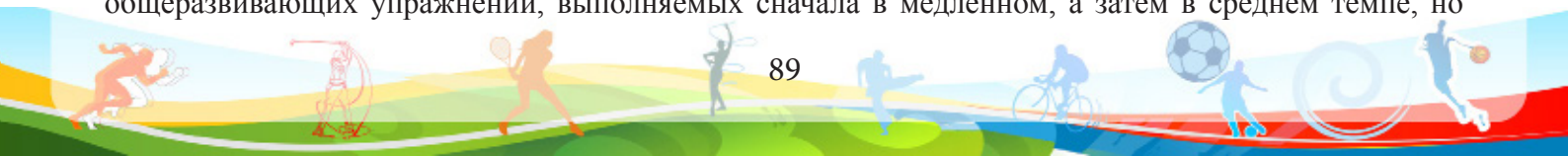
Важно чтобы занятия со студентами, имеющими отклонения здоровья, проводились систематически на протяжении всего периода обучения. Занятия могут проводиться как в учебной форме, так и в самостоятельной. Кроме того, необходимо включать физические упражнения в режим дня, такие как физкультпаузы, физкультминутки, утренняя гигиеническая гимнастика, а также массовые, оздоровительные, физкультурные, туристические мероприятия в свободное от учебы время.

Большое влияние на организм занимающихся, оказывают занятия на свежем воздухе. Здесь предпочтение должно отдаваться циклическим видам спорта, таким как ходьба, бег, сочетание ходьбы и бега, лыжные прогулки.

Ограниченный характер носят упражнения на выносливость, скорость, силу. Учитывая характер заболевания, включаются циклические виды спорта, упражнения на дыхания и релаксацию при заболеваниях кардио-респираторной системы при нарушениях осанки включаются упражнения на укрепления мышечного корсета туловища. Противопоказаны упражнения с отягощениями [2].

Для эффективных занятий исключительно важен правильный подбор студентов в группах. Лучше всего, если группа состоит из студентов с одинаковым диагнозом перенесенного заболевания. Вместе с тем, при комплектовании учебных групп важно учитывать примерно одинаковый уровень функциональных возможностей учащихся. Вот почему допускается зачисление в группу для совместных занятий учащихся, перенесших различные заболевания, при условии сходного уровня их подготовленности к выполнению нагрузок.

На занятиях со специальными группами целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физвоспитанию. Однако в его организации и методике проведения есть особенность: занятие состоит не из трех, а из четырех частей, в которые включается не только выполнение общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе, но



также подсчет частоты пульса, двигательные упражнения, способствующие улучшению приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы и условий мышечной деятельности [4].

**Выводы.** Показано, что активное участие студентов в реабилитационном процессе способствует мобилизации резервных факторов организма. Упражнения ЛФК и самостоятельные занятия в соответствии с дневником самоконтроля послужат для студентов не только для улучшения состояния здоровья, восстановления пораженной системы, но и средством оздоровления всего организма, повышения его адаптационных возможностей.

### Список литературы

1. Богданова, Л. П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / Л. П. Богданова. – Самара, 2010. – 63 с.
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание в ВУЗе : учебное пособие / Г. А. Гилев. – Москва : МГИУ, 2007. – 376 с.
3. Дартау, Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде ВУЗа / Л. А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. - 2010. – № 4. – С. 85-89.
4. Поздеева, Л. В. Совершенствование физического воспитания студентов ВУЗов / Л. В. Поздеева // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 5 – С. 110-112.

© Новиков П.В., Глухов Д.Р., Капланец И.В., 2025

УДК 796.011.1

**Покровин Артур Ростиславович**

*студент 3 курса*

*Направление подготовки: Бизнес-информатика*

*Факультет информационных систем и технологий*

**Научный руководитель:**

**Косорукова Наталья Владимировна**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

*мастер спорта по легкой атлетике*

*ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ И ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности. Анализируются влияние физической культуры на основные качества человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, личность, развитие, качества, навыки.

**Annotation.** This paper examines the possibilities of physical culture in the development and formation of basic qualities and personality traits. The influence of physical culture on basic human qualities is analyzed.

**Keywords:** physical culture, personality, development, qualities, skills.

**Актуальность.** В современном обществе наблюдается рост интереса к здоровому образу жизни и физической активности. Физическая культура рассматривается не только как средство укрепления здоровья, но и как инструмент всестороннего развития личности. Многие учёные подчеркивают важность физической культуры в формировании личности. Понимание механизмов влияния физической культуры на личностное развитие является актуальной задачей.

**Анализ литературы.** Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой способствуют развитию таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость и коорди-

нация [1]. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье, снижая уровень стресса и тревожности, улучшая настроение и когнитивные функции [2]. Социальные аспекты физической культуры, такие как командные виды спорта, способствуют развитию коммуникативных навыков, лидерских качеств и способности работать в коллективе [5]. Физическая активность положительно сказывается на когнитивных способностях человека. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки улучшают концентрацию внимания, память и способность к обучению [4]. Это особенно важно в образовательном процессе, так как позволяет учащимся более эффективно воспринимать информацию и повышать свою успеваемость. Также отмечается, что занятия спортом развивают самодисциплину, настойчивость и умение достигать поставленных целей [1].

Кроме того, в литературе рассматривается влияние различных видов физической активности на личностное развитие. Например, занятия боевыми искусствами способствуют формированию самоконтроля и дисциплины, тогда как игровые виды спорта развивают стратегическое мышление и умение принимать быстрые решения [3]. Таким образом, физическая культура оказывает комплексное воздействие на личность, способствуя ее гармоничному развитию.

**Цель работы.** Определить влияние физической культуры на развитие и формирование основных качеств и свойств личности, выявить наиболее эффективные формы и методы физической активности для всестороннего личностного развития.

**Результаты исследований.** Анализ научных исследований показал, что физическая культура влияет на личность в нескольких направлениях:

*Физическое развитие:* улучшение выносливости, силы, координации, скорости и гибкости. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению жизненной энергии и скорости реакции на принятие решений, улучшению общего самочувствия и быстроты.

*Психологическое развитие:* снижение уровня стресса, повышение самооценки и уверенности в себе. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые оказывают позитивное влияние на эмоциональное состояние человека.

*Социальная адаптация:* развитие коммуникативных навыков, дисциплины, ответственности. Групповые спортивные занятия формируют чувство коллективизма, лидерские качества и способность к эффективному взаимодействию.

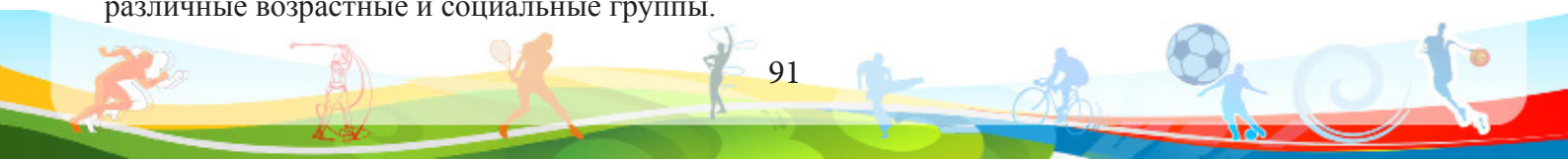
*Когнитивные функции:* улучшение памяти, концентрации внимания, скорости мышления. Доказано, что регулярные физические нагрузки повышают уровень кислорода в крови, что положительно сказывается на работе мозга и интеллектуальной продуктивности [5].

Практическое подтверждение эффективности физической культуры в формировании личности наблюдается в образовательных учреждениях и профессиональном спорте. Спортивные занятия положительно влияют на мотивацию, самодисциплину и целеустремленность. Исследования показывают, что дети и подростки, занимающиеся спортом, обладают более высокой академической успеваемостью и лучшей способностью к самоорганизации.

Интересный аспект заключается в том, что участие в командных видах спорта способствует не только укреплению физического состояния, но и формированию навыков командной работы, ответственности перед коллективом и способности адаптироваться к меняющимся условиям. В свою очередь, индивидуальные виды спорта, такие как бег или плавание, развивают самоконтроль, настойчивость и стрессоустойчивость [2].

Таким образом, влияние физической культуры на личность является многогранным, и её использование в образовательных и воспитательных программах может значительно улучшить качество жизни и уровень личностного развития [5].

**Выводы.** Физическая культура является важнейшим инструментом развития личности. Она способствует не только физическому укреплению организма, но и формированию психологических и социальных качеств. Регулярные занятия физической культурой позволяют достичь гармонии между телом и разумом, развить целеустремленность и стрессоустойчивость. Важной задачей является внедрение физической активности в повседневную жизнь каждого человека, начиная с детского возраста. Также необходимо дальнейшее развитие программ физической активности, ориентированных на различные возрастные и социальные группы.



**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем перспективным направлением исследований может стать изучение влияния физической культуры на развитие отдельных личностных качеств. А также установление взаимосвязи между физической культурой и когнитивными процессами, что поможет создать эффективные методы развития интеллекта через физическую активность.

#### **Список литературы**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка / И. С. Барчуков. – Москва : Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – Москва : Академия, 2014. – 267 с.
3. Иванова, А. К. Влияние физической культуры на физическую форму и психическое здоровье обучающегося / А. К. Иванова. – Молодой ученый. – 2023. - № 47 (494). – С. 512-514.
4. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 416 с.
5. Смирнов, В. П. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека / В.П. Смирнов. – Образовательный альманах. - 2022. - № 3 (53). – С.104-106.

© Покровин А.Р., Косорукова Н.В., 2025

**УДК 796.078:37.013.8**

**Польшина Евгения Владимировна**

*студентка 4 курса бакалавриата*

*Направление подготовки:*

*49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями  
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

**Научный руководитель:**

**Аносова Людмила Сергеевна**

*старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОК-БАСКЕТБОЛИСТОК В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА**

**Аннотация.** Данная работа посвящена разработке и обоснованию программы физической реабилитации спортсменок-баскетболисток в восстановительном периоде после травм голеностопного сустава.

**Ключевые слова:** баскетболистки, повреждения, голеностопный сустав, реабилитация.

**Annotation.** This work is devoted to the development and justification of a physical rehabilitation program for female basketball players in the recovery period after ankle injuries.

**Key words:** basketball players, injuries, ankle, rehabilitation.

**Актуальность.** Баскетбол - динамичный вид спорта, характеризующийся высокой интенсивностью движений, прыжками, резкими сменами направления и контактной борьбой, что значительно повышает риск травм голеностопного сустава [3,7].

Спортсменки, как правило, подвержены большему риску травм из-за анатомических и физиологических особенностей. Травмы голеностопного сустава могут привести к длительному перерыву в тренировочном процессе, снижению функциональных возможностей и, как следствие,



ухудшению спортивных результатов [4]. Неадекватная реабилитация повышает риск рецидива травмы [1].

Для успешного возвращения в спорт после травмы голеностопного сустава необходима разработка и внедрение эффективных и научно обоснованных программ физической реабилитации, учитывающих специфику баскетбола и индивидуальные особенности спортсменов [5]. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных травмам голеностопного сустава, вопросы физической реабилитации именно спортсменов-баскетболисток в восстановительном периоде изучены недостаточно полно. Необходимы исследования, учитывающие гендерные особенности и специфику нагрузок в баскетболе.

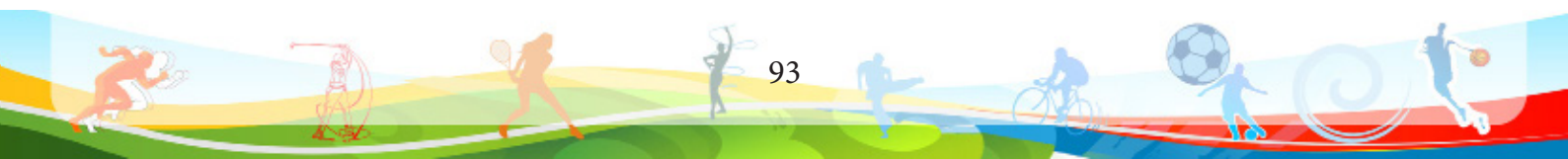
**Анализ литературы.** Травмы голеностопного сустава являются одними из наиболее распространенных в баскетболе, особенно среди женщин [3,7]. Это связано с анатомическими особенностями, гормональными факторами и спецификой движений в баскетболе. Основными механизмами травм являются подворачивание стопы внутрь (инверсия), перегрузка сустава при прыжках и приземлениях, а также прямые удары [4]. Чаще всего встречаются растяжения и разрывы связок голеностопного сустава (латеральных связок — передней таранно-малоберцовой, пяточно-малоберцовой и задней таранно-малоберцовой). Реже встречаются повреждения хрящей, костей и сухожилий [1]. В остром периоде (первые 3–7 дней) целью является уменьшение боли, отека и воспаления. Используются методы RICE (покой, лед, компрессия, приподнятое положение), обезболивающие и противовоспалительные препараты, ограничение нагрузки [2]. На этапе подострого периода (2–4 недели) начинают восстанавливать объем движений, мышечную силу и проприоцепцию. Используются упражнения на мобильность, изометрические упражнения, упражнения на равновесие и координацию [4]. В период восстановления функциональных возможностей (4–8 недель) целью является восстановление спортивной формы, и подготовка к возвращению в спорт. Используются прогрессивные силовые упражнения, плиометрические упражнения, упражнения на ловкость и специальные баскетбольные упражнения [6].

**Целью исследования** является разработка и обоснование эффективной программы физической реабилитации, направленной на восстановление функциональных возможностей голеностопного сустава и предотвращение повторных травм. В работе рассматриваются эпидемиология, механизмы и классификация травм голеностопного сустава в баскетболе. Анализируются современные подходы к реабилитации, включая кинезиотерапию, проприоцептивную тренировку, физиотерапевтические методы и использование ортезов. Особое внимание уделяется гендерным особенностям и влиянию гормональных факторов на процесс восстановления.

**Результаты исследований.** Исследование проводилось на базе ГБУ ДО ДНР СШОР «Авангард». В эксперименте участвовали 14 баскетболисток с растяжениями связок и подвывихами голеностопного сустава (по 7 в экспериментальной и контрольной группах). Обе группы получали лечебный массаж и физиотерапию, но в экспериментальной группе применялась разработанная методика лечебной физкультуры (статическое напряжение, активное расслабление, раскачивание, идеомоторная тренировка). Занятия лечебной физкультурой проводились 3 раза в неделю. В конце исследования проведено итоговое тестирование.

После начального тестирования экспериментальная группа занималась по разработанной методике лечебной физкультуры. Итоговые результаты показали положительную динамику функционального и психоэмоционального состояния в обеих группах (таблица 1), однако в экспериментальной группе прирост показателей был значительнее. В обеих группах отмечено улучшение работы сердца и внешнего дыхания.

В таблице 2 представлены результаты измерения скоростных и скоростно-силовых качеств в обеих группах до и после эксперимента. Отмечена положительная динамика всех показателей в обеих группах. Достоверное улучшение ( $p < 0,05$ ) наблюдалось в беге на 30 метров и тройном прыжке.



**Таблица 1 - Показатели функционального состояния баскетболистов после повреждений голеностопного сустава в конце эксперимента ( $M \pm m$ )**

Показатели		Экспериментальная группа	Контрольная группа
ЧСС, уд/мин		60,3±1,4	62,6±1,5
ЖЕЛ, мл		4209,8±81,4	3989,3±60,1
Проба Штанге, с		53,7±3,7	48,9±2,3
Индекс Скибинской, усл. ед.		35,6±2,9	28,8±1,9
Проба Ромберга 2, с		41,8±1,3	35,9±1,1
Тест САН (баллы)	Самочувствие	31,4±0,9	27,1±1,6
	Активность	41,6±1,9	30,7±1,2
	Настроение	42,3±2,6	31,8±3,7

**Таблица 2 – Показатели скоростной и скоростно-силовой подготовленности девушек-баскетболисток с травмами голеностопного сустава ( $X \pm m$ )**

Тесты	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 30 метров (сек)	6,1±0,2	5,8±0,3	5,1± 0,3	4,8±0,2
Тройной прыжок с места (см)	607,8±2,3	605,8±3,3	608,8±2,1	618,8±3,3
Прыжок в длину с места (см)	183,5 ±3,3	179,8±3,1	191,8±4,3	195,8±5,3

**Выводы.** В целом, результаты исследования подтверждают эффективность комплексного подхода к физической реабилитации баскетболисток после травм голеностопного сустава, включающего применение специализированных методик лечебной физкультуры, направленных на восстановление функциональных возможностей, улучшение общего состояния и профилактику повторных травм.

#### Список литературы

1. Beynnon, B. D. A systematic review of anterior cruciate ligament reconstruction rehabilitation / B. D. Beynnon, P. A. Renström, A. Alsheikh-Ali, J. F. Baumhauer. - Am J Sports Med. – 2005. – 33 (12). – P. 1986-2002.
2. Bleakley, C. M. Effect of accelerated rehabilitation on function after ankle sprain : randomised controlled trial / C. M. Bleakley, S. R. O'Connor, M. A. Tully, L. G. Rocke, D. C. MacAuley, I. Bradbury, E. & Lambert. - BMJ, 2012. - 344, e1754.
3. Fong D.T.P. A systematic review on ankle injury and ankle sprain in sports / D. T. P. Fong, Y. Hong, L. K. Chan, P. S. H. Yung, K. M. Chan. - Int J Sports Med. – 2007. – 28 (2). – P. 98-115.
4. Hertel J. Functional instability following lateral ankle sprain / J. Hertel. - Sports Med. -2002. - 32(7). – P. 459-471.
5. Higgins M. Ankle-sprain prevention strategies for sport : a systematic review / M. Higgins, M.D. Jørgensen, T. W. Kaminski, J. S. Dufek, C. Richter, D. Stone, D.A. Padua. - J Athl Train. – 2019. – 54 (1). – P. 3-27.
6. Hubbard-Turner, T. Ankle sprain : pathophysiology, predisposing factors, and management strategies / T. Hubbard-Turner, E.A. Wikstrom, G. Bernas, & N. Nabavi. - The Physician and Sportsmedicine. – 2015. - 43(4). - P. 430-440.
7. Waterman, B. R. The epidemiology of ankle sprains in the United States / B. R. Waterman, B. D. Owens, S. Davey, M.D. Hammit, K. G. Kilcoyne, P. J. Belmont.

УДК 616.72-008.1:372.879.6

**Полякова Дарья Денисовна**

*студентка 5 курса бакалавриата*

*Направление подготовки:*

*49.03.02. Физическая культура для лиц*

*с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

**Научный руководитель:**

**Капланец Ирина Викторовна**

*кандидат биологических наук*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

**Аннотация.** Рассматривается применение ЛФК для улучшения состояния суставов, коррекции функционального состояния, повышения метаболизма, снятия болевого синдрома, а также адаптации пациентов к нагрузкам.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, коленный сустав, артроз.

**Annotation.** The article considers the use of physical therapy to improve the condition of joints, correct their functional state, increase metabolism, relieve pain, and adapt patients to stress.

**Keywords:** physical rehabilitation, knee joint, osteoarthritis.

**Актуальность.** Сейчас лица среднего и пожилого возраста часто болеют дегенеративно-воспалительными поражениями суставов. Происходит нарушение трофики тканей – дистрофия и изменения различных обменных процессов. Они приносят физические страдания, ограничивают способность к передвижению и самообслуживанию, ухудшают качество жизни, нередко приводят к инвалидизации больных [1].

**Анализ литературы.** Коленный сустав является одним из самых сложных суставов и при этом является самым крупным суставом, поэтому боли в колене достаточно частое явление, особенно, если была получена травма колена. В образовании коленного сустава принимают участие бедренная кость, большеберцовая кость и надколенник [1].

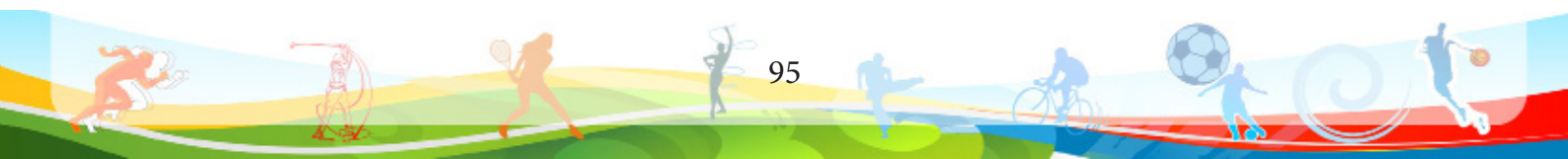
Выявлено множество суставных болезней. В этот список входит более ста болезней. Широкое распространение имеет и (гонартроз) артроз коленного сустава. Артроз коленных суставов (гонартроз) встречается так же часто, как коксартроз, но обычно протекает бессимптомно. Широкое распространение болезни связано прежде всего с тем, что коленный сустав имеет большое количество хрящевых образований и находится под постоянной нагрузкой [4].

Анализ специальной литературы по теме исследования позволил установить, что профилактика артрита суставов, в первую очередь, показана лицам:

- с наследственной предрасположенностью к данному процессу;
- перенесшим вирусные инфекции;
- с постоянной нагрузкой на одни и те же суставы из-за профессиональных особенностей [3].

**Цель работы** – обоснование применения ЛФК для улучшения состояния суставов, коррекции функционального состояния, повышения метаболизма, снятия болевого синдрома, а также адаптации пациентов к нагрузкам.

**Результаты исследований.** Большинство специалистов едины во мнении, что применение лечебной физической культуры в комплексе других реабилитационных мероприятий, улучшает состояние суставов, способствует коррекции функционального состояния, повышает метаболизм, а также адаптирует пациентов к нагрузкам [2].



Лечебная физкультура – в любом виде необходима хотя бы для того, чтобы происходила циркуляция синовиальной жидкости в суставе, ибо диффузия через синовиальную жидкость – единственный способ доставки кислорода и питательных веществ к хрящевой ткани. В условиях малоподвижности эта циркуляция становится невозможной, что приводит к резкому замедлению и даже прекращению диффузии, а это, в свою очередь, вызывает нарастающую деструкцию хряща.

Задачи ЛФК при комплексном лечении артроза можно представить в виде пирамиды, в основании которой лежит восстановление подвижности и необходимой амплитуды движений в суставе; увеличения силы и выносливости мышц; аэробная тренировка [4].

Средства ЛФК направлены в основном на уменьшение болевых ощущений в суставах и мышцах. С этой целью в занятиях ЛФК используются пассивные и активные физические упражнения, упражнения, направленные на растяжение и расслабление мышц, лечение положением.

Понимание того, что с больным суставом надо жить, работать, что с заболеванием надо считаться, должно привести к изменению образа жизни больного, в котором высокая двигательная активность должна разумно сочетаться со строгим режимом разгрузки сустава. Пробуждение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни, воспитание необходимых двигательных качеств, обучение пациента методикам ЛФК для самостоятельного применения – всё это также является важнейшей задачей ЛФК при лечении артрозов [1].

Дозирование нагрузки – самая трудная задача ЛФК. С одной стороны, достижение лечебного эффекта физической нагрузки при коротком воздействии просто невозможно. С другой стороны, перегрузка сустава, обострение болезни, необходимость постельного режима перечеркнет все усилия проделанной работы.

Двигательный режим (объём эффективной, но безопасной нагрузки, необходимость дополнительной опоры) и конкретные формы, средства и методики ЛФК зависят от стадии, локализации, особенности течения заболевания и определяются индивидуально врачом после обследования и оценки функционального состояния пациента [3].

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы максимально задействовать и проработать в щадящем режиме основные суставные соединения, фасции, связки и мышечные волокна; оказать положительное оздоровительное влияние на желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но все-таки в первую очередь именно на весь опорно-двигательный аппарат.

При подборе физической нагрузки необходимо учитывать, что у больных снижен обмен веществ, повышено содержание недоокисленных продуктов распада, имеются изменения скелета, повышение тонуса и снижение силы мышц, нарушены осанка и походка из-за смещения центра тяжести; возможны нарушения мозгового кровообращения, энцефалопатии, проблемы с координацией движений и равновесием; может быть опущение внутренних органов, недержание мочи; снижена жизненная емкость легких, дистрофия сердечной мышцы [2].

Наращивание интенсивности нагрузки должно происходить постепенно (за счет увеличения амплитуды, числа повторов, продолжительности). После выполнения гимнастики допускается легкая усталость, но не более.

Движения не должны вызывать существенной боли – упражнения должны выполняться в пределах доступного объема движений.

Первичная профилактика артрита включает, в основном, мероприятия для предотвращения развития данного патологического процесса и устранения провоцирующих факторов.

Мероприятия проводят в комплексе:


1. Своевременная диагностика и терапия инфекционных болезней.
2. Лечение очагов воспаления хронического характера (ангина, кариес).
3. Комплекс мероприятий, способствующий укреплению иммунитета – закаливание, физическая активность, поливитаминный комплекс.
4. Здоровый образ жизни – сбалансированное питание, полноценный сон, отсутствие пагубных привычек, исключение эмоциональных перегрузок. Вторичная профилактика может назначаться врачами, ревматоидный артрит, осложнения и обострения устраняются [3].





1. Дзяк, Г. В. Болезни суставов в практике семейного врача / Г. В. Дзяк. – К. : Иикос, 2005. – 144 с.
2. Диагностика и лечение дегенеративно-дистрофических поражений суставов / Под ред. Шумады Л.В. – К. : Здоровье, 1990. – 195 с.
3. Каптелин, А. Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата / А.Ф. Каптелин. – Москва, 2000. – 156 с.
4. Родионова, О. Н. Артрит. Лучшие методы восстановления и профилактики / О.Н. Родионова. – Москва : Вектор, 2013. – 73 с.

повышением риска развития сопутствующих заболеваний.

A decorative banner at the bottom of the page features a series of colorful, stylized silhouettes of people engaged in various sports: a runner, a basketball player, a tennis player, a person jumping, a person on a bicycle, a soccer player with a ball, and a basketball player. The background of the banner consists of wavy, horizontal bands of color in shades of blue, yellow, and red. The number '97' is centered in the banner.

Анализ литературы. Первичная форма ожирения, обычно, обусловлена дисбалансом между потреблением и расходом энергии, что приводит к накоплению избыточной жировой ткани. Ожирение является многофакторным заболеванием, на развитие которого влияют как генетические, так и экологические факторы, включая особенности питания, уровень физической активности, психо-эмоциональное состояние и социальное окружение [1].

Студентки, находясь в условиях постоянного стресса и высоких учебных нагрузок, часто прибегают к нездоровым привычкам, таким как переедание, употребление фастфуда и малая физическая активность. Это, в свою очередь, создает замкнутый круг, в котором эмоциональное состояние усугубляется из-за физического дискомфорта, что может привести к дальнейшему увеличению массы тела и ухудшению здоровья [3].

Ожирение у студентов является заболеванием студенческого образа жизни: наблюдается общая тенденция к снижению физической активности, связанная с сидячим характером многих форм студенческой активности. Недостаточный объем физической активности является одним из факторов, определяющих отклонения от норм в функционировании систем организма [1]. В то же время ученые отмечают существование зависимости снижения уровня соматического здоровья в соответствии со степенью ожирения [2].

Существует множество программ контроля массы тела, направленных на снижение потребления калорий и физическая активность является неотъемлемой частью каждой программы контроля массы тела.

Результаты последних исследований показывают, что большинство людей с ожирением не соблюдают рекомендации по снижению веса, которые предполагают ограничение потребления калорий в сочетании с физической активностью [4].

Согласно существующему заблуждению, физическая активность не создает эффективного дефицита калорий, так как оказывает стимулирующее действие на аппетит. На самом деле, прием пищи регулируется двигательной активностью. Таким образом, при повышении активности увеличивается потребление пищи и масса тела, а количество жира не изменяются. Однако, большая физическая активность, несмотря на большое количество потребляемой пищи, оставляет людей довольно худыми. С другой стороны, при отсутствии физической активности нарушается регуляция потребления калорий, то есть люди, ведущие сидячий образ жизни, больше едят и больше весят [4].

**Цель работы:** разработать комплекс мер физической реабилитации при лечении студентов с ожирением.

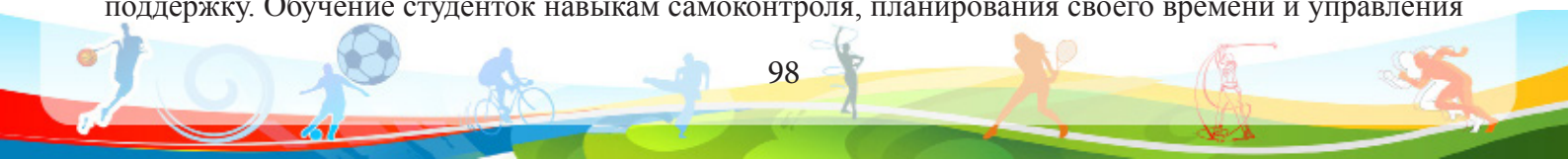
**Результаты исследования.** Комплексная физическая реабилитация представляет собой важный инструмент в борьбе с первичной формой ожирения. Она включает физические упражнения, а также психологическую поддержку, коррекцию питания и обучение навыкам здорового образа жизни.

Основной целью реабилитации является не только снижение массы тела, но и формирование устойчивых привычек, которые помогут предотвратить повторное увеличение веса в будущем. Важно отметить, что успешная реабилитация требует индивидуального подхода, учитывающего особенности каждой студентки, ее физическое состояние, уровень физической подготовки и психологические аспекты.

Методы комплексной физической реабилитации могут варьироваться от традиционных физических упражнений до современных технологий, таких как тренировки с использованием виртуальной реальности или фитнес-приложений. Важно, чтобы эти методы были адаптированы под потребности и возможности студенток, а также основывались на научных данных о влиянии физической активности на организм.

Эффективность реабилитации можно оценивать по разным критериям, включая изменения в массе тела, проценте жировой ткани, физической работоспособности и общем самочувствии. Оценка результатов позволяет не только определить успешность применяемых методов, но и внести коррективы в программу реабилитации, чтобы достичь максимального эффекта.

После завершения курса реабилитации важным аспектом остается поддержание достигнутых результатов. Рекомендации по поддержанию результатов реабилитации должны включать не только физическую активность, но и правильное питание, психоэмоциональное состояние и социальную поддержку. Обучение студенток навыкам самоконтроля, планирования своего времени и управления





**Актуальность.** Проблема оздоровления детей, которые страдают бронхиальной астмой (БА) различной этиологии, в современных условиях не теряет своей актуальности в силу высокой распространенности случаев ее диагностики, которая по данным различных авторов, составляет от 5-8% до 23,6% [2,3]. Это обязывает специалистов к рациональной организации оздоровительного процесса в повседневной жизни болеющих детей, построенного с учетом возрастных и гендерных аспектов течения БА [4].

В процессе оздоровления детей при БА, на различных его этапах, участвуют медицинские работники лечебных учреждений, родители, реабилитологи и учителя по физическому воспитанию (ФВ) (которым отводится ведущая роль) [4].

Однако не всегда в оздоровительном детей прослеживается преемственность и комплексность мероприятий, ввиду отсутствия координационной составляющей процесса [1,3]. Это подчеркивает необходимость поэтапной реализации комплексного оздоровления тематических детей с учетом клинико-функциональных проявлений БА. При этом важно: реабилитационно-оздоровительные меры наиболее эффективны при раннем начале мероприятий, когда возможно обратное развитие патологического процесса, то есть в младшем школьном возрасте [1]. Изложенное подчеркивает актуальность нашего исследования и определяет его цель

**Цель работы** – систематизация и анализ научных данных о клинических и функциональных проявлениях БА у детей младшего школьного возраста для обоснования применения комплексных физических средств в процессе их оздоровления.

**Результаты исследования.**

В ходе теоретического анализа тематических научных источников, мы определили: БА – патологический воспалительный процесс в слизистой оболочке дыхательных путей, который связан с депонированием нейтрофилов (тучных клеток). Клиника проявлений БА характеризуется ярко выраженным обструктивным нарушением функции внешнего дыхания (ФВД) [3].

В основе нарушений ФВД лежит дисбаланс в системе оксиданты-антиоксиданты, что предрасполагает организм ребенка к сенсibilизации в отношении действия бытовых и пылевых аллергенов [2].

Согласно классификации БА имеет две клинические формы: инфекционно-аллергическую и неинфекционно-аллергическую (атопическую). По стадии течения БА дифференцируют: предастму; стадию приступов (легкая, средняя, тяжелая); стадию астматических статусов [3]. При этом диагноз «БА» ставится детям отнюдь не всегда (в 50% случаев). Так как при постановке диагноза БА, принципиальным является, не столько наличие обструкции, сколько связанное с ним, нарушение соотношения характеристик дыхательной функции «поток – объем». Это соотношение может существенно различаться даже у пациентов, имеющих одинаковый возраст и частоту возникновения обструктивного синдрома [4].

Специалисты констатируют: в начальных стадиях течения БА у пациента сохраняются функциональные и адаптационные свойства организма [1]. Эти стадии часто называют компенсированной БА. Лица детского возраста с БА легкой степени тяжести, часто, вне болезни, не предъявляют никаких жалоб, а по уровню физического развития и подготовленности не уступают здоровым сверстникам [3]. Но родителей беспокоит частое возникновение у ребенка осложненного течения ОРВИ, которое проявляется бронхитом с сухим, «лающим» кашлем и затрудненным дыханием, возникающим в состоянии лежа [1]. Такие состояния никогда не возникают самостоятельно, им предшествуют респираторные заболевания или контакт с аллергенами (чаще сезонные поллинозы) [2].

Важно, что atopическая форма БА встречается у детей в 3 раза чаще, чем неаллергическая астма, а ее развитие обусловлено вторичной дисфункцией иммунной системы, которая возникает вследствие естественных физиологических процессов в организме ребенка (рос, созревание, функциональное становление, половое созревание) [4]. Это подчеркивает необходимость принятия комплексных оздоровительных мер до наступления пубертатного периода, с максимально возможной ликвидацией, провоцирующих БА, агентов.

Установлено: факторами обструкции у детей младшего возраста являются:

- гипervентиляционные физические нагрузки;



- Это важно помнить при организации физкультурно-оздоровительных занятий с болеющими детьми. Доказано: при обоснованной коррекции БА, оздоровление детей способствует ликвидации патологического процесса в слизистой верхних отделов респираторного тракта, в результате чего, отмечается снижение концентрации тучных клеток. В противном случае – БА прогрессирует, усугубляется ее степень тяжести, что приводит к снижению жизненно важных дыхательных объемов. Что, по мнению клиницистов, сопровождается усугублением клинических симптомов, сопряженных с БА [3,4].

Например, у детей регистрируются: боли в области сердца и одышка при физической нагрузке; головные боли; ощущения сердцебиения в покое; повышенное артериальное давление (АД), гипергидроз, акроцианоз конечностей, мраморность кожи, приглушенные тоны сердца [2]. Опасно то, что БА создает «благоприятный» фон для развития у ребенка эндокринных заболеваний, в первую очередь – это ожирение и сахарный диабет. Кроме того, дети страдающие БА испытывают психоэмоциональный дискомфорт, часто подвержены возникновению панических атак [2,3], что также требует коррекции в процессе их комплексного оздоровления.

**Выводы.** Систематизированные научные данные о клинко-функциональных проявлениях БА подтверждают целесообразность реализации комплексного подхода в практике физкультурно-оздоровительного детей младшего школьного возраста, с использованием физических средств, способствующих: улучшению упругих свойств респираторного тракта; нормализации вегетативной регуляции внутренних органов; расширению адаптационных возможностей организма; повышению психологической устойчивости детей.

1. Булгакова, В. А. Респираторные инфекции и бронхиальная астма у детей / В. А. Булгакова, И. И. Балаболкин // Инфекционные аспекты соматической патологии у детей : сборник докладов II Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2009. – С. 9.
2. Дашин, К. В. Острые респираторные инфекции у детей и подростков / К. В. Дашин // Российский педиатрический журнал. – 2021. – № 2. – С. 19-25.
3. Крунова, Р. М. Проблема респираторной заболеваемости физически ослабленных детей / Р. М. Крунова // Клиническая медицина. – 2019. – № 3. – С. 34-38.
4. Машков, И. З. Бронхиальная астма детей и подростков : аспекты лечения и реабилитации / И.З. Машков // Педиатрический журнал. – 2021. – № 3. – С. 36-41.

УДК 616.007.1:37.091.212

**Спиридонова Валерия Максимовна**

*студентка I курса магистратуры*

*Направление подготовки:*

*49.04.02. Физическая культура для лиц*

*с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

**Научный руководитель:**

**Капланец Ирина Викторовна**

*кандидат биологических наук*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### **АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

**Аннотация.** Показано значение подвижных игр в адаптивном физическом воспитании младших школьников с нарушениями речи.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, школьники, нарушения речи, подвижные игры.

**Annotation.** The importance of outdoor games in adaptive physical education of younger schoolchildren with speech disorders is shown.

**Keywords:** adaptive physical education, schoolchildren, speech disorders, outdoor games.

Анализ научно-методической литературы подчеркнул **актуальность** проблем, связанных с особенностью речи учащихся с нарушением развития. У них присутствует ограниченность, бедность словарного запаса. Их речь не имеет в себе слов различных грамматических категорий, которые обозначают абстрактные понятия, они не знакомы с названиями многих видовых и родовых понятий, хотя и те, и другие обозначают конкретные предметы. Незнание большого количества слов, что несут разную степень обобщенности, делает речь детей малоконкретной и исходя из этого недостаточно обобщенной [2].

**Анализ литературы.** Речь является важнейшей психической функцией человека. Чем богаче и правильнее речь ребенка, тем легче он высказывает свои мысли, тем лучше познает действительность, полноценнее строит взаимоотношения с детьми и взрослыми. Развитие речи – это основной показатель развития детей и главное условие успешности организации разнообразной детской деятельности. Недостатки речи обнаруживаются особенно четко при обучении в школе и могут привести к неуспеваемости, порождают неуверенность в своих силах. Чем лучше и богаче разговор ребенка, тем легче ему излагать свои мысли, тем шире его способности в познании окружающего мира, содержательнее и полноценнее взаимоотношения с ровесниками и взрослыми, тем стремительнее осуществляется его психологическое формирование [1].

Коррекция речи, двигательного и психомоторного развития – процесс комплексный, требующий участия и согласованных действий всех специалистов. При этом каждый из них не дублирует, а дополняет усилия другого, решая общие задачи разными средствами и методами. Адаптивное физическое воспитание обладает огромным потенциалом для коррекции речи, оздоровления и физического развития детей. Существуют различные направления и методические подходы активизации, коррекции и развития тех функций, которые прямо или косвенно участвуют в речевой деятельности. Качество речи зависит от функционального состояния дыхательной системы, состояния тонкой моторики рук, способности к расслаблению, уровня развития макромоторики [2].

Для решения всех задач речевого развития и учитывая большую подвижность детей, целесообразно проведение подвижных игр, в которых дети, слушая команды, указания, выполняют движения

с речевым сопровождением. Это могут быть игровые упражнения с мячом, различные подвижные игры, игры-эстафеты в которых развивается не только двигательная активность детей, но и происходит активизация речемыслительной деятельности, формирование активного словаря [4].

Общеизвестно, что движение – это жизнь. Благодаря ему, окружающий мир открывается детям во всем многообразии. Память, мышление, речь ребенка станут более совершенными, если взрослые – родители, педагоги возьмут себе в помощники движение. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Обучение движениям происходит при участии речи [4].

**Цель работы** – обоснование использования подвижных игр в адаптивном физическом воспитании младших школьников с нарушениями речи.

**Результаты исследований.** Занятия физическими упражнениями оказывают активное влияние на развитие психических функций детей с нарушениями речи. Повышенная возбудимость, расторможенность поведения, эмоциональная нестабильность, неспособность сконцентрировать внимание успешно регулируются в процессе адаптивного физического воспитания путем использования игр и игровых упражнений разной интенсивности и направленности, создания образов движения, позитивной мотивации, ситуации успеха, поощрения, индивидуального нормирования психоэмоциональной и физической нагрузки [3].

Именно в игре дети учатся контролировать и оценивать себя, понимать, что они делают, и хотят действовать правильно.

Особое внимание хочется уделить подвижным играм со словарным сопровождением. Эти игры оказывают влияние на обогащение словаря, воспитание звуковой культуры. Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса. В игре ребенок получает тактильное и эмоциональное общение [3].

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества [3].

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи [3].

**Выводы.** Подвижные игры являются самым универсальным и доступным средством развития детей. Игры оказывают всестороннее, комплексное воздействие на организм ребёнка, способствуют не только физическому, но и нравственному, умственному, трудовому и эстетическому воспитанию школьников. При помощи различных игровых движений и ситуаций ребёнок познаёт мир, получает новую информацию и знания, осваивает речь.



**Список литературы**

1. Зуева, Т. Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе со школьниками : учебно-методическое пособие / Т. Л. Зуева. – Москва : Центр педагогического образования, 2008. – 112 с.
2. Фотекова, Т. А. Состояние и динамика высших психических функций у школьников с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития / Т. А. Фотекова // Дефектология. – № 1. - 2003 – С. 23-33.
3. Шапкова, Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2002. – 212 с.
4. Якубович, М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания : пособие для учителя / М. А. Якубович, О. В. Преснова. – Москва : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с.

© Спиридонова В.М., Капланец И.В., 2025

**УДК 61:796+796:338.2;796.062**

**Татарин Владимир Русланович**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки:*

*49.04.02. Физическая культура для лиц*

*с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

**Научный руководитель:**

**Люгайло Светлана Станиславовна**

*доктор наук по физическому воспитанию и спорту*

*доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*института физической культуры и спорта*

*врач высшей категории*

*заведующая организационно-методическим отделом*

*ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**АКТУАЛЬНОСТЬ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ С ХРОНИЧЕСКИМ БРОНХИТОМ  
В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Аннотация.** Проанализированы особенности организации оздоровительной работы с подростками при хроническом бронхите в условиях школы. Проанализирован научный опыт по коррекции психоэмоциональной сферы подростков с хронической патологией.

**Ключевые слова:** коррекция, подростковый возраст, оздоровление, хронический бронхит, эмоциональное состояние.

**Annotation.** The features of the organization of health-improving work with adolescents with chronic bronchitis in school conditions are analyzed. The scientific experience in the correction of the psycho-emotional sphere of adolescents with chronic pathology is analyzed.

**Key words:** correction, adolescence, recovery, chronic bronchitis, emotional state.



**Актуальность.** Процесс оздоровления детей, предполагает реализацию мероприятий на нескольких уровнях:

- формирование основ здоровья для расширения адаптационных резервов растущего организма;
- унифицированная первичная профилактика наиболее распространенных соматических заболеваний, обусловленных особенностями возрастного развития;
- вторичная профилактика при соматических заболеваниях детей, ориентированная: при хроническом течении патологии, на снижение частоты обострения процесса и уменьшение степени клинических проявлений болезни в период ее обострения; при острых формах – на предотвращение развития повторных эпизодов болезни и ее перехода в хроническую стадию течения [2].

С учетом указанных градаций реализации профилактико-оздоровительного процесса на практике, организовывается режим двигательной активности (ДА) детей в образовательных учреждениях и условиях их повседневной жизни [5].

Важное значение в оздоровлении школьников уделяется организации рационального режима ДА, при хронических патологиях, среди которых, в нашем промышленном регионе, преобладают хронические бронхиты (38,92% в структуре общей патологии), и его обструктивная форма – хронический обструктивный бронхит (ХОБ) [2].

У школьников, страдающих ХОБ, часто в процессе взросления развиваются эндокринные, сердечно-сосудистые и обменные патологии, пик прироста которых приходится на период полового созревания организма детей, то есть средний школьный возраст [3]. Этот возрастной период опасен нестабильностью эмоциональной сферы детей, характеризуется резкими перепадами настроения, преобладанием процессов возбуждения, всплеском и полярностью проявляемых эмоций, что негативно влияет на течение ХОБ, повышая риск обострения патологии (особенно при аллергической готовности). Это обязывает к включению в оздоровительный процесс мероприятий по коррекции психоэмоциональной сферы подростков-реконвалесцентов, что возможно при изучении научно-методического опыта по этому направлению

**Цель работы** – обобщение научно-методического опыта по организации процесса профилактико-оздоровительных занятий со школьниками 13-14 лет с диагностированным ХОБ для обоснования методики включения средств коррекции их психоэмоционального состояния.

**Результаты исследования.** Согласно методическим рекомендациям, профилактико-оздоровительная деятельность в отношении школьников с ХОБ реализуется:

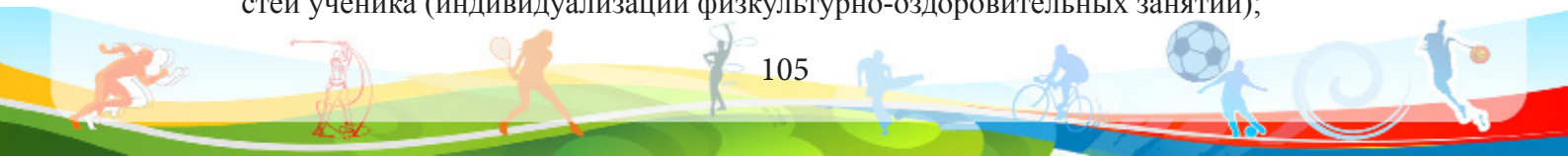
- в учебном учреждении преимущественно в специальных медицинских группах (СМГ) (подгруппа А и Б), реже – в подготовительной медицинской группе (ПМГ) (в стадии стойкой ремиссии ХОБ, при достаточном уровне подготовленности школьника);
- во внешкольных условиях – в форме занятий ЛФК в специализированных лечебных учреждениях. Актуальными являются рекреативные формы организации досуга подростков-реконвалесцентов, реализуемые с учетом особенностей течения ХОБ [2].

Научно подтверждено, что при отсутствии коррекционных мер (в первую очередь организации режима ДА) у детей с ХОБ, в подростковом возрасте, на фоне гормональной перестройки, может развиваться гипоталамический синдром пубертатного периода [4].

Эмоциональная сфера подростка достаточно неустойчива, в силу гормональных и вегетативных перестроек, которые происходят в растущем организме, в результате этого ученик может быть несдержан, порой неуправляем, склонен принимать самостоятельно решения, не прислушиваясь к рекомендациям и советам родителей, установкам педагога [3].

Эти особенности психоэмоциональной сферы обязывают преподавателя (в том числе реабилитолога), при проведении любого рода работы (образование, оздоровление, реабилитация и т.п.) с детьми пубертатного возраста, придерживаться ряда принципов:

- пристальный контроль психоэмоционального состояния и поведения воспитанников;
- тщательное изучение их психологических характеристик; последующее построение физкультурно-оздоровительного процесса с учетом личностных и типологических особенностей ученика (индивидуализации физкультурно-оздоровительных занятий);



- отсутствие в отношениях панибратства и соблюдение дистанции, при построении доверительных отношений;
- укрепление собственного профессионального авторитета на основе повышения компетентности [1].

При правильном педагогическом руководстве подросток-реконвалесцент быстрее преодолевает трудности, связанные с симптомами ХОБ, менее выражены признаки дисгармонии, изменения его функционального состояния и психики [3, 4]. ХОБ имеет индивидуальные особенности клинического течения (что непосредственно влияет на эмоциональный статус подростка), процесс коррекции нарушений в состоянии здоровья, а также, связанных с болезнью, изменений в психоэмоциональной сфере выздоравливающего подростка должен быть организован строго дифференцировано [4].

Важно, что дифференциация оздоровительного процесса осуществляется, не только с учетом степени тяжести ХОБ и стадии его ремиссии, но и с учетом психоэмоционального состояния подростка, его мотивации к выздоровлению, степени осознанности и активности в оздоровительном процессе, волевых качеств. По мнению специалистов для эффективного оздоровления детей с хронической патологией целесообразно использование средств, форм и методов (педагогических, психолого-педагогических, психологических), воспитательно-развивающей направленности в отношении степени мобилизации учеников к эффективной реабилитационной деятельности [4]. То есть обоснованно комплексное воздействие на личностные качества, эмоционально-волевую сферу и мотивационные установки учеников с хронической патологией.

**Вывод.** Таким образом, в физкультурно-оздоровительном процессе учащихся с ХОБ, который строится по программе занятий в ПМГ и СМГ, и имеет преимущественно аэробную направленность физических нагрузок (низкой и умеренной интенсивности), целесообразно комплексное использование средств форм и методов, воздействующих на психоэмоциональную сферу подростка, болеющего ХОБ. Что является перспективной дальнейших исследований.

#### Список литературы

1. Гисман, А. В. Средства психопрофилактики и коррекции эмоционального состояния в практике образовательных учреждений / А. В. Гисман. – Ялта : Чп «Ельино», 2005. – 158 с.
2. Десятникова, Н. В. Актуальные направления развития оздоровительно-рекреационной физической культуры / Н. В. Десятникова // Теория и практика физического воспитания. – 2012. – №1. – 166 с.
3. Смирнов, В. М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков / В. М. Смирнов. – Москва : Академия, 2000. – 395 с.
4. Худадов, Н.А. О ранней психологической подготовке пациентов с хронической патологией / Н. А. Худадов // Психология. Ежегодный сборник материалов. - Вып. 4. - Сост. Худадов Н.А. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 165 с.

© Татарин В.Р., Люгайло С.С., 2025

УДК 355.233.2

**Форошапов Александр Владимирович**

*студент 1 курса ПБ-24*

*Направление подготовки: 20.05.01. Пожарная безопасность*

*Факультет пожарной и техносферной безопасности*

**Научный руководитель:**

**Соколовский Владимир Андреевич**

*ассистент кафедры пожарно-строевой и физической подготовки*

*ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы*

*Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,*

*чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ

**Аннотация.** В работе рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП) курсантов ФГКОУ ВО «Донецкий институт ГПС МЧС России» (далее Институт) как основной вид физического воспитания. Главное назначение ППФП - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность.

**Ключевые слова:** институт, курсанты, профессионально-прикладная подготовка, пожарные-спасатели.

**Annotation.** The paper considers the professionally applied physical training (hereinafter referred to as PPFP) of cadets of the Donetsk Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia (hereinafter referred to as the Institute) as the main type of physical education. The main purpose of PPFP is the targeted development and maintenance at an optimal level of those mental and physical qualities of a person, which are highly demanded by a specific professional activity.

**Keywords:** institute, cadets, professional and applied training, firefighters and rescuers.

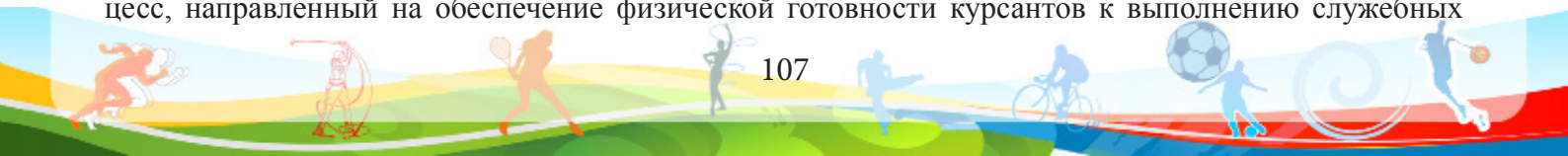
**Актуальность** рассматриваемой темы заключается в том, что профессионально-прикладная подготовка является основой для будущих пожарных-спасателей. ППФП - представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями, программами и особенностями определенной профессии. От ППФП зависит выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирования прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда [1].

ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращения сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности будущих специалистов. ППФП также повышает выносливость и устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников [1].

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетание общей физической подготовки (ОФП) со специализированной - профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) [2].

Следует подчеркнуть, что ОФП создаёт основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как сочетание здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности, функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости и др. Поэтому ОФП служит основой ППФП [2].

Физическая подготовка курсантов в Институте – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности курсантов к выполнению служебных



задач, сохранению высокой работоспособности, включающий в себя общеразвивающие и служебно-прикладные упражнения. Занятия по дисциплине «Физическая подготовка» в Институте являются обязательной и основной частью учебного процесса, предусмотренные учебной программой. Физическая подготовка для обучающихся проходит в течение всего периода обучения в Институте.

Целью физической подготовки является формирование физической подготовленности курсантов к успешному выполнению оперативно-служебных задач и правильному применению физической силы, а также в процессе служебной деятельности сохранение высокой работоспособности и выносливости [2]. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, является основной задачей физической подготовки курсантов.

В ходе исследования изучались особенности упражнений профессионально-прикладной физической подготовки будущих пожарных-спасателей. В ходе тренировочного процесса определялся уровень готовности психофизического состояния курсантов Института к выполнению упражнений в моделируемых экстремальных условиях, приближенных к реальным профессиональным боевым задачам. В процессе исследования шла разработка новых методик ППФП. В результате различных экспериментов обосновывалась методика занятий по ППФП с курсантами Института в моделируемых экстремальных условиях выполнения боевых профессиональных задач на основе комплекса упражнений на специальной полосе препятствий [3].

Профессия спасателя - это одна из немногих профессий, которая сочетает в себе владение особыми профессиональными качествами сразу нескольких профессий, а именно: пожарного, водолаза, скалолаза и даже парашютиста. Исходя из этого, спасатели должны обладать специфическими физическими и психологическими качествами:

- способностью длительное время выполнять однообразные движения, при больших физических и эмоциональных нагрузках, в неудобные положения;
- способностью быстро передвигаться и выполнять работы в различных условиях (антропогенных и природных), в реальной и потенциальной опасности;
- способностью оперативно воспринимать и быстро обрабатывать информацию в условиях плохой видимости, звуковых помех, резких перепадов освещенности, запыленности, задымленности и других отвлекающих факторов;
- способностью адекватно реагировать на внезапно возникшую опасность;
- способностью переносить значительные кратковременные физические и нервно-эмоциональные перегрузки, быстро переключать внимание, готовностью воспринимать новые нагрузки, умение безопасно выполнять работу;
- способностью переносить неприятные впечатления;
- способностью быстро совершать действия и сохранять устойчивость двигательных реакций под влиянием экстремальных факторов, в условиях дефицита времени;
- способностью к взаимопониманию, состраданию [4].

**Вывод.** Труд спасателя связан со значительным физическим и эмоциональным напряжением, так как выполняется в опасных для здоровья и жизни условиях. Переход к чрезвычайной активности происходит мгновенно. Боевая активность, связанная с тушением пожаров или иными чрезвычайными ситуациями, имеет характеристики, требующие от спасателя оперативности, решительности, энтузиазма, хорошей физической подготовленности. Без этих качеств невозможна успешная профессиональная деятельность спасателей [4].

**Перспективы дальнейших исследований:** средства ППФП специфичны и разнообразны, поэтому к ним следует отнести:

- прикладные физические упражнения и элементы различных видов спорта (кросс, жим штанги, футбол, баскетбол, волейбол, борьба, скалолазание и др.);
- прикладные виды спорта (пожарно – прикладной спасательный спорт, полоса препятствий, различные упражнения на тренировочной башне);
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.





### Список литературы

1. Инновационные технологии в физическом воспитании подрастающего поколения (февраль 2011 года). – Москва : МГПУ. – С. 23 – 30.
2. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2005. – 164 с.
3. Столяров, В. И. Аналитический обзор основных направлений модернизации Теория и физического воспитания и физкультурно – спортивной работы в школе // В. И. Столяров, В. И. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева. – Москва : Научно – издательский центр «Теория и практика физической культуры». – С. 11-125.
4. Тетерин, И. М. Предупреждение чрезвычайных ситуаций. «Управление пожарной безопасностью». Учебное пособие для ВУЗов МЧС России / И. М. Тетерин, А. И. Овсяник, В. А. Седнев. – Москва : АГПС МЧС России, 2007. – 272 с.

© Форощапов А.В., Соколовский В.А., 2025

УДК 796

**Харьковская Полина Вадимовна**

*ученица 11 класса*

**Научный руководитель:**

**Железнякова Ольга Александровна**

*учитель физической культуры*

*кандидат в мастера спорта по волейболу*

*ГБОУ «Школа № 57 г. о. Донецк»*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛА СВОЕЙ МЕЧТЫ

**Аннотация.** В учебно-исследовательской работе даются практические рекомендации по планированию двигательной деятельности и правильного питания в зависимости от типа телосложения на дополнительных занятиях в тренажерном зале.

**Ключевые слова:** физическое развитие, двигательная деятельность, астеник, нормостеник, гиперстеник, питание, планирование занятий.

**Annotation.** The educational and research work provides practical recommendations on the planning of motor activity and proper nutrition, depending on the type of physique in additional classes in the gym.

**Keywords:** motor activity, asthenic, normosthenic, hypersthenic, nutrition.

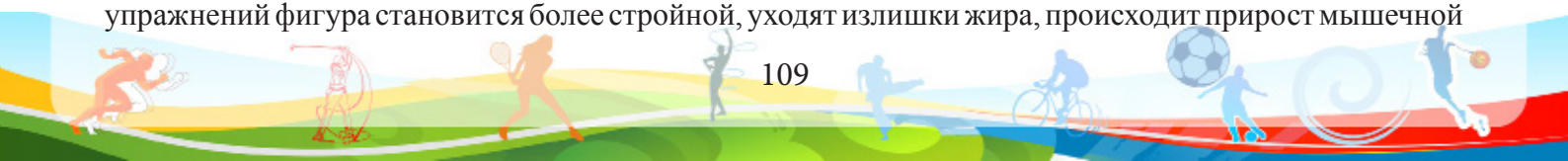
Все начинается с физического развития, с формирования тела. Наше тело удивительная машина, и если уделять внимание здоровью, оно будет нам верно служить, у нас будет много энергии для достижения успехов в разных областях жизни: в учебе, творчестве, в профессиональной деятельности, но если этого не делать, то в итоге мы не сможем ничего по-настоящему существенного [2].

Крутое тело – это символ статуса. Его невозможно купить или взять в долг, его невозможно украсть. Оно отображает самоуважение и самодисциплину. Это итог тяжелой работы!

С чего же следует начинать тренировочный процесс? Рассмотрим планирование занятий, учитывая уровень физического развития занимающихся.

Во-первых, проанализируем дополнительную литературу и дадим определение терминам: двигательная деятельность, физическое упражнение.

Двигательная деятельность — это деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата занимающегося. Неоднократное повторение специального двигательного действия, с целью физического развития, является физическим упражнением [3]. При выполнении физических упражнений фигура становится более стройной, уходят излишки жира, происходит прирост мышечной



ткани, а это и есть видимые изменения в фигуре занимающихся.

Во-вторых, с целью физического развития, вооружимся специальными знаниями в области физической культуры, разработаем систему воздействия двигательной деятельностью на тело занимающегося.

Используя метод наблюдения, определим факторы, влияющие на физическое развитие. Это: двигательная деятельность; правильное питание; своевременный отдых.

**Цель исследования:** предоставление практических рекомендаций к организации занятий физической культурой, правильному питанию, взяв во внимание особенности телосложения, а именно пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Рассмотрим три типа фигуры человека: астенический, нормостенический, гиперстенический.

У людей с *астеническим типом телосложения* худощавое телосложение, с коротким корпусом и удлиненными конечностями, узкое лицо, длинная и тонкая шея, длинная и плоская грудная клетка, небольшой живот, тонкие конечности, слабо развитая мускулатура, тонкая бледная кожа. Астеник не способен быстро реагировать на физические нагрузки, а потому эффект от них проявляется очень медленно и не очень явно [1].

**Таблица 1 - Рекомендации по выполнению двигательных действий и питанию**

<b>Двигательная деятельность</b>	<b>Правильное питание</b>
<p><i>Физическая нагрузка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжительность занятий до 60 мин.;</li> <li>• темп выполнения – максимальный;</li> <li>• 3 тренировки в неделю.</li> </ul> <p><i>Рекомендации к тренировкам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аэробные и изолирующие упражнения в небольших объемах;</li> <li>• повышение силовых показателей, использование упражнений: жим, приседания, тяга;</li> <li>• постоянно повышать свой рабочий вес.</li> </ul>	<p><i>Соблюдать баланс питательных веществ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• белки составляют 25-30%;</li> <li>• жиры 20-25%;</li> <li>• углеводы 50%.</li> </ul> <p><i>Рекомендованные продукты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• курица, яйца, рыба, молоко и кисломолочные продукты - белки;</li> <li>• рыбий жир, масло семян льна, орехи, семечки - жиры;</li> <li>• макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, нешлифованный рис, овсяная и гречневая каши, овощи и фрукты, мед – углеводы.</li> </ul>

*Нормостенический тип телосложения* - это пропорционально сложенный человек с хорошо развитой мускулатурой, с широкими плечами, выпуклой грудью, небольшим упругим животом и средней длиной конечностей с хорошо развитыми мышцами. Нормостеники отличаются развитой мускулатурой и низким процентом жировой ткани, обладают более развитым мышечным каркасом и показывают лучшие спортивные результаты [1].

*Гиперстенический тип* – это широкоплечие, коренастые с относительно короткими конечностями, округлым лицом, короткой шеей и грудной клеткой, тупым эпигастральным углом, горизонтальным положением сердца, пониженной функцией щитовидной железы [3].

В-третьих, можно с уверенностью утверждать, что уровень физического развития на 90% зависит от питания и расхода образованной энергии в процессе двигательной деятельности.

**Выводы:** вооружившись вышеизложенными данными можно приступать к планированию и организации двигательной деятельности по формированию тела своей мечты. Главное помнить, что можно добиться хороших результатов при любых исходных данных.



**Таблица 2 - Рекомендации по выполнению двигательных действий и питанию**

<b>Двигательная деятельность</b>	<b>Правильное питание</b>
<p><i>Физическая нагрузка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжительность занятий до 60 мин.;</li> <li>• темп выполнения – средний;</li> <li>• количество тренировок 2-3 в неделю.</li> </ul> <p><i>Рекомендации к тренировкам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• менять комплексы, чтобы не было привыкания;</li> <li>• выполнять разминку;</li> <li>• вести активный образ жизни, заниматься бегом, плаванием, участвовать в активных играх (теннис, баскетбол, футбол), кататься на велосипеде;</li> <li>• сочетать базовые упражнения с изолирующими.</li> </ul>	<p><i>Соблюдать баланс питательных веществ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• белки составляют 40%;</li> <li>• жиры 30%;</li> <li>• углеводы 30%.</li> </ul> <p><i>Рекомендованные продукты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кефир, молоко, сыр, творог;</li> <li>• нежирные части мяса и курицы;</li> <li>• рыба, креветки, мидии;</li> <li>• яйца;</li> <li>• крупы;</li> <li>• растительное и сливочное масло;</li> <li>• свежие овощи и фрукты.</li> </ul>

**Таблица 3 - Рекомендации по выполнению двигательных действий и питанию**

<b>Двигательная деятельность</b>	<b>Правильное питание</b>
<p>Давать постоянную физическую нагрузку.</p> <p><i>Рекомендации к тренировкам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• делать упражнения с большим количеством повторений и с максимальными весами;</li> <li>• показаны интенсивные кардиотренировки, а именно: бег, прыжки со скакалкой, катание на велосипеде</li> </ul>	<p><i>Соблюдать баланс питательных веществ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• белки составляют 50%;</li> <li>• жиры 10%;</li> <li>• углеводы 40%.</li> </ul> <p><i>Рекомендованные продукты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кефир, молоко, сыр, творог;</li> <li>• нежирные части мяса и курицы;</li> <li>• рыба, креветки, мидии, устрицы;</li> <li>• яйца;</li> <li>• крупы;</li> <li>• растительное и сливочное масло;</li> <li>• свежие овощи и фрукты.</li> </ul>

### Список литературы

1. Лойтра, С. Особенности фитнеса и питания в зависимости от телосложения. – URL : <https://goo.su/V4Ttluv>
2. Физическая культура и здоровье : учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – Москва : ГОУ ВУНМЦ, 201. - 352 с.
3. Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б.И. Ткаченко. - СПб. : Архангельск : Изд: ИЦСГМУ, 2001. - 728 с.

© Харьковская П.В., Железнякова О.А., 2025



УДК 796.078:37.013.8

**Чендев Александр Анатольевич**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки:*

*49.04.02. Физическая культура для лиц*

*с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

**Научный руководитель:**

**Аносова Людмила Сергеевна**

*старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНЫМ ПЛАВАНИЕМ В ПРОЦЕССЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ**

**Аннотация.** Изучены экзогенные и эндогенные факторы риска частой респираторной заболеваемости первоклассников для обоснования способов их оздоровления путем включения в программу занятий лечебным плаванием.

**Ключевые слова:** респираторная заболеваемость, младшие школьники, лечебное плавание.

**Annotation.** Exogenous and endogenous risk factors for frequent respiratory morbidity of first-graders have been studied to substantiate ways to improve their health by including them in the program of therapeutic swimming classes.

**Key words:** respiratory morbidity, primary school students, therapeutic swimming.

**Актуальность.** Укрепление здоровья подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений стратегии развития социальной политики нашего государства [6]. Что связано, не только с пониманием значимости высоких показателей здоровья детей, но и обосновано существенным удельным весом заболеваемости школьников [5].

Эксперты констатируют динамику роста заболеваемости школьников при переходе от одной ступени обучения к следующей, что, детерминировано факторами гиподинамии, отсутствием привычки вести активный образ жизни, условиями интенсификации учебного процесса [3].

Научно доказано: особенно опасно влияние «школьной» гиподинамии на гармоничное течение процессов роста и созревания организма ребенка в младшем школьном возрасте, когда жизненно необходимый объем двигательной активности (ДА) у детей снижается на 50% [1, 3]. Это не только ведет к отставанию ребенка в физическом развитии, но и лежит в основе снижения свойств резистентности и реактивности его организма, что проявляется увеличением частоты острой заболеваемости детей младшего школьного возраста [6,7].

Таким образом, проблема оздоровления детей младшего школьного возраста средствами рациональной ДА является однозначно актуальной.

**Анализ литературы.** Анализ проблемы заболеваемости школьников, объясняет существующий в системе школьного образования комплексный методический подход к организации процесса физического воспитания (ФВ) часто болеющих детей (ЧБД) [8, 9]. Он заключается в обоснованном расширении режима их ДА, в целях гармоничного развития, роста адаптационных возможностей, физической подготовленности и укрепления здоровья ЧБД [3]. Что достигается, комплексным использованием в урочных и внеурочных формах занятий рационально сочетаемых, доступных и потенцирующих друг друга средств и методов ФВ [5].

Перечисленным требованиям отвечает сочетание, традиционно используемых, оздоровительных средств: физические упражнения и природные закаливающие факторы [7,9]. Среди последних, в процессе ФВ младших школьников, наиболее доступными и методически разработанными являются воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры [4, 8].



Польза занятий в водной среде с младшими школьниками доказана, но данный вопрос оставляет место для научного поиска, который заключается в оптимизации форм расширения адаптационных резервов организма занимающихся для повышения резистентности их организма к действию факторов окружающей среды [1, 8]. Что объективно проявляется в снижении случаев острых заболеваний ребенка за год на фоне роста функциональных показателей, которые составляют интегральный показатель соматического (физического, телесного) здоровья [5, 6]. Совокупность изложенного, определяет значимость рациональной организации процесса лечебного плавания в программе ФВ младших школьников, определяет цель нашего исследования.

**Цель работы** – провести комплексную оценку интегральных показателей соматического здоровья ЧБД 7-8 лет для обоснования режима занятий лечебным плаванием.

**Результаты исследований.** Обоснование программы физкультурно-оздоровительных занятий лечебным плаванием с первоклассниками, отнесенными к ЧБД (48 детей – генеральная группа (ГГ)), базировалось на результатах изучения факторов, влияющих на их заболеваемость. Для этого нами проводился констатирующий эксперимент (КЭ), программа которого включала: анализ амбулаторных карт ЧБД ГГ; анкетирование их родителей; изучение показателей, которые составляют индивидуальный уровень соматического здоровья (ИУЗ) детей ГГ (по методике Г.Л. Апанасенко) [2].

Установлено, что из 48 обследованных детей ГГ: 28 человек относились к диспансерной группе – «условно» ЧБД, то есть не имели хронических патологий, ОРВИ болели 4 раза/год (индекс резистентности (ИР) составлял 0,35); 20 первоклассников ГГ относились к группе диспансерного учета – «истинно» ЧБД, то есть болели ОРВИ более 5 раз в год, преимущественно по отоларинготипу (ИР – 0,53).

По данным тестирования детей ГГ по методике Г.Л. Апанасенко они в 100% случаев имели пограничные с нормой показатели соматического здоровья (ИУЗ – на уровне «средний» – 6,04 балл). Это, согласно данным КЭ, являлось следствием функциональной несостоятельности респираторной системы (показатель дыхательного индекса (ДИ) – на уровне показателя «ниже среднего» – 42,45 мл/кг) и дисгармонии физического развития обследованных ГГ (преимущественно избыточная масса тела – индекс массы тела (ИМТ) – 18,79 кг/м<sup>2</sup>), а также их частой острой респираторной заболеваемости.

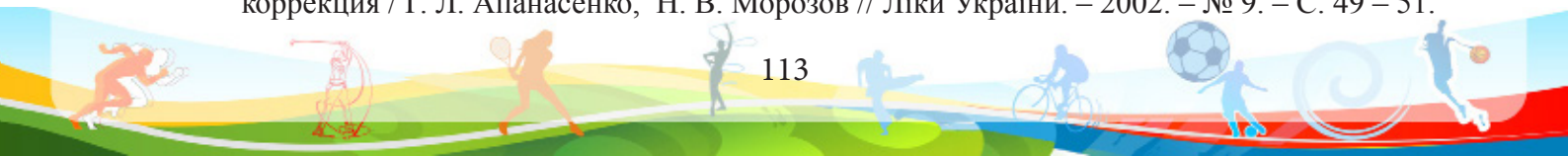
По результатам анкетирования родителей участников КЭ мы установили, что небезопасная ситуация с количественными показателями соматического здоровья участников ГГ сложилась в результате: несоблюдения в семьях принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) (в 85% случаев); отсутствия должного уровня ДА детей ГГ во внеурочное время, по причине пассивной позиции родителей (65% случаев); пренебрежение в семье процедурами закаливания детей (55% случаев).

**Выводы.** Полученные в результате КЭ, данные обосновали необходимость снижения у детей ГГ в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лечебным плаванием индекса массы тела и обоснованного развития функциональных возможностей респираторной системы. При этом в процессе занятий лечебным плаванием педагогом по ФВ параллельно должна проводится работа по повышению аэробной производительности организма детей ГГ, для расширения адаптационных возможностей их организма и повышения индивидуальных показателей соматического здоровья. Что, в совокупности, повысит устойчивость организма детей к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды. Кроме того, полученные результаты КЭ обосновали необходимость использования в программе занятий лечебным плаванием с ЧБД ГГ дыхательных упражнений (ДУ) специально-развивающей направленности.

**Перспективы исследований** связаны с разработкой структуры программы занятий лечебным плаванием с ЧБД 7-8 лет и ее дальнейшей практической реализацией.

### Список литературы

1. Аквааэробика, аквафитнесс : методическое руководство для инструкторов ЛФК / под ред. Епифанова В.А. – Москва : Мед. пресс-информ, 2005. – 284 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция / Г. Л. Апанасенко, Н. В. Морозов // Ліки України. – 2002. – № 9. – С. 49 – 51.



3. Бар-Ор, О. Двигательная активность и здоровье детей / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 485 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов и др. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. – 460 с.
5. Виноградова, Л. В. Здоровье школьников и проблемы физической культуры и спорта / Л. В. Виноградова // Поликлиника. – 2006. – № 1. – С. 14–17.
6. Дорохов, Р. Н. Рост и развитие проблемы современной соматологии / Р. Н. Дорохов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-ой международ. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2013 г. – С. 408–411.
7. Дубровская, С. В. Правильное закаливание водой / С. В. Дубровская. – Москва : Книга по Требованию, 2007. – 393 с.
8. Ивченко, Е. В. Оздоровительная направленность занятий плаванием : теория и методика здорового образа жизни / под. ред. Г. П. Виноградова, А. К. Кульназарова, В. Ю. Салова. – Алматы, 2004. – 317 с.
9. Чистохина, В. А. Комплексное применение средств закаливания в физическом воспитании учащихся младших классов / В. А. Чистохина // Молодой ученый. – 2017. – № 21. – С. 168–170.

© Чендев А.А., Аносова Л.С., 2025

УДК 373.3.018.43:796.071

**Чубса Вероника Ивановна**

*студентка 2 курса*

*Направление подготовки: Профессиональное обучение*

*(Профиль: Экономика и управление)*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт педагогики

**Научный руководитель:**

**Чубса Елена Анатольевна**

*учитель физической культуры*

ГБОУ «Специализированная школа № 115 г. о. Донецк»

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются педагогические условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у учащихся младших классов в процессе физкультурных занятий. Акцентируется внимание на разработке инновационных методик и программ, а также на интеграции физической культуры в образовательный процесс с целью укрепления физического и морального здоровья учащихся.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, начальное образование, педагогические условия.

**Annotation.** This article examines the pedagogical conditions necessary for the formation of a healthy lifestyle in primary school students during physical education classes. The focus is on the development of innovative methods and programs, as well as the integration of physical education into the educational process in order to strengthen the physical and moral health of students.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, physical education, primary education, pedagogical conditions.

**Актуальность.** Здоровье представляет собой одну из фундаментальных общечеловеческих ценностей, в связи с чем проблемы сохранения и поддержания здоровья учащихся общеобразовательных организаций приобретают особую актуальность. Согласно Закону «Об образовании в Российской Федерации» одной из ключевых задач системы образования является укрепление здоровья



и формирование здорового образа жизни на всех стадиях развития личности. В статье 41 данного закона указано, что образовательные организации обязаны создавать условия для защиты здоровья обучающихся в рамках реализации образовательных программ. Иными словами, образовательные организации несут ответственность за охрану и укрепление здоровья учеников [2].

**Анализ литературы.** Формирование здорового образа жизни рассматривается как многокомпонентный процесс, интегрирующий теоретические знания и практические подходы, где особое значение придается активному участию педагогов начального образования в обеспечении здоровья учащихся, что неоднократно подчеркивается в научной литературе. Теоретические основы и прикладные рекомендации, касающиеся формирования здорового образа жизни, были предметом анализа в работах таких исследователей, как Л. Баль, В. Бальсевич, М. Борисов, А. Георгиевский, М. Станкин и других. Наряду с этим исследования, проведенные Т. Андреевой, В. Бароненко, Е. Гайдук, М. Малютиной, Ю. Смирновой, Е. Хрисановой, Т. Янбухтиной и другими учеными, сосредоточены на исследовании роли учителей начальных классов в укреплении здоровья учащихся [3].

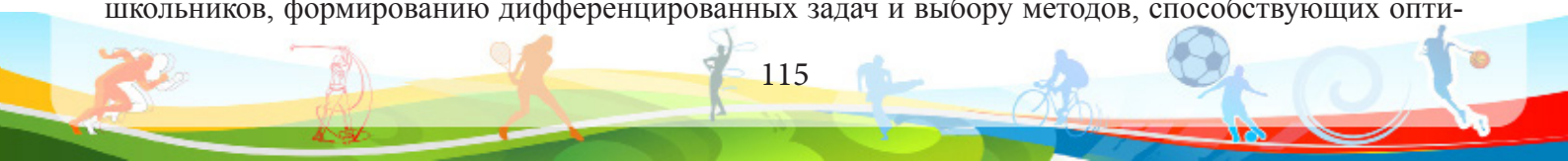
По мнению исследователей, формирование здорового образа жизни следует начинать с раннего школьного возраста по ряду объективных оснований. В первую очередь необходимо минимизировать воздействие факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье детей. Более того, к моменту начала обучения в начальной школе физиологические системы организма и мозговые центры ребенка достигают такого уровня развития, который позволяет эффективно усваивать знания, формировать навыки и развивать физические способности [1].

В современном образовательном контексте одним из ключевых профессиональных качеств учителя начальных классов является его компетентность в применении средств физической культуры для формирования у учащихся здорового образа жизни. Тем не менее, анализ научной литературы и практического опыта свидетельствует о том, что многие учителя начального звена испытывают значительные затруднения в данном процессе. В реальной педагогической практике выявляются противоречия между общественной потребностью в формировании личности с высокой культурой здорового образа жизни и недостаточной разработанностью методологических основ для ее осуществления. Также существует несоответствие между задачей школы по развитию у младших школьников стремления к здоровому образу жизни и отсутствием оптимальных и эффективных педагогических условий для реализации этой задачи в процессе занятий физической культурой под руководством учителя.

**Цель статьи** – исследовать и выявить эффективные педагогические условия, способствующие формированию и укреплению здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

**Результаты исследований.** В рамках академической науки термин «здоровье» интерпретируется как естественное состояние организма, которое характеризуется сохранением гомеостаза с окружающей средой и отсутствием патологических изменений. Это состояние определяется совокупностью биологических и социальных факторов. Концепция здорового образа жизни включает в себя совокупность форм и методов повседневной деятельности, которые в соответствии с принципами гигиены способствуют укреплению адаптивных и резистентных способностей организма, а также оптимальному физическому развитию обучающихся. Эффективное формирование здорового образа жизни у младших школьников в процессе физкультурных занятий требует соблюдения следующих педагогических условий: разработки и реализации учителем плана занятий, основанного на диагностике уровня физической подготовки учеников; обеспечении учеников знаниями о здоровом образе жизни через интеграцию программы «Активные и здоровые» в процесс физического воспитания; активного привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом; создания благоприятного морально-психологического климата в учебных и спортивных коллективах общеобразовательной школы.

*Первое педагогическое условие* акцентировано на разработке и реализации учителем плана занятий, который основан на предварительной диагностике уровня физической подготовки учеников. Это условие предусматривает систематический анализ физического состояния и потенциала учащихся, позволяющий адаптировать учебные активности под индивидуальные и групповые особенности. Диагностическая работа способствует выявлению слабых и сильных сторон физического развития школьников, формированию дифференцированных задач и выбору методов, способствующих опти-





мальному физическому развитию и укреплению здоровья. Реализация этого условия педагогически обоснованно и целесообразно направляет образовательный процесс на достижение здоровьесберегающих и образовательных целей, повышая качество физического воспитания [6].

*Второе педагогическое условие*, направленное на улучшение физической активности и здоровья детей, реализуется посредством внедрения в образовательный процесс программы «Активные и здоровые». План занятий в рамках данной программы охватывает следующие ключевые темы: «Человек – часть природы», «Организм человека», «Что такое здоровье?», «Я сам отвечаю за свое здоровье», «Мой режим дня» и «Режим дня и мое настроение». Каждое из занятий включает теоретическую часть, которая фокусируется на изучении базовых понятий, таких как «homo sapiens», «экологическое равновесие» и «организм», а также на практическом применении полученных знаний. Уровни усвоения информации варьируются от начальных знаний, выраженных в способности учащихся перечислять и определять базовые понятия, до более сложных, таких как применение полученных знаний в творческих работах и практических действиях, направленных на популяризацию здорового образа жизни. Таким образом, программа «Активные и здоровые» нацелена на формирование у младших школьников комплексного понимания и применения знаний, необходимых для поддержания и улучшения здоровья, посредством активного вовлечения учеников в образовательный процесс [5].

Реализация *третьего педагогического условия*, заключающегося в интеграции учащихся в занятия физической культурой и спортом, осуществляется через взаимодействие школьных спортивных секций с различными видами учебной, здоровьесберегающей и общественно полезной деятельности. Это взаимодействие является неотъемлемой частью воспитательной системы школы и способствует развитию и укреплению личностного статуса ребенка в коллективе сверстников, а также улучшению физического здоровья. Кроме того, данное условие содействует развитию креативности у детей и формированию у них нравственно-волевых качеств [4].

*Четвертое педагогическое условие*, критически значимое для адекватного формирования здорового образа жизни среди учащихся младших классов в контексте занятий физической культурой, заключается в обеспечении благоприятного морально-психологического климата в учебных и спортивных коллективах школы. Основной задачей данного подхода является интеграция различных видов деятельности, включая игровые, образовательные, физкультурно-массовые и волонтерские мероприятия, которые способствуют формированию сплоченного коллектива учащихся и развитию их физических, нравственно-волевых и гражданских качеств, тем самым способствуя приобщению их к культуре здорового образа жизни. Взаимодействие классных коллективов с другими группами должно быть встроено в контекст соревновательных и кооперативных активностей, касающихся спорта, трудовой и здоровьесберегающей деятельности. В качестве образцов для подражания могут выступать личности, ведущие здоровый образ жизни, из ближайшего окружения учащихся, такие как родители, учителя, тренеры, спортсмены и старшеклассники.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку и внедрение комплексных программ физического воспитания, учитывающих индивидуальные особенности учащихся и современные педагогические технологии. Также перспективной является оценка долгосрочных эффектов внедренных практик на здоровье и физическую подготовку школьников, что позволит оптимизировать образовательные процессы с акцентом на здоровьесберегающие технологии.

#### Список литературы

1. Архипов, А. В. Формирование здорового образа жизни у учащихся : методологические и педагогические аспекты / А. В. Архипов. – Москва : Научный мир, 2019. – 120 с.
2. Гордеева, О. Н. Здоровьесберегающие технологии в современной школе / О. Н. Гордеева. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГУ, 2020. – 124 с.
3. Карасева, М. А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой / М. А. Карасева. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-mladshih-shkolnikov-v-protssesse-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy>
4. Крылов, В. Л. Личностно ориентированное обучение в контексте здоровьесберегающего





- образования / В. Л. Крылов. – Екатеринбург : Уральский университет, 2022. – 96 с.
5. Соколов, Б. П. Интеграция физического воспитания и учебной деятельности как условие здоровьесбережения школьников / Б. П. Соколов. – Казань: Эйдос, 2021. – 84 с.
6. Чернышова, Е. Ю. Методические основы организации занятий физической культурой у младших школьников / Е. Ю. Чернышова. – Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. – 122 с.

© Чубса В.И., Чубса Е.А., 2025

УДК 615.82:616-053.9

**Штефан Анастасия Сергеевна**

студентка 4 курса бакалавриата

*Направление подготовки: 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

**Капланец Ирина Викторовна**

кандидат биологических наук

доцент кафедры адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта  
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА В ПРОГРАММЕ АНТИВОЗРАСТНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН

**Аннотация.** Рассматриваются некоторые вопросы использования различных приемов массажа в программе антивозрастной реабилитации женщин.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, массаж, женщины.

**Annotation.** Some issues of using massage techniques in the program of anti-aging rehabilitation of women are considered.

**Keywords:** physical rehabilitation, massage, women.

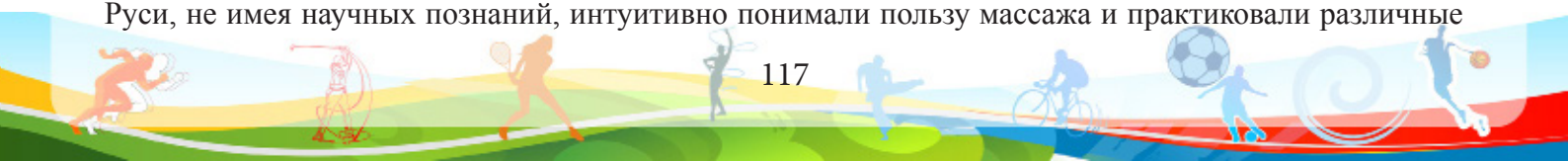
**Актуальность.** В основе современного методического подхода к профилактике старения, продления жизни и биоактивации организма лежит, прежде всего, системный подход, учитывающий комплексные взаимосвязи всех явлений жизни и целостный характер каждого отдельного организма, учет эволюции и иерархичности структуры, осознание сущности старения как глобального принципа изменчивости организмов. В последние годы в России резко возрос интерес к профилактическим немедикаментозным средствам лечения, таким как массаж и ЛФК (кинезотерапии) [1].

**Анализ литературы.** Массаж – это комплекс научно обоснованных и практических приемов механического воздействия с помощью рук или специальных массажных аппаратов, один из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека.

Само слово «массаж» происходит от французского *masser* – растирать. Хотя есть и другие версии: в арабском языке этот корень означает «нежно надавливать», в греческом – «трогать или водить рукой». В общем, понятие исходно интернациональное. Люди многих народов растирали и нежно давили друг друга в медицинских целях за тысячи лет до нашей эры [3].

Целесообразность применения массажа определена его физиологической сущностью, в которую включаются следующие механизмы: нервно-рефлекторный, гуморальный, биомеханический, биоэнергетический, психологический, поэтому человек, занимающийся массажем, обязан знать анатомию, физиологию, топографическую анатомию, неврологию, физиотерапию, кинезотерапию, психологию и др.

Массажист должен в совершенстве владеть приемами и техникой массажа. Наши предки на Руси, не имея научных познаний, интуитивно понимали пользу массажа и практиковали различные



хлестания вениками в бане (хвощевание). Производили втирание и растирание кожи, мышц и суставов настоями трав и корней при заболеваниях. Бабки-повитухи вправляли грыжу, лечили патологию позвоночника и др. С того времени Россия прошла большой инновационный путь развития общества и качество подготовки специалистов выступает важным условием для оздоровления нашего населения и продления жизни человека более 80 лет [4].

Массируя кожу, мы воздействуем на все ее слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а еще – оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана [2].

**Цель работы** – обоснование использования различных приемов массажа в программе анти-возрастной реабилитации женщин.

**Результаты исследований.** Вследствие увеличения общей продолжительности жизни и старения общества растет как количество заболеваний, связанных с возрастными изменениями, так и инвалидность и смертность от этих заболеваний, что представляет собой серьезную медико-социальную проблему в связи с огромными социально-экономическими затратами на лечение и реабилитацию пожилых пациентов. Все это определяет необходимость раннего выявления возрастных дисфункций организма и поиск эффективных методов замедления процессов старения [3].

При массаже кожи она очищается от роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от мельчайших посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и от микробов, обычно находящихся на поверхности кожи; потовые и сальные железы начинают работать лучше, их выводные отверстия очищаются от «про-бок»; активируется лимфо- и кровообращение кожи, снимается венозный застой, улучшается кровоснабжение, а значит и ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой и более здоровой; повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной; вместе с местным обменом веществ улучшается и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме [1].

На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ.

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, они лучше сокращаются и расслабляются. Уходит мышечная слабость, мышцы лучше восстанавливаются после нагрузок.

Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Улучшается кровоснабжение суставов и окружающих тканей, укрепляется сумочно-связочный аппарат сустава.

Нервная система первая воспринимает действие массажа, ведь в коже находится огромное количество нервных окончаний. С помощью специальных приемов массажа можно снижать или повышать нервную возбудимость, можно усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать питание глубоких тканей и даже деятельность внутренних органов. При массаже улучшается проводимость нервов, поврежденные нервы быстрее восстанавливаются.

В кровеносной системе при массаже кожные капилляры расширяются, раскрываются резервные капилляры, которые обычно закрыты. При этом рефлекторно улучшается снабжение кровью и внутренних органов [3].

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Под влиянием массажных движений кожные лимфатические сосуды легко опорожняются и ток лимфы ускоряется. А через это оказывается благотворное влияние и на всю лимфатическую систему.

В литературных источниках показана эффективность применения различных видов массажа с целью снижения биологического возраста у относительно здоровых лиц от 30 до 69 лет. После проведении курса массажа из 10 процедур (криомассажа с помощью криопакетов и вакуумного массажа на аппарате Serri (Италия)) через день воротниковой области и грудного отдела с целью профилактики преждевременного старения и снижения биологического возраста показано, что криомассаж и вакуумный массаж эффективно улучшают ряд биомаркеров старения: снижают систолическое, диастолическое и пульсовое артериальное давление, увеличивают жизненную емкость легких и время задержки дыхания на выдохе, улучшают чувство равновесия, повышают самооценку собственного здоровья, улучшают концентрацию внимания, что способствует снижению биологического возраста и профилактике преждевременного старения у исследуемых пациентов, в отличие от группы, где не применялся массаж [2].



**Выводы.** Применение массажа является эффективным лечебным и реабилитационным методом, применяемым в целях нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях, а также в программе антивозрастной реабилитации женщин и окажет положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и будет способствовать повышению их качества жизни.

#### Список литературы

1. Васичкин, В. И. Все про массаж : [основные принципы, приемы массажа, самомассаж, аппаратный массаж, точечный массаж, спортивный массаж] / В. И. Васичкин. – Москва : АСТ: Полиграфиздат; СПб. : Полигон, 2011. – 303 с.
2. Влияние различных видов массажа на показатели биологического возраста у лиц старше 30 лет / Е. А. Турова [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2012. – № 3. – С. 33-36.
3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 2017. – 464 с.
4. Пименов, А. Б. Массаж : учебно-практическое пособие / А. Б. Пименов; Департамент здравоохранения администрации Владим. обл.; ГБУЗ ВО «ОЦЛФК и СМ»; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2018. – 72 с.

© Штефан А.С., Капланец И.В., 2025

**РАЗДЕЛ III**

**«ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ»**





УДК 796.422.12

**Богачук Александр Александрович**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Бороденко Дмитрий Геннадьевич**

*старший преподаватель кафедры циклических видов спорта*

*мастер спорта по легкой атлетике*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НИЗКОГО СТАРТА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** В научной работе рассматривается процесс совершенствования техники низкого старта у легкоатлетов-спринтеров с диапазоном расстановок упоров стартовых колодок, при котором обеспечивается оптимальная стартовая поза.

**Ключевые слова:** низкий старт, стартовые колодки, легкоатлеты-спринтеры.

**Annotation.** The scientific work examines the process of improving the low-start technique of sprinting athletes with a range of starting pad stops, which ensures an optimal starting position.

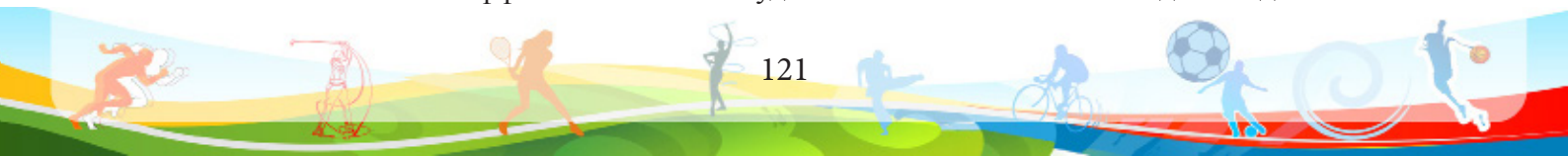
**Keywords:** low start, starting pads, sprinting athletes.

**Актуальность исследования.** Результат в беге на короткие дистанции во многом обусловлен действиями спринтера на старте. Как отмечают многие исследователи, а также практикующие тренеры, быстрый старт существенно влияет на достижение высокой скорости в беге на 60 и 100 м. Однако многолетние усилия спринтера могут не увенчаться успехом. По новым правилам Международной Ассоциации Легкоатлетических Федераций (ИААФ), введенным с 1 января 2010 г., возможный фальстарт приводит к немедленной дисквалификации спортсмена. В связи с этим современный спринтер должен не только быстро выбегать из стартовой колодки, но и обладать достаточной степенью устойчивости стартовой позы, которая снижает вероятность фальстарта. Следует отметить отсутствие исследований в этом направлении.

В условиях все более усложняющихся правил соревнований, возрастающей конкуренции, психической напряженности, наметившихся современных тенденций подготовки спринтеров мировой элиты становится очевидной проблема недостаточного инновационного методического обеспечения процесса технической подготовки легкоатлетов-спринтеров. Особую актуальность приобретают вопросы совершенствования всех компонентов техники бега. Достижение вариативности и надежности выполнения низкого старта и стартового разгона является системообразующим фактором технической подготовки спринтеров различной квалификации.

**Анализ литературы.** Проведя анализ научно-методической литературы по вопросам совершенствования техники низкого старта у легкоатлетов-спринтеров на учебно-тренировочном этапе, было установлено, что на данном этапе основное внимание в подготовке спринтеров уделяется специальной физической подготовке и совершенствованию основных технических элементов спринтерского бега. В процессе проведения исследования были отмечены определенные пробелы в научно-методической литературе, касаемые совершенствования техники низкого старта. Научные материалы по данной проблеме носили обобщенный характер, исследования практически не проводились.

В настоящее время легкоатлетами-спринтерами применяются различные варианты низкого старта, отличающиеся расположением упоров стартовой колодки и, соответственно, стартовой позой. Основными являются сближенный, обычный (средний) и растянутый варианты и их разновидности. Поискам наиболее эффективных из них уделяется много внимания. Однако единого мнения



специалистов в этом вопросе пока не выработано. Выбор конкретным спортсменом того или иного варианта старта осуществляется, как правило, эмпирически [2].

Эффективность стартовых действий спринтеров определяется временем стартовой реакции, временем выхода со старта и стартового разгона [1].

Техника низкого старта и стартового разгона в легкоатлетическом спринте представляет собой системно организованную, динамично взаимодействующую совокупность различных компонентов стартовых действий, функционирование которых определяется целью достижения в максимально короткий период времени предельной соревновательной скорости [3].

Вопросы, связанные с изучением особенностей реализации стартовых действий легкоатлетами-спринтерами, не нашли должного отражения в специальных исследованиях, что, в целом, не обеспечивает преемственности методик формирования и совершенствования техники низкого старта и стартового разгона и является сдерживающим фактором для роста соревновательных результатов. Таким образом, решение данной научно-практической проблемы приобретает актуальное значение для прогресса спортивных результатов в беге на короткие дистанции.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность экспериментальной методики направленной на совершенствование техники низкого старта у легкоатлетов-спринтеров на учебно-тренировочном этапе подготовки.

**Результаты исследования.** После теоретического и экспериментального обоснования эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование техники низкого старта у легкоатлетов-спринтеров на учебно-тренировочном этапе, было установлено, что после проведения эксперимента результаты тестов скоростно-силовой подготовки спринтеров обеих групп достоверно улучшились. Таким образом, как традиционная, так и экспериментальная методика тренировки приводят к существенному росту специальной физической подготовленности спринтеров. По тесту, определяющему непосредственно влияние экспериментальной методики на параметры техники низкого старта и стартового разгона, было установлено, что время пробегания 10 м с низкого старта спринтерами экспериментальной группы после 1-го месяца тренировки и с использованием расстановки упоров стартовой колодки №1 достоверно не изменилось, а после 2-го месяца тренировки с использованием расстановки №2 достоверно улучшилось соответственно на 2,6%. Таким образом, расстановка №2 оказалась для данного контингента спринтеров более эффективной и была применена для совершенствования техники старта в следующем месяце педагогического эксперимента. Анализируя результаты контрольных забегов, было установлено, что за время проведения педагогического эксперимента результаты в беге на 100 м в среднем улучшились как в контрольной с 11,74 с до 11,70 с, так и экспериментальной группе с 11,89 с до 11,75 с, однако в контрольной группе улучшение не достоверно ( $p > 0,05$ ), а в экспериментальной достоверно и составляет 0,14 с ( $p \leq 0,05$ ). Относительно небольшой прирост результатов может быть объяснен тем, что время преодоления соревновательной дистанции зависит не только от эффективности стартовых действий спринтеров, но и от других факторов, в частности скорости бега по дистанции и техники финиширования, рассмотрение которых не входит в предмет настоящего исследования. Исходя из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что экспериментальная методика оказывает положительное влияние на технику низкого старта и в целом на соревновательные результаты спринтеров.

**Выводы.** Разработав методику совершенствования техники низкого старта у легкоатлетов-спринтеров на учебно-тренировочном этапе подготовки, было установлено, что экспериментальная методика после ее применения в учебно-тренировочном процессе спринтеров, доказала свою эффективность, как в тестах, определяющих уровень скоростно-силовой подготовленности, так и в соревновательной деятельности на дистанции 100 м. Данная методика может быть внедрена в учебно-тренировочный процесс спринтеров на учебно-тренировочном этапе подготовки в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва, а также в центрах спортивной подготовки, с целью совершенствования технической подготовки спринтеров и улучшения их соревновательных результатов.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении средств и методов, направленных на совершенствование техники разгона и бега по дистанции в спринтерском беге.



### Список литературы

1. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлета : учебник / В. Г. Алабин. – Минск : Высшая школа, 2004. - С. 89 - 135.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 3-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2006. – 464 с.
3. Озолин, Э.С. Спринтерский бег : учебник / Э.С. Озолин. – Москва : ФиС, 1996. - 159 с.

© Богачук А.А., Бороденко Д.Г., 2025

УДК 796.332

**Буряк Вячеслав Олегович**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Бороденко Дмитрий Геннадьевич**

*старший преподаватель кафедры циклических видов спорта*

*мастер спорта по легкой атлетике*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** В научной работе рассматривается процесс освоения технико-тактических действий юных футболистов, посредством акцентированного использования в тренировочном процессе игровых средств, детерминирующих формирование «двигательного фонда».

**Ключевые слова:** двигательные качества, технико-тактическая подготовка, учебно-тренировочный этап.

**Annotation.** The scientific work examines the process of mastering the technical and tactical actions of young football players, through the emphasized use of game tools in the training process that determine the formation of a "motor fund".

**Keywords:** motor qualities, technical and tactical training, educational and training stage.

**Актуальность исследования.** Проблема подготовки спортивного резерва в современном футболе затрагивает большой круг научных, методических и организационных вопросов, тесно связанных с последующими спортивными результатами на уровне клубных и сборных команд. В настоящее время наблюдается дефицит футболистов высокого уровня, что свидетельствует о некотором понижении эффективности работы системы подготовки спортивного резерва, а, следовательно, и качества профессионального мастерства специалистов, работающих на учебно-тренировочном этапе подготовки [1, 3].

За последние несколько десятков лет, по сравнению с предыдущим периодом, значительно возросло число научных исследований, связанных с вопросами первичного отбора и педагогического контроля подготовленности футболистов, затрагивая вопросы организации и планирования их тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе их обучения техническим действиям игры [4].

**Анализ литературы.** Анализируя содержание учебно-тренировочного процесса футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в работах ряда авторов, следует отметить выявленные противоречия между применяемыми средствами и методами, и отсутствием оценки показателей каче-





ства игры. Так, одни специалисты, указывают на необходимость изначального обучения техническим приёмам, чтобы в последствии объединить их в игру. Другие авторы, считают, что учебно-тренировочный процесс важно направлять на развитие основных, важных для футбола физических качеств [2].

Выявленные противоречия определяют актуальную проблему поиска оптимального соотношения времени, выделяемого на неигровые и игровые средства подготовки юных футболистов. Недостаточно изученными остаются вопросы систематизации применяемых методов и средств (игры и игровые упражнения со специальными заданиями) для взаимосвязанного развития психомоторики и обучения технико-тактическим действиям юных футболистов, что изначально является необходимым для повышения эффективности соревновательной деятельности футболистов.

**Цель исследования:** разработка и научное обоснование методики технико-тактической подготовки футболистов с акцентированным использованием игровых средств на учебно-тренировочном этапе подготовки.

**Результаты исследования.** Экспериментальная методика включала в себя следующие ключевые особенности:

- отбор и комплектование групп на учебно-тренировочном этапе подготовки проводилось на основании информативных для футбола показателей физического и функционального состояния организма спортсменов;
- перераспределение времени и преобразованием структуры подготовки на основе увеличения объема игровых средств;
- дифференцированием игровых средств на основе применения различных спортивных и подвижных игр;
- строгой регламентацией, продолжительности игры и времени отдыха;
- оценка эффективности методики подготовки осуществлялась посредством регистрации технико-тактических действий (ударов по воротам, различных видов обводки, передач мяча, отбора и перехватов).

Отличительной особенностью экспериментальной методики является расширенное использование игровых средств.

Применение экспериментальной методики технико-тактической подготовки юных футболистов способствует более быстрому и успешному развитию у них физических качеств выносливости, ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Увеличение средней скорости бега юных футболистов экспериментальной группы на дистанции 30 м по ломаной линии (кривой) на заключительном этапе исследования составило  $+0,20\text{ м/с}$  ( $p < 0,001$  к результату предварительного тестирования), в то время как аналогичный показатель у юных футболистов контрольной группы был равен  $-0,04\text{ м/с}$  ( $p < 0,001$  к показателю экспериментальной группы). Динамика снижения времени пробега дистанции 300 м, характеризующая эффективность формирования качества выносливости, была выражена более значительно у юных футболистов экспериментальной группы. При заключительном тестировании оно составило у футболистов экспериментальной группы  $57,0 \pm 0,68\text{ с}$ , что было на 2,3 с быстрее ( $p < 0,05$ ) аналогичного результата у юных футболистов контрольной группы. Длина прыжка с места, отражающая показатели скоростно-силовых качеств, у футболистов экспериментальной группы при заключительном тестировании достоверно увеличилась до  $(168,5 \pm 2,2)\text{ см}$  и была в среднем на 17,2 см ( $p < 0,001$ ) больше, чем у исследуемых  $(151,3 \pm 2,9\text{ см})$  контрольной группы.

**Выводы.** Таким образом, применение экспериментальной методики технико-тактической подготовки юных футболистов способствовало значительному повышению результативности и эффективности их технико-тактических действий, в результате чего значительно улучшились показатели соревновательной деятельности.

Выявлено достоверное увеличение показателей точности ударов в створ ворот как по неподвижному мячу, так и после его ведения футболистами экспериментальной группы на заключительном этапе исследования. При этом следует отметить, что футболисты контрольной группы попадали в заданную сторону ворот при ударе по неподвижному мячу значительно хуже (20,7%,  $p < 0,001$ ), а изменение показателя точности ударов по мячу в заданную сторону ворот после его ведения выявлено не было. Процент попаданий футболистами экспериментальной группы в заданную сторону ворот в





обоих тестах составил 86,5%. У футболистов контрольной группы точность ударов по неподвижному мячу составила на заключительном этапе тестирования 69%, а точность ударов по мячу в заданную сторону ворот после его ведения - 60,8% ( $p < 0,001$  к показателям футболистов экспериментальной группы).

Следует также отметить, что по мере роста тренированности футболистов экспериментальной и контрольной групп значительно повышалась частота ударов по мячу внешней частью подъема ведущей и неведущей ног. В контрольной группе за период проведения эксперимента, наблюдаемые показатели прироста в данном тесте, изменились (от начального к заключительному тестированию) на 40% ведущей ногой и 33% левой ногой, в экспериментальной группе - на 79% правой ногой и 68,5% левой ногой.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении направленного формирования технико-тактических действий на этапе углубленной специализации в футболе.

### Список литературы

1. Валинко, В. В. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболистов : учебное пособие / В. В. Валинко, В. М. Лебедев. – Минск : Изд-во БГУ, 1992. - 39 с.
2. Голденко, Г. А. Оценка технико-тактического мастерства футболистов в игре / Г. А. Голденко // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 9. - С. 11 - 13.
3. Езерский, В. М. Школа готовит футболиста, а не команду : учебник / В. М. Езерский. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. - С. 54-61.
4. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : учебное пособие / О.Б. Лапшин. - Москва: Человек, 2010. - 176 с.

© Буряк В.О., Бороденко Д.Г., 2025



УДК 796.83

**Бышев Дмитрий Александрович**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Бороденко Дмитрий Геннадьевич**

*старший преподаватель кафедры циклических видов спорта*

*мастер спорта по легкой атлетике*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ У ЮНОШЕЙ В БОКСЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** В научной работе рассматривается содержание и особенности применения методики основанной на применении координационной лестницы используемой для развития ловкости у юношей в боксе на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** бокс, ловкость, координационная лестница.

**Annotation.** The scientific work examines the content and features of the application of a technique based on the use of a coordination ladder used to develop dexterity in young men in boxing at the stage of initial training.

**Keywords:** boxing, agility, coordination ladder.

**Актуальность исследования.** В настоящее время при подготовке юных спортсменов, а в частности боксеров, многие тренеры на начальных этапах подготовки большое внимание уделяют воспитанию и развитию силовых, функциональных, скоростных способностей, и за счет этого уделяют меньше внимания ловкости и координационным способностям. Не стоит забывать о том, что самый лучший возраст для развития ловкости - 7-12 лет. Поэтому, на этапе начальной подготовки, необходимо активно развивать ловкость, чем ловчее будут спортсмены, тем проще им будет овладевать техническими действиями, и их движения во время боя будут более разнообразны и техничны.

Известно, что у детей зоны интенсивного психомоторного развития наблюдаются в разные возрастные сроки, то есть каждый возраст имеет свои особенности, свой уровень сенситивности. Последний является существенной предпосылкой для более эффективного развития тех или иных форм двигательных-координационных способностей. В частности, В.К. Бальсевич считает возрастной интервал от 7-12 лет в разные его периоды, сенситивным для развития практически всего спектра двигательных и координационных способностей [3].

**Анализ литературы.** В качестве средств воспитания координационных способностей могут быть использованы в принципе самые разные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия. Однако по мере того, как действия становится привычным и всё больше закрепляется связанными с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении и поэтому всё меньше стимулирует развитие координационных способностей.

При воспитании ловкости использовать методические приемы, предъявляющие повышение требования к координации движений.

1. Внесение строго регламентированного изменения в отдельные параметры привычного действия или смена способа его выполнения.

- а) введение необычных исходных положений;
  - б) изменение скорости или темпа движений;
  - в) зеркальное выполнение упражнений;
  - г) смена выполнения действия, конструирование нового способа его выполнения.
2. Комбинаторное варьирование движений, действий.

- а) усложнение привычного действия добавочными движениями;
- б) комбинирование привычных действий в непривычных сочетаниях.
- 3 Изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений.
- а) введение дополнительных объектов действия, и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- б) направленное варьирование внешних предметов отягощений;
- в) изменение пространственных границ, в которых выполняется действие;
- г) использование различного оборудования и естественных средовых условий для решения диапазона вариативности двигательных навыков.

Под ловкостью принято понимать способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией во время боя. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение различными приемами [1, 2].

**Цель исследования:** разработать и теоретически обосновать экспериментальную методику, направленную на развитие ловкости у юношей в боксе на этапе начальной подготовки.

**Результаты исследования.** Программа использования координационных лестниц направленная на развитие ловкости в группах начальной подготовки в боксе была разработана с учетом значимости различных факторов. Она рассчитана на 4 месяца. Программа месячного цикла (мезоцикла) тренировок содержала 4 микроцикла, в каждом из которых применялись различные комплексы упражнений. Каждый микроцикл состоял из 2-х учебно-тренировочных занятий (понедельник и пятница), в которых применялась экспериментальная программа использования координационных лестниц направленная на развитие ловкости в группах начальной подготовки в боксе. Комплексы упражнений применялись в первой половине основной части учебно-тренировочного занятия, после проведения традиционной разминки. Интенсивность тренировочной нагрузки на протяжении всего эксперимента находилась на среднем уровне, так как упражнения, выполняемые на координационной лестнице, требуют от занимающихся в большой степени проявления ловкости, внимательности и осторожности, нежели быстроты и высокой интенсивности движений. Тренировки на координационной лестнице начинались с постепенного освоения простых в координационном плане движений, переходящих к более сложным (по принципу «от простого к сложному»).

В процессе выполнения упражнений на координационной лестнице помимо основных задач по воспитанию ловкости, параллельно решались задачи касающиеся развития других не менее важных для бокса качеств (быстрота и скоростно-силовые способности). По сравнению с традиционными методиками, где для развития ловкости в основном используются подвижные игры и акробатические упражнения, упражнения на координационной лестнице на наш взгляд являются более эффективными, так как упражнения, входящие в комплексы, во многом моделируют технику бокса, особенно передвижений.

**Выводы.** Итак, в процессе исследования была разработана программа использования координационных лестниц направленная на развитие ловкости в группах начальной подготовки в боксе. Программа имеет целью развитие ловкости и решает частные задачи по ее развитию и совершенствованию, повышению функциональных возможностей организма спортсменов, решению интеллектуальных, социально-психологических и собственно-биологических задач физического воспитания и спорта.

При разработке учебно-тренировочных занятий с использованием координационных лестниц, применялись методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения, эти методы являлись основополагающими. Также использовались различные методические приемы: применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; усложнение упражнений дополнительными движениями; выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях; создание непривычных условий выполнения упражнения, используя естественные особенности места занятий. Программа, является своеобразным дополнением к уже существующим методикам и, по нашему мнению, значительно улучшит уровень развития ловкости у юных боксеров на этапе начальной подготовки.



**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении влияния экспериментальной методики на уровень развития ловкости у боксеров в группах начальной подготовки.

### Список литературы

1. Лях, В. И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. - 1986. - № 42. - С. 12-17.
2. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров: учебное пособие / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 320 с.
3. Лаптев, А. П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров: учебное пособие / А. П. Лаптев. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 128 с.

© Бышев Д.А., Бороденко Д.Г., 2025

УДК 796 (470)

**Ващенко Элина Владимировна**  
*студентка 1 курса*

*Направление подготовки: Коммерция*  
*Факультет маркетинга и торгового дела*  
**Научный руководитель:**

**Хижняк Владислав Витальевич**  
*старший преподаватель кафедры физического воспитания*  
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
имени Михаила Туган-Барановского»  
*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

**Аннотация.** В статье рассматривается роль студенческого спорта как важного фактора, способствующего укреплению здорового образа жизни молодежи в Донецком регионе. Уделяется внимание инициативам и мероприятиям, направленным на вовлечение студентов в спортивные активности, а также их влиянию на формирование устойчивых привычек.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье.

**Annotation.** The article explores the role of student sports as an important factor contributing to the strengthening of a healthy lifestyle of young people in the Donetsk region. Attention is paid to initiatives and events aimed at involving students in sports activities, as well as their influence on the formation of sustainable habits.

**Keywords:** student sport, healthy lifestyle, physical activity, health.

Здоровый образ жизни считается одним из ключевых факторов, способствующих улучшению качества жизни и преодолению актуальных вопросов здравоохранения среди молодежи. Во времена интенсивного развития цифровых технологий, люди подвергают себя вредным привычкам по причине отсутствия нормы активной деятельности. Они стали большую часть времени находиться дома, лениться, т. к. современный уровень прогресса технологий предоставляет возможность осуществления любого актива дистанционно (онлайн). Однако, всем известно, что физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни. Отсюда следует и актуальность данной темы. Систематические занятия спортом влияют на укрепление иммунной системы, повышение выносливости и улучшение психоэмоционального состояния.

Малоподвижный образ жизни – на сегодня одна из самых распространённых проблем среди молодежи. Молодому растущему организму нужны физические нагрузки и активность для того, чтобы он мог правильно функционировать. Для поддержания здорового тела и духа, правильной работы



всех органов, поднятия мотивации, развития юношеского максимализма, выработки и использования энергии, подростку необходимы занятия физическим спортом. Как отмечали Хамраев М.Б. и Клепцова Т.Н. в своей статье: «Спорт и физическая культура повышают уверенность, формируют активные позиции, правильные взгляды и ценности. Согласно исследованиям, люди, которые регулярно занимаются спортом, общительны, эмоционально стабильны, собраны, не боятся критики и готовы к сотрудничеству. Среди них чаще встречаются лидеры, творческие и яркие личности» [2].

Обращаясь к источникам литературы, использованных в данной статье, стоит отметить, что они направлены на исследование влияния физической активности и спорта на жизнь подростков, что помогло лучше анализировать важность актива в жизни студентов. Опираясь на исследование, можно выявить, что авторы призывают к распространению тенденции развития и популяризации спорта среди молодежи.

**Цель работы** заключается в раскрытии проблематики малоподвижного образа жизни молодёжи и призыв как учебных учреждений, так и спортивных секций к привлечению как можно большего количества подростков в Донецком регионе. Агитация развития спорта среди студентов и мотивация к активной физической деятельности.

Затрагивая студенческую жизнь, можно заметить, что на сегодняшний день активность студентов в разы снизилась. Им приходится сидеть на парах, а приходя домой, сидеть за домашними заданиями. Всё это время они мало двигаются. Для предотвращения отрицательных последствий для здоровья, в стенах учебных заведений стоит развивать спортивные секции и клубы, которые уже успешно действуют на данный момент в вузах Донецких университетов.

На сегодняшний день в Донецком регионе существует множество организаций и инициатив, способствующих развитию студенческого спорта. Высшие учебные заведения активно внедряют спортивные секции и клубы. Учитывая обстоятельства последних лет, молодёжь Донбасса была ограничена в возможностях полноценного развития спортивной деятельности. Из-за военных действий многие спортивные клубы и учебные заведения были закрыты, в следствии чего, дети всех возрастов были вынуждены поддерживать свое физическое здоровье самостоятельно. На данный момент идёт интенсивное вовлечения большинства студентов к возвращению спортивных тенденций. Студенческий спорт, включенный в программу обучения в вузах, способствует развитию здорового образа жизни и привлекает к подвижной деятельности, не давая телу развивать вредные привычки и заболевания. Как пишут Зыкун Ж.А. Конон А.И.: «Как известно, организм представляет из себя целостную структуру, следовательно, малая подвижность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма» [1].

К тому же, образовательная программа спорта в вузах предусматривает возможность проявления физических способностей студентов за пределами стен учреждений. Регулярно проводятся соревнования, эстафеты, олимпиады и другой студенческий интенсив для побуждения у молодёжи желания и мотивации для дальнейших достижений в спорте. На примере Донецкого университета экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, могу отметить, что кафедра физического воспитания всегда вовлекает всех студентов в участия в университетских мероприятиях, касающихся индустрии спорта. Участие в подобного рода мероприятиях способствует не только физическому развитию, но и улучшает социальные связи между студентами. Совместные тренировки и участие в соревнованиях формируют командный дух, развивают лидерские качества и ответственность. Студенты, активно занимающиеся спортом, чаще участвуют в общественной жизни и волонтерских инициативах.

Зыкун Ж.А. и Конон А.И. также отмечали, что: «Физическая культура является главным компонентом в здоровье человека. Необходимо придерживаться активного образа жизни для развития выносливости, иммунитета, и поддержания многих систем жизнедеятельности. Но в современном мире темп жизни настолько ускорился, что не остается времени на спорт, если бы физической культуры как дисциплины не было в университетах, то здоровье студентов было бы на очень низком уровне, даже сейчас по последним данным весьма увеличился процент студентов с подготовительной или специальной медицинской группой, а ведь по мимо тела, она позволяет перевести дух и мозговой активности [1]».



Таким образом, студенческий спорт в Донецком регионе играет ключевую роль в формировании основ здорового образа жизни молодёжи. Участвуя в спортивной активности, студенты не только укрепляют здоровье, но и развивают социальные навыки, формируют активную жизненную позицию. Несмотря на то, что студенческий спорт стал набирать обороты, для его дальнейшего развития необходимы системные изменения, направленные на улучшение инфраструктуры, а также программы по повышению осведомлённости о значимости физической активности.

### Список литературы

1. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415. – URL : <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 13.03.2025).
2. Хамраев, М. Б. Влияние физической культуры на здоровье студентов [Электронный ресурс] / М. Б. Хамраев, Т. Н., Клепцова. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorovie-studentov-2/viewer> (дата обращения: 13.03.2025).

© Ващенко Э.В., Хижняк В.В., 2025

УДК 796.433

**Витютнева Елизавета Юрьевна**

*студентка 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Бороденко Дмитрий Геннадьевич**

*старший преподаватель кафедры циклических видов спорта*

*мастер спорта по легкой атлетике*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЕТАТЕЛЕЙ

**Аннотация.** В научной работе рассматривается процесс совершенствования физической подготовки метателей, посредством применения в учебно-тренировочном процессе силовых упражнений статического и статодинамического характера общего воздействия.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, силовые упражнения, легкоатлеты метатели.

**Annotation.** The scientific work examines the process of improving the physical fitness of throwers through the use of static and statodynamic strength exercises in the training process.

**Keywords:** physical training, strength exercises, track and field athletes throwers.

**Актуальность исследования.** В практике подготовки легкоатлетов метателей возникает потребность в создании объективных условий соответствия между требованиями соревновательного упражнения и задачами управления, научного обоснования методов и средств тренировки, направленных на его формирование и совершенствование. Дальнейшая разработка средств и методов спортивной тренировки и внедрения их в практику является действенной мерой для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса [3].

Проблеме физической подготовки посвящено много научных работ ведущих ученых - М.М. Богена, Д.Д. Донского, В.М. Дьячкова, В.М. Зациорского, И.М. Козлова, А.И. Кузнецова, В.Т. Назарова, Н.Г. Озолина, И.П. Ратова, В.Г. Стрельца, И.Г. Сучилина и др. Однако степень ее разработанности не позволяет полностью удовлетворить потребности бурно развивающегося спорта [2, 3].

**Анализ литературы.** Легкоатлетические метания предъявляют высокие требования к уровню физической подготовленности спортсмена. Сильнейшие метатели в мире имеют высокие показатели в упражнениях силовой направленности [1].

Специалисты в области спортивной тренировки утверждают, что различные типы силовых проявлений в двигательной деятельности, в том числе и в спорте, нередко не взаимосвязаны, а иногда даже отрицательно коррелируют друг с другом. Исходя из этого, силовые способности спортсменов разделяются на три вида: собственно силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость [3].

Степень воздействия метателя на снаряд достигается двумя путями:

- непосредственным увеличением силовых способностей основных мышечных групп метателя посредством систематических тренировочных занятий;
- наиболее рациональным использованием имеющегося у метателя силового потенциала за счет совершенствования техники двигательного действия [1].

По данным многочисленных экспериментальных исследований для развития силовых и скоростно-силовых способностей используются:

- изокинетический метод;
- использование смешанных режимов работы мышц как в одном тренировочном занятии, так и в одном упражнении.

Сочетание изометрических и динамических режимов работы использовалось в исследовании И.М. Добровольского, применяющего динамическую работу мышцы, которая предварительно напрягалась в статическом режиме работы «до отказа». Оказалось, что последующая работа, не смотря на утомление мышцы, была на 20% больше, чем в случае только динамической работы без предварительного стимулирования [2].

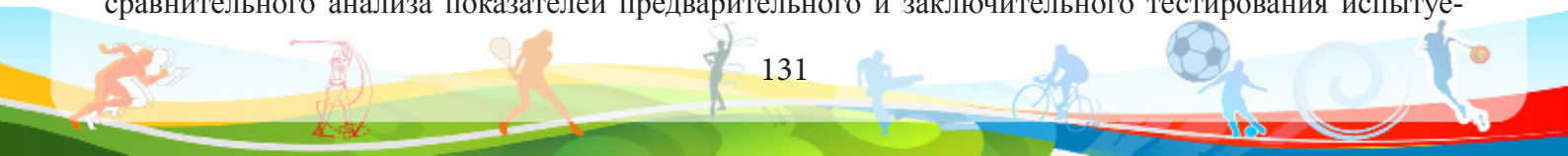
И.М. Добровольский выявил, что в статико-динамических упражнениях изометрический режим работы можно использовать в качестве фактора, положительно влияющего на динамическую работу. Продолжительность изометрического напряжения при значительном весовом отягощении (60-100%) в пределах 1,5-3 с. Отмечается, что последующую динамическую работу необходимо выполнять однократно, но зато максимально быстро в преодолевающем режиме [2].

По результатам анализа литературы, было принято решение с целью повышения уровня физической подготовки квалифицированных метателей, в экспериментальной методике применить упражнения статического и статодинамического характера общего воздействия.

**Цель исследования:** теоретически изучить, обосновать, разработать и проверить эффективность разработанной в процессе исследования методики, направленной на совершенствование физической подготовки квалифицированных метателей.

**Результаты исследования.** В процессе исследования было установлено, что под воздействием экспериментальной методики, произошли сдвиги в уровне физической подготовки квалифицированных метателей экспериментальной группы. Качественный прирост результатов в тесте №1 «Жим лежа, кг» составил 14,2%, наблюдается тенденция к улучшению со значительными изменениями ( $<0,01$ ). Анализ изменений результатов в тесте №2 «Полуприсед, кг» также показывает тенденцию к улучшению со значительными изменениями ( $<0,01$ ), при качественном приросте результатов - 16,3%. В тесте №3 «3-й прыжок с/м, м» качественный прирост результатов составил 14,9% ( $<0,01$ ). Качественный прирост результатов в тесте №4 «Бросок ядра вперед, м» также был весьма значительным и составил 13,7% со значительными сдвигами и тенденцией к улучшению ( $<0,01$ ). В тесте №5 «Повороты ног в висе, раз» качественный прирост результатов составил 53,4%, наблюдается значительное улучшение результатов ( $<0,01$ ).

По итогам исследования результаты экспериментальной группы оказались выше, чем результаты контрольной. Сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако в экспериментальной прирост результатов был значительно выше, чем в контрольной группе. Данные сравнительного анализа показателей предварительного и заключительного тестирования испытуе-



мых контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о преимуществе разработанной методики, направленной на повышение уровня физической подготовки квалифицированных метателей. Для подтверждения этих данных использовались методы математической статистики.

**Выводы.** Изучив особенности физической подготовки квалифицированных метателей, было установлено, что физическая подготовка у метателей является основой совершенствования спортивного мастерства на всех этапах многолетней подготовки, как у новичков, так и у спортсменов высокой квалификации, важно отметить, что процесс воспитания физических качеств осуществляется в неразрывном единстве с процессом совершенствования технического мастерства спортсменов. Процесс физической подготовки наряду с технико-тактической и психической является одной из важнейших составляющих спортивной тренировки, которая направлена на воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости спортсмена. Для повышения уровня физической подготовленности метателей, в первую очередь, следует воспитывать силовые и скоростные способности во взаимосвязи, отсутствие которой ограничивает возможности совершенствования технического мастерства занимающихся.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении направленного развития скоростно-силовых способностей у толкательниц ядра.

### Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : монография / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. - 331 с.
2. Добровольский, И. М. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств с помощью метода статико-динамических усилий : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук : Добровольский Иван Макарович; Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». - Москва, 2003. – 20 с.
3. Маззалитис, В. Э. Метание копья : учебник / В. Э. Маззалитис. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. - 56 с.

© Витютнева Е.Ю., Бороденко Д.Г., 2025



УДК 796.03

Власович Антон Олегович

курсант 5 курса

Направление подготовки: Пожарная безопасность  
Факультет пожарной и техносферной безопасности

Научный руководитель:

Белкин Александр Николаевич

старший преподаватель

ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы  
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»  
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ИННОВАЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ: КАК ТЕХНОЛОГИИ И НОВЫЕ ПОДХОДЫ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СТУДЕНЧЕСКИЙ И ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

**Аннотация.** Статья исследует влияние современных технологий на развитие студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе. Рассматриваются инновационные подходы, которые могут улучшить тренировочный процесс, инфраструктуру и организацию спортивных мероприятий. Особое внимание уделено возможности внедрения цифровых решений для повышения доступности и эффективности спортивных программ.

**Ключевые слова:** технологии, студенческий спорт, юношеский спорт, Донецкий регион, инновации.

**Annotation.** The article explores the impact of modern technologies on the development of student and youth sports in the Donetsk region. Innovative approaches are discussed that can improve the training process, infrastructure, and organization of sports events. Special attention is given to the potential for implementing digital solutions to enhance the accessibility and effectiveness of sports programs.

**Keywords:** technologies, student sports, youth sports, Donetsk region, innovations, digital solutions.

В последние годы Донецкий регион активно внедряет современные технологии в сферу студенческого и юношеского спорта, стремясь повысить эффективность тренировочного процесса и расширить возможности для молодежи.

Одним из ключевых направлений является развитие инновационных цифровых видов спорта, таких как спортивное программирование и киберспорт. В Донецком национальном техническом университете (ДонНТУ) созданы секции по этим направлениям, что способствует привлечению талантливой молодежи в сферу цифровых технологий [2]. Это особенно важно для обеспечения технологического суверенитета региона.

С 2022 по 2024 годы в Донецкой Народной Республике наблюдался активный рост интереса к цифровым видам спорта. Создание секций спортивного программирования в студенческих спортивных клубах направлено на популяризацию и привлечение молодежи к цифровым технологиям. Отмечается, что развитие таких направлений способствует укреплению технологического суверенитета страны [4].

Помимо цифровых видов спорта, Донецкий регион активно внедряет технологии в традиционные спортивные дисциплины. Например, в баскетболе используются системы видеонаблюдения и аналитики для оценки игры и подготовки стратегий. Баскетбольный клуб «Донецк» активно развивает детскую баскетбольную школу, где внедряются современные технологии для анализа игры и повышения мастерства спортсменов.

В регби-клубе «Тигры Донбасса» применяются технологии для мониторинга физической подготовки игроков, что позволяет оптимизировать тренировочный процесс и снижать риск травм. Команда добилась значительных успехов, включая победы на чемпионатах и участие в международных турнирах [1].

Современные технологии также влияют на развитие спортивной инфраструктуры региона. В Макеевке открыт Центр уличного баскетбола в рамках проекта «ПСБ – Детям», предоставляющий молодежи доступ к качественным спортивным площадкам и оборудованию [5].



В Донецке продолжается реконструкция спортивных объектов, направленная на создание современных условий для занятий спортом. Особое внимание уделяется оснащению спортивных залов и открытых площадок современным оборудованием, что способствует привлечению молодежи к активному образу жизни.

Внедрение технологий в спорт требует постоянного обучения и повышения квалификации тренерского состава. В Донецком национальном техническом университете проводятся курсы и семинары для тренеров, направленные на освоение новых технологий и методик подготовки спортсменов. Это способствует повышению качества тренировочного процесса и развитию спорта в регионе.

Внедрение цифровых технологий открывает новые горизонты для развития спорта в регионе. Планируется дальнейшее расширение секций инновационных видов спорта, организация дополнительных соревнований и активное сотрудничество с федеральными и международными организациями. Это позволит не только повысить уровень подготовки спортсменов, но и привлечь широкие слои молодежи к занятиям спортом и освоению цифровых технологий.

Интеграция современных технологий в студенческий и юношеский спорт Донецкого региона способствует созданию динамичной и конкурентоспособной спортивной среды, открывая новые возможности для молодежи и укрепляя позиции региона на спортивной карте страны.

### Список литературы

1. Станков, И. В. Развитие инновационных цифровых видов спорта в образовательных организациях Донецкой Народной Республики / И. В. Станков, Е. И. Приходченко // Физическое воспитание и студенческий спорт. - 2024. - Т. 3, вып. 3. - С. 255–263. – URL: [sportjournal.sgu.ru+2КиберЛенинка+2КиберЛенинка+2](http://sportjournal.sgu.ru+2КиберЛенинка+2КиберЛенинка+2)
2. Станков, И. В. История развития студенческого спорта в Донецком национальном техническом университете / И. В. Станков // Физическое воспитание и студенческий спорт. - 2023. - Т. 2, вып. 4. - С. 346–355. – URL: [sport-journal.sgu.ru](http://sport-journal.sgu.ru)
3. Чуркин, Н. А. Применение цифровых технологий в спортивной подготовке и тренировочном процессе / Н. А. Чуркин, С. Г. Кравченко // Научный аспект №7-2024. Информационные технологии. – URL: [na-journal.ru+1КиберЛенинка+1](http://na-journal.ru+1КиберЛенинка+1)
4. Пушилин, Д. А. В ДНР внедряют современные технологии при поддержке Росатома / Д. А. Пушилин, С. В. Кириенко // Комсомольская правда. – URL: [donetsk.kp.ru+1Известия+1](http://donetsk.kp.ru+1Известия+1)
5. Чернышенко, Д. В. Для молодёжи Донбасса и Новороссии открывают новые возможности / Д. В. Чернышенко // Комсомольская правда. – URL: [kp.ru](http://kp.ru)
6. Развитие инновационных цифровых видов спорта в образовательных организациях Донецкой Народной Республики // Физическое воспитание и студенческий спорт. - 2024. - Т. 3, вып. 3. - С. 255–263. – URL: [sport-journal.sgu.ru+2К](http://sport-journal.sgu.ru+2К)

© Власович А.О., Белкин А.Н., 2025

УДК 796.332

**Горбанёв Павел Андреевич**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Батищева Марина Робертовна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заведующий кафедрой теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Аннотация.** В научной работе рассматривается методика технической подготовки футболистов групп совершенствования спортивного мастерства, раскрывается ее содержание и особенности применения в практике футболистов.

**Ключевые слова:** футбол, техническая подготовка, группы совершенствования спортивного мастерства.

**Annotation.** The scientific work examines the methodology of technical training of football players in sports skills improvement groups, reveals its content and features of its application in the practice of football players.

**Keywords:** football, technical training, sports skills improvement groups.

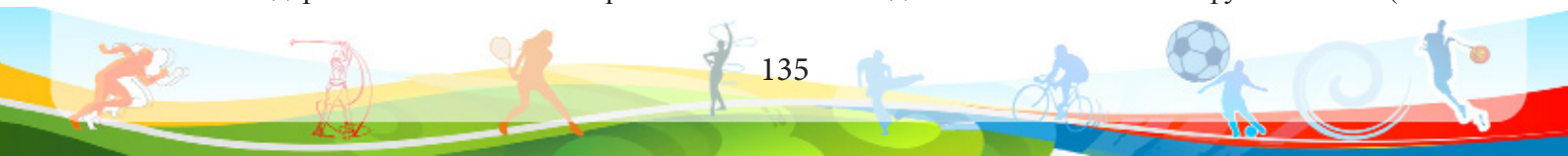
**Актуальность исследования.** Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Постоянная интенсификация игровой деятельности, характерная для футбола последнего десятилетия, требует от игроков умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, сопротивления со стороны соперников.

**Анализ литературы.** В последние годы внимание специалистов все в большей степени сосредоточивается не только на разработке методики тренировки высококвалифицированных футболистов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов.

В частности, были разработаны теоретико-методические основы системы подготовки резерва для профессионального футбола (А.А. Сучилин, 1981, 1997; С.Н. Андреев, 2018), А.П. Золотаревым (2007) рассмотрены вопросы оптимизации структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [3].

В ряде работ исследовались частные проблемы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов. Были изучены особенности формирования у футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности (Ахмед Рамадан Ахмед, 2015), методические приёмы обучения технике ведения мяча (Ж.Э. Бен Лакреш, 1996) и совершенствования точности ударов по воротам (И.М. Блашак, 2011), возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием в системе отбора юных футболистов (Б.Ф. Бойченко, 2006), возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений футболистов 9-17 лет (А. П. Золотарёв, 2017), особенности технической подготовки юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора (А.А. Смирнов, 2008) и на основе учёта структуры соревновательной деятельности (В.В. Суворов, 1996), выявлено содержание этапного контроля технической подготовленности юных футболистов (В.М.



Шишенков, 2012), определены подходы к индивидуализации технико-тактической подготовки юных футболистов (А.В. Петухов, 1990; Ваксес Леонард, 2013) [2, 4].

Были разработаны учебная и поурочная программы для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ (С.Н. Андреев, 2015, 2016), разработаны методические рекомендации по оптимизации организационно-методической структуры учебно-тренировочного процесса в по футболу (А.А. Кузнецов, 1990), подготовлены и изданы учебные пособия по подготовке юных футболистов (С.Н. Андреев, 2006; А.П. Лаптев, А.А. Сучилина, 2003; А.А. Сучилин, 2007) [1, 3].

Наряду с этим остаются малоизученными вопросы оптимизации содержания и процесса технической подготовки футболистов групп совершенствования спортивного мастерства, когда закладываются основы индивидуальной техники футбола.

Существование противоречия между необходимостью повышения качества технической подготовки футболистов групп совершенствования спортивного мастерства и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике футбола обуславливает актуальность исследований, направленных на его разрешение.

**Цель исследования:** теоретически изучить, обосновать и разработать методику, направленную на техническую подготовку футболистов групп совершенствования спортивного мастерства.

**Результаты исследования.** С футболистами экспериментальной группы занятия проводились с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса.

Каждое упражнение на развитие точности передач и ударов по воротам, выполнялось с соблюдением четкой амплитуды движений, с соблюдением принципа «от простого к сложному» (удар по неподвижной, а затем по изменяющейся цели), с места, с конкретным направлением движения. В одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8-10 учебно-тренировочных занятий.

Так же нами использовались спортивные и подвижные игры. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являлись: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия (сборы); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Тренировочный процесс, строится в соответствии с годовым тренировочным планом.

Применение разработанной нами методики обучения технике футбола содействует повышению уровня развития умений применять технические приемы в различных сочетаниях, формированию умений высокой степени вариативности и формированию умений применять технические приемы для решения тактических задач.

**Выводы.** Доказывая эффективность разработанной методики, направленной на техническую подготовку футболистов групп совершенствования спортивного мастерства, пришли к выводу, что систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Процесс обучения футболистов должен строиться так, чтобы технические приемы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определенных сочетаниях друг с другом (в «связках») которые, как правило, наиболее часто встречаются в игровых ситуациях.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в более узком изучении техники игры в нападении футболистов групп совершенствования спортивного мастерства.





### Список литературы

1. Андреев, С. Н. Футбол : Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / С. Н. Андреев. - Москва, 2016. - 261 с.
2. Козловский, В. И. Совершенствование точности ударов / Подготовка футболистов / под общ. ред. В.И. Козловского / В. И. Козловский, Ю. А. Седов. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. - С. 93-100.
3. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболиста : учебник / Г. В. Монаков. – Москва : АО «Офсет», 2015. - 128 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»: [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/405933349/>

© Горбанёв П.А., Батищева М.Р., 2025

УДК 796.325.015.52/.53

**Грынёв Олег Сергеевич**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Батищева Марина Робертовна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заведующий кафедрой теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Аннотация.** Скоростно-силовая подготовка волейболистов решается с помощью индивидуализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения объемов физической и технико-тактической подготовки, с учетом возрастных особенностей, что обуславливает необходимость проведения исследования.

**Ключевые слова:** волейбол; скоростно-силовые способности; физическая подготовка.

**Annotation.** The speed training of volleyball players is solved by means of individualization of means and methods of training, optimization of the ratio of physical and technical-tactical training, taking into account age characteristics, which makes it necessary to conduct research.

**Keywords:** volleyball; speed-strength; physical training.

**Актуальность исследования.** Современные требования для достижения максимальных результатов в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболистов. Волейбол характеризуется атлетичностью игры, быстрой сменой игровых ситуаций, в которых решающими показателями являются: возможность выполнить сильный и эффективный нападающий удар, поставить высокий и качественный блок, принять сильную подачу, подстраховать партнеров.

Волейбол скоростно-силовая игра, так как более 60% движений в данном виде спорта носят скоростно-силовой характер. Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к специальной физической подготовленности волейболистов (а особенно,



скоростно-силовой подготовке). Современные требования развития игровых видов спорта выдвигают определенные изменения в подготовке квалифицированных волейболистов для достижения максимальных результатов. Поэтому проблема повышения уровня развития скоростно-силовой подготовки волейболистов является актуальной (этап спортивной специализации).

**Анализ литературы.** Скоростно-силовые способности характеризуются умением человека проявлять максимальную силу при разнообразных скоростях выполнения двигательных действий [3].

Скоростно-силовые качества - это навыки человека к проявлению максимальных своих усилий в наиболее короткий временной промежуток, при этом удерживается оптимальная амплитуда движений [5].

Наиболее распространенная форма скоростно-силовых способностей в спорте-физические упражнения прыжкового характера и метания. В этих упражнениях уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов оказывает существенное влияние на спортивные результаты [1, 6].

В скоростно-силовых способностях волейболиста проявляется непереломное сокращение мышечных волокон, проявляемые часто максимальной мощностью в определенных упражнениях, выполняемые со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Это связано с двигательными действиями, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Например, при отталкивании в прыжках в длину и высоту с места или при броске мяча [4].

Железняк Ю.Д. в своих исследованиях выделил следующие методические положения для развития и совершенствования скоростно-силовых способностей волейболистов:

- наиболее предпочтительным параметром нормирования нагрузок скоростно-силового характера у волейболистов является время восстановления ЧСС до 120-130 уд./мин.;
- для упражнений скоростно-силового характера с программируемым усилием и темпом рекомендуемое время выполнения упражнений 10-15 сек. при общем количестве повторений в серии не более 6-8 раз;
- для упражнений прыжкового характера до 20 сек. и 8-10 раз соответственно;
- длительность выполнения упражнений броскового характера - 20-35 сек. при 14-20-кратном повторении в серии [2].

Ивойлов А.В. отмечает, что наибольший эффект целенаправленного развития скоростно-силовых способностей волейболистов в упражнениях броскового характера наблюдается при выполнении упражнений ударного типа в объеме трех серий повторений с частотой занятий три раза в неделю, а также в зависимости от возраста тренировочный эффект от одних и тех же средств тренировки неодинаков у волейболистов: для 10-11-летних волейболистов в учебно-тренировочный процесс необходимо включать упражнения, способствующие увеличению прыжка в длину, а в 12-13 лет-прыжка вверх и в длину [3].

**Цель исследования:** теоретический анализ литературы и научных публикаций по проблеме скоростно-силовой подготовки волейболистов (этап спортивной специализации, 2-й год подготовки).

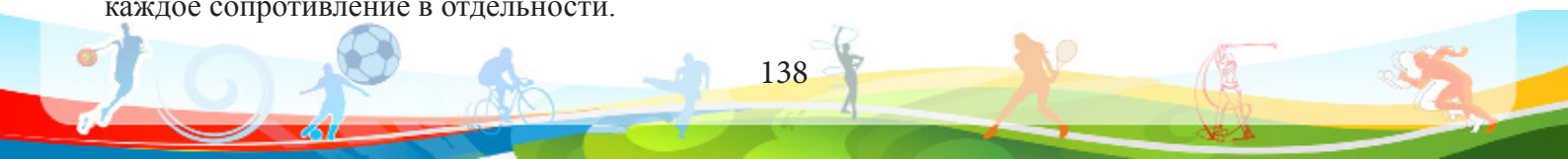
#### **Результаты исследования.**

Скоростно-силовые качества-это навыки человека к проявлению максимальных своих усилий в наиболее короткий временной промежуток, при этом удерживается оптимальная амплитуда движений.

Скоростно-силовые способности-являются не только слиянием силы и скорости. Максимум напряжения мышц возможно лишь при медленном сокращении, а максимум скорости с применением минимального отягощения. Для проявления скоростно-силовых качеств спортсмена-волейболиста характерно непереломное напряжение мышц (с необходимой, часто максимальной мощностью).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки волейболистов направлена на решение основной задачи развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.

В результате анализа специальной литературы и научных публикаций по теме исследования нами было установлено, что в процессе развития и совершенствования скоростно-силовых качеств волейболистов с помощью метода вариативного воздействия необходимо как можно чаще изменять величину облегченного и утяжеленного сопротивления, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности.



Также отметим, что условно все физические упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств волейболистов, можно разделить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной вперед, перемещения с изменением направления движения, разнообразные виды прыжков (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, в длину и др.), а также физические упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью и др.
2. Упражнения, выполняемые с внешними (дополнительными) отягощениями (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд и др.). К данной группе физических упражнений относят: разновидности бега, прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям по виду спорта-волейбол.
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, песок, бег в гору и т.д.).

**Выводы.** Подводя итоги исследовательской работы, можно сказать, что скоростно-силовые качества-это навык человека к проявлению максимальных усилий в наиболее короткий временной промежуток, при удержании оптимальной амплитуды движений. Результаты исследования показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным двигательным качеством игрока. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых способностей волейболистов (этап спортивной специализации, 2-й год подготовки) должна осуществляться по следующим основным направлениям: скоростное, силовое и скоростно-силовое.

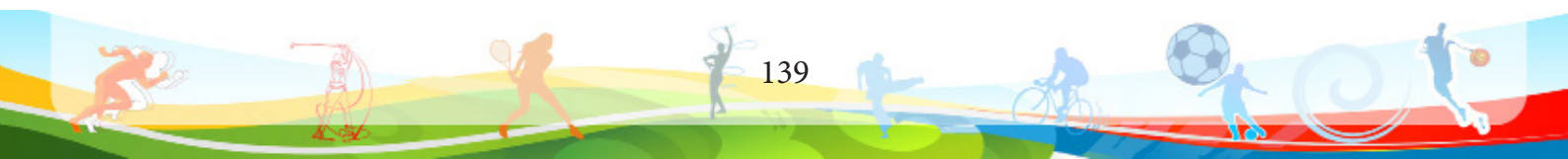
Таким образом, вопросы специальной физической подготовки (в частности, методики развития и совершенствования скоростно-силовых способностей) являются главными в подготовке юношеского спортивного резерва (вид спорта-волейбол).

**Перспективы дальнейших исследований.** Обоснование, разработка и апробация экспериментальной методики, направленной на повышение уровня развития скоростно-силовых качеств волейболистов (этап спортивной специализации), разработка практических рекомендаций для тренеров-педагогов.

#### Список литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол / А. В. Беляев. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
2. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. - 139 с.
3. Ивойлов, А. В. Соревнования и тренировка спортсмена / А. В. Ивойлов. - Минск : Высшая школа, 2014. - 144 с.
4. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии / А. А. Мартиросян. – Москва : Просвещение, 2016. - 302 с.
5. Пименов, М. П. Волейбол : специальные упражнения / М.П. Пименов. - К., 2003. - 183 с.
6. Хапко, В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. - К.: Здоровье, 2014. - 125 с.

© Грынё О.С., Батищева М.Р., 2025



УДК-796-053.6(470-32)

Ефремова Татьяна Анатольевна

*студентка 3 курса*

*Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура*

**Научный руководитель:**

Дмитриева Олеся Андреевна

*преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека*

*ФГБОУ ВО Мариупольский государственный университет*

*имени А.И. Куинджи*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

**Аннотация.** В статье проанализировано современное состояние юношеского спорта в Донецком регионе и перспективы его развития. Рассмотрены этапы становления и развития инновационных цифровых видов спорта, в частности, спортивного программирования, в Донецкой Народной Республике в период 2022–2024 гг.

**Ключевые слова:** спорт, молодежь, здоровье, киберспорт, инновационные цифровые виды спорта.

**Annotation.** The article analyzes the current state of youth sports in the Donetsk region and the prospects for its development. The stages of formation and development of innovative digital sports, in particular, sports programming, in the Donetsk People's Republic in the period 2022–2024 are considered.

**Keywords:** sports, youth, health, cybersport, innovative digital sports.

Боевые действия в Мариуполе в 2022 году привели к масштабным разрушениям, затронув не только жилые здания, но и нанеся значительный урон спортивным объектам. Теперь стоит задача не просто вернуть их к прежнему состоянию, а вдохнуть в них новую жизнь. Вопреки трудным периодам, пережитым Донбассом, спорт по – прежнему играет значимую роль в его культурном наследии и самосознании, воодушевляя молодежь.

**Актуальность.** Содействие молодежному спорту, совершенствование спортивных объектов и популяризация здорового образа жизни являются ключевыми задачами для сохранения спортивного будущего региона.

**Цель исследования** – проанализировать современное состояние юношеского спорта в Донецком регионе и перспективы его развития.

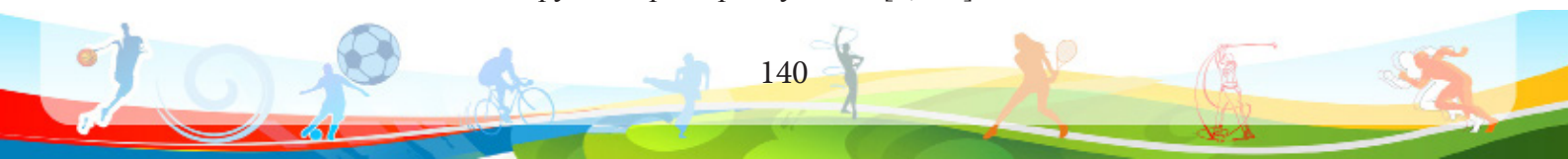
В спорте для высоких достижений, как правило, фундамент закладывается в детско – юношеском возрасте. Именно поэтому во всех странах, стремящихся к впечатляющим спортивным результатам и здоровью населения, развитию детско – юношеского спорта уделяется приоритетное внимание в рамках общей системы физической культуры и спорта [2, с.7].

Спорт – органическая часть физической культуры, особая сфера выявления и сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений, технической, интеллектуальной и другой подготовки путем соревновательной деятельности. Социальная ценность спорта определяется его действенным стимулирующим влиянием на распространение физической культуры среди разных слоев населения [1, с.3].

По инициативе Владимира Путина 22 мая 2018 года был дан старт президентской платформе «Россия – страна возможностей». Её цель – оказание содействия гражданам России в поиске новых горизонтов для личностного совершенствования и карьерного продвижения. Платформа открыта для участия школьников, учащихся вузов, узкопрофильных экспертов, управленцев, предпринимателей и добровольцев [4, с.1].

В качестве примера можно привести проект «Кардо» ориентированный на выявление и поддержку одарённых личностей в сфере уличной культуры и спорта, а также на формирование возможностей для социального роста представителей этих направлений.

В ДНР планируется планомерное продвижение спортивных направлений, в частности, BMX. Первоначальный шаг – организация спортивных клубов по конкретным дисциплинам, начиная с Донецка и постепенно охватывая другие города республики [4, с.1].





Федерации парусного спорта Мариуполя и Липецка договорились о сотрудничестве. В рамках соглашения Липецкая область поможет развивать парусный спорт в Мариуполе. Липецкая область, сотрудничая с ДНР, акцентирует внимание на вовлечении молодежи в спорт и физическую культуру. Стимулирование стремления к здоровому образу жизни является приоритетной задачей в рамках заключенного соглашения [5, с.1].

В ноябре прошлого года мариупольские мастера смешанных единоборств ММА отметили важное событие: был открыт уникальный в своем роде для ДНР специализированный клуб «Дмитрий Донской». Новое, просторное и комфортное пространство оборудовано по последнему слову техники, чтобы спортсмены могли эффективно тренироваться, в частности, имеется ринг для спаррингов. Этот клуб, не имеющий аналогов на территории ДНР, стал настоящим подарком для местных бойцов ММА. Ввод в строй этого спортивного объекта даст толчок развитию ММА не только в городе, но и во всей Донецкой Народной Республике.

Киберспорт демонстрирует высокие темпы роста, причем наиболее перспективным вектором развития стал региональный. Для поколения Z посещение киберклубов – это естественное слияние виртуального и реального миров. Именно они составляют ядро целевой аудитории таких заведений, не просто посещая их, но и активно обсуждая игры в социальных сетях.

Это способствует популяризации киберспорта и информации о клубной культуре. Уникальность этой аудитории определяет потенциал данного бизнес – направления: приток новых участников происходит постоянно, а повзрослевшие игроки сохраняют свою страсть к играм [6, с.1].

- определить финансирование ДЮСШ приоритетным государственным направлением;
- усовершенствовать этапности спортивной подготовки талантливой молодежи;
- утвердить государственную программу развития спортивных школ и их материально – технического обеспечения;
- компьютеризация ДЮСШ для внедрения современной системы обмена информацией и пропаганды;
- отработать учебные программы и наладить взаимодействие с профильными вузами.

A decorative banner featuring silhouettes of various sports activities: a person running, a person jumping, a person playing tennis, a person playing basketball, a person playing soccer, a person playing volleyball, a person playing basketball, a person playing soccer, a person playing volleyball, and a person playing basketball. The background is a colorful gradient of green, yellow, and blue. The number 141 is centered in the banner.

**Выводы.** Спортивная деятельность в Донецкой Народной Республике постепенно возвращается к жизни, набирая обороты. И этот процесс восстановления стал возможен благодаря всесторонней поддержке со стороны регионов Российской Федерации.

#### **Список литературы**

1. Коновалова, Л. А. Учебно – методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» «Теоретические основы развития физических качеств» / Л. А. Коновалова. – Тольятти : ПВГУС, 2022. – 100 с.
2. Платонов, В. Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К. : Советская школа, 2019 – 288 с.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.12.2023 № 1040 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное программирование» (зарегистрирован 11.01.2024 № 76825). - URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 10.03.2025).
4. URL: <https://rsport.ria.ru/20240529/dnr-1949041893.html>
5. Федерации парусного спорта Мариуполя и Липецка договорились о сотрудничестве. - URL: <https://www.donetsk.kp.ru/online/news/5781183/>
6. Тренды киберспортивной индустрии 2024-2025. - URL: <https://cyber.sports.ru/games/blogs/3277282.html>

© Ефремова Т.А., Дмитриева О.А., 2025

УДК 796

**Зайчук Александр Александрович**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Батищева Марина Робертовна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заведующий кафедрой теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

**Аннотация.** В статье рассматриваются базовые технические действия и методика обучения техническим приемам игры в футбол, основные средства обучения и часто возникающие ошибки при обучении юных игроков.

**Ключевые слова:** техника игры, методика обучения.

**Annotation.** The article examines the basic technical actions and methods of teaching technical methods of playing football, the main means of teaching and frequently occurring mistakes when teaching young players.

**Keywords:** playing technique, teaching methods.

**Актуальность.** В системе детского футбола возраст 9-10 лет является критическим периодом для закладки фундамента технической подготовки футболиста. В это время дети наиболее восприимчивы к обучению новым двигательным навыкам, поскольку их нервная система достаточно пластична. Правильно поставленная техника в этом возрасте становится основой для дальнейшего совершенствования и освоения более сложных тактических действий. Если базовые технические навыки не сформированы должным образом, исправить это в более старшем возрасте становится значительно сложнее [2]. Исследования и разработки в области обучения технике юных футболистов способствуют совершенствованию системы подготовки резерва, повышению квалификации тренеров и разработке новых, более эффективных программ обучения.

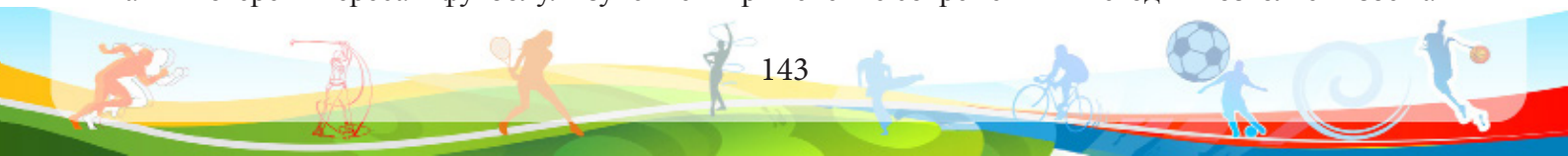
**Целью данного исследования** является исследование методик обучения технике игры юных футболистов.

В 9-10 лет у детей наблюдается активное развитие координационных способностей (ловкость, баланс, быстрота реакции), которые играют ключевую роль в успешном освоении технических приемов. Этот период считается сенситивным для развития координации, и его упущение может негативно сказаться на дальнейшей спортивной карьере. Обучение технике должно быть направлено на максимальное использование этого благоприятного периода.

Дети 9-10 лет, с одной стороны, уже обладают определенным уровнем осознанности и понимания игры, а с другой - все еще сохраняют детскую непосредственность и любовь к игре. Это делает возможным эффективное обучение через игровые методы и создание позитивной атмосферы на тренировках. Тренировочный процесс. Это включает в себя выбор наиболее эффективных упражнений, дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Научно обоснованный подход к тренировкам повышает результативность обучения и снижает риск травм [1].

В современном футболе техническая оснащенность игроков играет огромную роль. Своевременное и качественное обучение технике в детском возрасте способствует формированию более конкурентоспособных футболистов, способных успешно выступать на международном уровне.

Неправильные методы обучения и перегрузки могут привести к формированию неправильной техники, развитию двигательных стереотипов, которые трудно исправить в будущем, а также к травмам и потере интереса к футболу. Изучение и применение современных методик позволяет избежать



этих негативных последствий [3].

В данный возрастной период тренер должен обучить основным приемам игры:

*Удар по мячу* – обычное обучение постановке опорной ноги, работе корпуса и точности. Лучше начать с удара внутренней части стопы, а затем осваивать подъем.

Виды ударов и методика обучения:

Удар внутренними дорными стопами (самый простой и надежный способ):

Техника: опорная нога рядом с мячом, носок направлен в направлении, удар приходится на центральную часть внутренней стороны удара стопы.

Примерные средства обучения:

Удары по неподвижному мячу в цель (ворота, мишень, партнеру).

Передачи в парах с укороченным и достаточным расстоянием (5–10 м).

Игра «Точный пас» — связь между конусами или в ограниченном пространстве.

Удар подъемом (шнуровкой) (используется для сильных и дальних ударов):

Техника: опорная нога на уровне мяча, носок опущен, удар направлен в центральную часть подъема.

Примерные средства обучения:

Удары по неподвижному мячу с небольшим разбега.

Жонглирование с акцентом на ударный подъем.

Попадание мячом в стену с силой отскоком – контроль удара.

Удар внешних сторон стопы (используется для обводки и неожиданных ударов):

Техника: опорная нога сзади слегка мяча, удар наносится на внешнюю часть стопы с закруткой.

Примерные средства обучения: обводка конусов с ударами по воротам внешними сторонами; передачи в парах с изменениями траектории.

Ошибки, которые возникают при обучении: опорная нога слишком далеко от мяча влияет на потерю баланса; Неправильное положение стопы повлечет неточный удар.

*Ведение мяча.*

Навык контроля мяча при движении – ключевой для развития игры в футболе.

Основные аспекты:

Мягкое касание – мяч должен находиться близко к ноге (около 40–60 см).

Контроль скорости – умение вести мяч, не теряя динамики. Важно развивать слабую ногу с самого начала.

Примерные средства обучения:

Ведение между конусами (змейка) – развитие маневренности.

Различные типы касаний: внутренние стороны стопы (для точности); внешняя сторона (для обхода соперника); носком (короткие ускорения); эстафеты с ведением – соревновательный элемент повышения мотивации.

Ошибки, которые возникают при обучении:

Слишком сильное касание мяча может далеко уйти; голова опущена вниз ограничивает контроль за действиями игроков на поле.

*Прием и остановка мяча.*

Умение правильного приема мяча – основа для выполнения действий.

Ключевые приемы:

Остановка подошвой (простой способ контрольной фиксации).

Остановка внутренних сторон стопы (мягкий приемник с амортизацией).

Прием мяча бедром/грудью – постепенное усложнение упражнений.

Примерные средства обучения: передачи в парах – партнер выполняет пас, принимая стопорный мяч и возвращает его; прием с последующими действиями (удар, проведение, связь); игра «Остановись и сыграй» – после остановки необходимо быстро восстановить новое движение.

Типичные ошибки: жесткая постановка ноги дает сильный отскок мяча; неправильный выбор выхода влечет за собой потерю мяча.



*Обводка и финты.* Эти технические приемы относят к достаточно сложным действиям. Однако юные игроки должны быть обучены элементарным приемам. Развитие навыков обыгрыша соперника повышает уверенность ребенка в игре.

Простые финты для возраста 9–10 лет:

«Ложный замах» (имитация удара с уходом в сторону).

«Перенос ноги» (ребенок перекатывает мяч одной ногой на другую).

«Проброс мяча мимо соперника» и рывок за ним.

Примерные средства обучения: обводка конусов с применением финтов; игровые дуэли 1х1 («кто обыграет и забьет»).

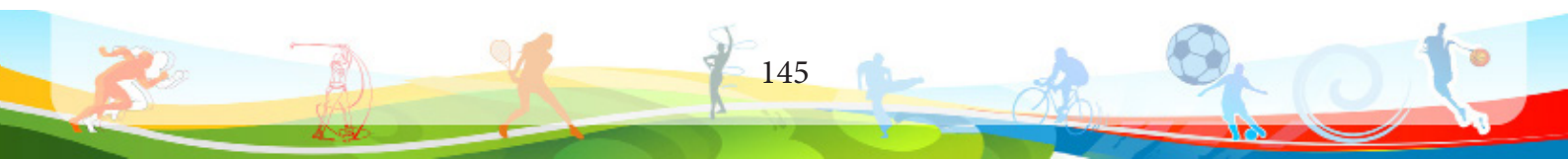
Ошибки в методике обучения: слишком ранний показ сложных финтов (например, «рулетка»); финты без последующего действия (забывают сделать рывок).

Важно помнить, что техническая подготовка – это длительный процесс, требующий терпения, стойкости и профессионального руководства. Организованная работа с юными футболистами правильно заложит прочный фундамент для их дальнейшего развития.

### Список литературы

1. Антипов, А. А. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - Москва : Советский спорт, 2008. - 150 с.
2. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа, А. С. Стула. – Москва : Sport: Человек, 2015. – 183 с.
3. Чирва, Б.Г. Футбол. Тренировка «техники игровых эпизодов», начинающих после остановки игры : монография / Б. Г. Чирва. – Москва : Дивизион, 2015. - 200 с.

© Зайчук А.А., Батищева М.Р., 2025



УДК 796.332

**Капланец Ярослав Олегович**

*студент 5 курса бакалавриата*

*Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура*

*(Профиль: Физкультурное образование)*

**Научный руководитель:**

**Деминская Лариса Алексеевна**

*доктор педагогических наук, доцент*

*доцент кафедры теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ФУТБОЛУ**

**Аннотация.** Рассматривается дифференцированный подход к организации секционной работы по футболу.

**Ключевые слова:** дифференцированный подход, организация, секционная работа, футбол.

**Annotation.** A differentiated approach to the organization of sectional work in football is considered.

**Keywords:** differentiated approach, organization, sectional work, football.

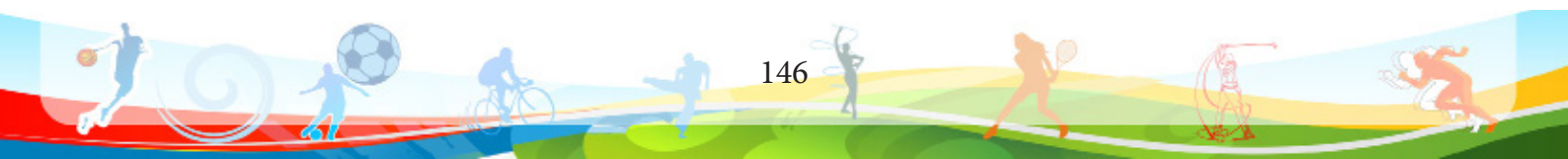
**Актуальность.** Проблема интенсификации образовательного процесса в средней школе на фоне прогрессирующей гиподинамии учащихся, которая приводит к развитию и прогрессированию различных соматических заболеваний у данного контингента, на современном этапе развития общества является чрезвычайно актуальной. Это объясняет пристальный интерес ученых сфер педагогики, физической культуры и спорта, здравоохранения, которые изыскивают эффективные способы борьбы с социальным «недугом» – дефицитом двигательной активности школьников [4].

В связи с этим, выдвигается задача научного обоснования дополнительных средств физического воспитания, за счет которых должна увеличиться двигательная активность школьников. В настоящее время внедрена в практику и успешно используется идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания школьников. Наиболее разработанными в этом отношении являются плавание и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.) [1].

**Анализ литературы.** Интегративная модель физического воспитания школьников предполагает обязательное выполнение нормативов базового компонента школьной программы, а также произвольное – ее вариативной части. Что, в совокупности, ориентировано на формирование необходимых в жизни двигательных умений, навыков, с учетом онтогенетически сенситивных (благоприятных) периодов для развития составляющих физической подготовленности учащихся, которую принято оценивать по выносливости, силе, скорости, ловкости и гибкости. Первые три составляющие наилучшим образом развиваются в среднем школьном возрасте, а идеальным средством для их гармоничного развития, по мнению специалистов, является игра в футбол [1].

Установлено, что именно футбол, как игровой способ, очень хорошо развивает у детей указанные двигательные качества, и способствует улучшению здоровья занимающихся. Футбол является одним из самых популярных у школьников видом спорта, т.к. ему присуще множество специфических качеств, которые позволяют практически каждому ребенку, даже с невысоким уровнем физической подготовленности и средним уровнем развития двигательных способностей, овладеть основами этой полезной для здоровья игры [1].

Однако в рамках урокоченных форм занятий по физическому воспитанию педагог не может освоить полноценно с детьми программный материал по футболу и, как правило, ученики лишь поверхностно овладевают основами техники этой увлекательной игры, но, при этом, желают более детально постичь ее за пределами школы. Это актуализирует значимость внешкольных форм занятий любимым видом спорта [4].



**Цель работы** – обоснование организации секционной работы по футболу.

Установлено: существующие программы организации внеурочных форм тренировочных занятий по футболу в системе физического воспитания детей школьного возраста, декларируя собственные цели, поясняют, что суть игры в футбол сводится к рациональному, всестороннему воздействию на организм ребенка игровой деятельности, которая положительно влияет на развитие физических качеств и способностей учащихся, способствуя повышению уровня физического развития и подготовленности школьников, расширению функциональных резервов ведущих систем организма, а также росту уровня физического здоровья [3].

- образовательные: приобретение учащимися необходимых знаний, умений навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни. Подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом и уровнем физического состояния, сообщить элементарные теоретические сведения;
- воспитательные: воспитать стремление к самостоятельному выполнению навыков игры в футбол в школьном, дворовом коллективах; воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; воспитать умение контроля самочувствия во время выполнения упражнений и самостоятельного дозирования средств специальной направленности;
- развивающие: развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса;
- оздоровительные: способствовать расширению адаптационных резервов организма, совершенствованию механизмов регуляции мышечной деятельности во время выполнения физических упражнений; укреплять защитные свойства организма и устойчивость к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды [5].

A decorative banner featuring silhouettes of various sports activities: a person running, a person playing tennis, a person playing badminton, a person playing table tennis, a person playing basketball, a person playing soccer, a person playing volleyball, and a person playing tennis. The background is a colorful gradient of blue, yellow, and red, with a large number 147 in the center.

**Список литературы**

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – Москва : Советский спорт, 2006. – 245 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробйов. – К., 2005. – 196 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для студентов ВУЗов физ. восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-454.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Ушаков, А. Г. Особенности тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов / А. Г. Ушаков // Омский науч. вестн. – 2008. – № 2 (66). – С. 151-153.

© Капланец Я.О., Деминская Л.А., 2025

**УДК 796.01**

**Карабашьян Артур Александрович**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.01. Физическая культура. (Магистерская программа:  
Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)*

**Научный руководитель:**

**Москалец Татьяна Валентиновна**

*кандидат биологических наук, доцент  
заведующий кафедрой спортивных игр*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ  
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности организации и проведения секционных занятий по волейболу в общеобразовательной школе. Анализируются цели и задачи секционных занятий, факторы, определяющие выбор методов и средств обучения.

**Ключевые слова:** волейбол, секционные занятия, школа.

**Annotation.** The article examines the features of organizing and conducting sectional volleyball classes in a comprehensive school. The goals and objectives of sectional classes, factors determining the choice of teaching methods and tools are analyzed.

**Keywords:** volleyball, sectional classes, school.

**Актуальность.** В современных условиях поддержание здорового образа жизни и сохранение здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей образования. Волейбол, как динамичный и доступный вид спорта, представляет собой потенциал для активного развития занятий по волейболу в школьной среде, с учетом возрастных, последовательных и психологических характеристик обучающихся [2].

**Целью данной работы** было исследование особенностей проведения секционных занятий по волейболу в школе

Основной целью секционных занятий по волейболу является привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом, что связано с интересом к волейболу и укреплением здоровья. Для



достижения данной цели необходимо решение следующих задач:

*Образовательные задачи:*

Владение базовыми техническими приемами волейбола (подача, прием, передача, нападающий удар, блокирование); изучение основных тактических комбинаций в нападении и защите; формирование навыков командного взаимодействия.

Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость); совершенствование координационных связей и пространственной ориентации; развитие тактического мышления.

*Воспитательные задачи:*

- формирование чувства коллективизма и ответственности;
- дисциплинированности, настойчивости и целеустремленности;
- формирование культуры здорового образа жизни [3].

*Факторы, определяющие выбор методов и средств обучения.*

Учебно-тренировочный процесс в рамках секционной работы должен учитывать влияние и психологические особенности различных возрастных групп. Например, для младших школьников основное внимание уделяется развитию координации и освоению базовых технических приемов в игровой форме, в то время как для старших классов можно использовать более сложные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и тактического мышления.

Уровень физической подготовленности учащихся. Занятия должны строиться с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика. Необходимо провести тестирование для определения уровней подготовки и применить упражнения, этот уважаемый преподаватель.

Материально-техническое обеспечение. Наличие спортивных залов, волейбольных мячей, сеток и другого инвентаря оказывает большое влияние на организацию и проведение занятий.

Квалификация тренера-преподавателя. Профессионализм и опыт тренера-преподавателя являются ключевыми факторами успеха в учебе. Педагог должен использовать данные в областях теории и методики волейбола, психологии и педагогики.

*Особенности формирования мотивации и развития интереса к волейболу у школьников.*

Мотивация играет решающую роль в привлечении и удержании учащихся на секционных занятиях по волейболу. Для формирования интереса к занятиям необходимо создание позитивной атмосферы. Занятия должны быть интересными, разнообразными и приносить удовольствие.

Индивидуальный подход. Необходимо уделять внимание интересам каждого ученика, поддерживать его успехи и обеспечивать преодоление трудностей [2].

Организация соревнований. Проведение внутришкольных мероприятий и участие в региональных и городских турнирах способствует мотивации и развитию спортивного мастерства. Для детей крайне необходима демонстрация успехов. Важно показывать их прогресс, отмечать достижения и хвалить за усилия.

Адаптация организационного процесса является ключевым фактором эффективности секционных занятий по волейболу. Необходимо учитывать следующие аспекты: объем и увеличение физической нагрузки. Нагрузка должна соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям учащихся. Для младших школьников необходимо уменьшить громкость и снизить нагрузку, увеличить время на отдых, основы развития, состояние здоровья и уровень мотивации.

*Вопросы безопасности и организации материально-технического обеспечения работы.*

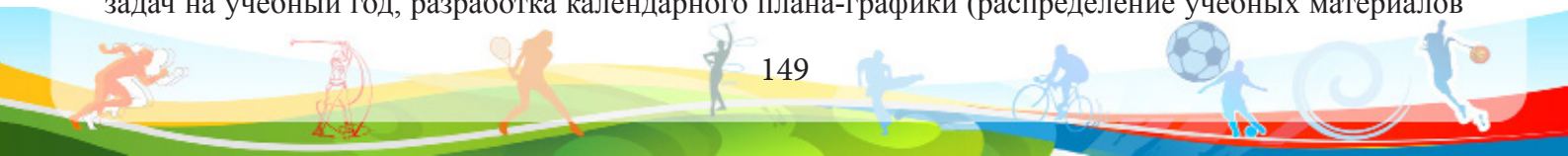
Безопасность учащихся является приоритетным аспектом организации секционных занятий по волейболу. Необходимо соблюдать следующие правила:

Проведение инструктажа по технике безопасности. Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности и убедиться, что все обучающиеся понимают правила.

Контроль за состоянием здоровья учащихся. Необходимо регулярно проводить медицинские осмотры учащихся и контролировать состояние их здоровья во время занятий.

Современные условия дополнительного образования выдвигают достаточно серьезные требования к организационно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса.

К документам планирования относят годовой план, в котором отражены определение целей и задач на учебный год, разработка календарного плана-графики (распределение учебных материалов



по месяцам/неделям), составление списков учащихся. Годовой план должен быть согласован с администрацией школы.

Учебная программа. Детальное описание содержания занятий, методики, упражнений и соответствующих оценок. Необходимо учитывать возрастные особенности, уровень подготовки занимающихся, материально-техническую базу.

План-конспект занятия. Подробное описание каждого конкретного занятия (цели, задачи, оборудование, содержание разминки, основная часть, заключительная часть, дозировка упражнений, методические указания, основные задания).

Журнал учета посещаемости. Точный учет посещаемости каждого занятия, отражение причин возникновения.

**Выводы.** Школьная секция по волейболу – это реальная возможность для всестороннего развития ребенка, сочетающая физическую активность и командное взаимодействие. В отличие от профессионального спорта, здесь акцент делается на вовлечение каждого участника, независимо от уровня подготовки и соблюдения здорового образа жизни. Именно в школьной секции юные спортсмены приобретают базовые навыки, учатся работать в коллективе и развивают важные личностные качества, которые пригодятся им не только на спортивных площадках, но и в жизни.

### Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист : учебное пособие для тренеров. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. - 399 с.
3. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие / О. В. Маранховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова [и др.] – Москва : Советский спорт, 2021. - 88 с.

© Карабашьян А.А., Москалец Т.В., 2025

УДК 796.015.52/.53:37.091.31-059.2

**Караджинов Константин Витальевич**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Максимова Ирина Богдановна**

*старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация**

## **СКОРОСТНО - СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическим аспектам скоростно-силовой подготовки самбистов. Результаты исследования позволили обобщить опыт ведущих отечественных специалистов в самбо.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, самбо, взрывная сила, дозирование тренировочной нагрузки, физические упражнения.

**Annotation.** The article presents theoretical aspects of speed - power training of sambis. The results of the study allowed to summarize the experience of leading domestic specialists in sambo.

**Keywords:** fast - strength training, sambo, explosive force, dosage of training load, physical exercises.

**Актуальность.** Борьба самбо-это единоборство двух спортсменов. В самбо каждый из соперников старается одержать победу, проведя эффективный бросок или болевой прием. При этом для того, чтобы прием был высоко оценен, надо технично бросить своего соперника на спину, контролируя его до конца падения. Обязательным условием успешного выступления спортсмена является сила и скорость проведения того или иного приема.

Самбист должен обладать высоким уровнем развития всех физических качеств. Только при определенном развитии ловкости возможно избежать атаки соперника и провести какой-либо прием. Без должного уровня выносливости невозможно вести схватку на протяжении заданного времени. Силовые способности являются необходимыми для того, чтобы можно было эффективно выполнить тот или иной прием, так как зачастую приходится преодолевать не только вес соперника, но и его активное сопротивление. Сила, применяемая в самбо, непрерывно изменяется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в самбо мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами. Также характерной чертой современной борьбы самбо являются повышенные требования к проявлению максимальных усилий в кратчайшее время, чтобы прием был неожиданным для соперника [2].

Несмотря на то, что ко всем физическим качествам в самбо предъявляются высокие требования, наиболее востребованными являются скоростно-силовые способности. Поэтому вопрос скоростно - силовой подготовки юных самбистов требует дальнейших научных исследований.

**Анализ литературы.** Скоростно-силовая подготовка современных борцов-самбистов должна быть направлена на максимальное повышение показателей силы и быстроты. При этом предполагается, что тренер может комбинировать в рамках одного учебно-тренировочного занятия разные методы спортивной тренировки. Это связано и с тем, что каждый из методов обеспечивает различную тренировочную нагрузку, при этом соревновательный метод помогает оценить качество владения определенными техническими действиями [5, 6].

Скоростно-силовые способности связаны преимущественно с атакующими действиями спортсмена. Их разработанность в арсенале приемов самбиста имеет ведущее значение. Как отмечают исследователи, на данный момент можно выделить несколько эффективных упражнений скоростно-силовой направленности:



1. Совершенствование межмышечной координации (обеспечивается упражнениями соревновательного типа).
2. Совершенствование внутримышечной координации (развивается упражнениями с использованием отягощений).
3. Совершенствование собственной реактивности мышц (формируется за счет использования упражнений с применением методов «повторного максимума») [1, 5].

Ряд ученых отмечают, что скоростно-силовые способности учитывают не только специфику движений конкретного вида спорта, но и позволяют рассчитать возможный эффективный предел двигательного усилия в различных комплексах упражнений [4, 5, 7].

Автор книги «Теория и практика самбо» В.Б. Шестаков говорит о том, что проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям соперника в самбо требуют высокого уровня развития силы самых различных мышечных групп. И упоминает о том, что в большинстве случаев проявление силы в борьбе носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой [8].

Я.К. Коблев говорит о преимуществах, которые имеет спортсмен, способный выполнять силовые действия (приемы и контрприемы) с максимальной быстротой [3].

Рассматривая понятия «скорость» и «сила» по отдельности необходимо обратить внимание на содержательную сторону данных понятий.

Быстрота - это скоростная характеристика, проявляющаяся в частоте движений. В спортивных единоборствах, в частности самбо, быстрота является комплексом показателей выполнения технических действий и подразумевает сочетание реакции и скорости. Измерить данные показатели быстроты, можно не разбивая движения на составные элементы, так как соотношение компонентов приема борьбы невозможно расчленить на равнозначные по содержанию единицы. Быстрота самбиста как физическое качество развивается на начальных этапах подготовки [6].

Г.В. Данько, выявляет три уровня проявления быстроты, которая не проявляется в чистом виде: «латентная, одиночная, частотная» [2]. В этом смысле затруднительно отделить силу броска от его скорости, так как они находятся в тесной взаимосвязи.

Сила - способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц. Чем большее сопротивление способен преодолеть человек, тем он сильнее.

Силовые возможности человека зависят от следующих факторов: структуры мышц, мышечной массы, внутримышечной и межмышечной координации, реактивности мышц и мощности энергоисточников. Прогрессивное естественное развитие силовых качеств человека происходит до 25-30 лет. При этом оно носит гетерохронный характер в возрастных периодах и темпах прироста [6].

Анализ научной литературы по теме исследования показал, что развитие скоростно-силовых качеств у самбистов, имеет ведущее значение; решение задач развития скоростно-силовых качеств затрагивает различные аспекты подготовки спортсмена: от физиологических особенностей борцов до развития специфических навыков борьбы самбо.

**Цель исследования** - изучить теоретические аспекты скоростно-силовой подготовки самбистов (учебно-тренировочные группы).

**Результаты исследования.** Выбор средств и методов скоростно-силовой подготовки самбистов обусловлен особенностями воздействия определенных физических упражнений на организм спортсмена в зависимости от ряда факторов: индивидуальных физиологических особенностей, половых и возрастных показателей, уровня общей и специальной физической подготовки, возраста вхождения в спортивную деятельность и др. Специфика подготовки самбистов отличается многообразием, соответственно, в методических рекомендациях наблюдается разноплановость, разноаспектность и разнонаправленность учебно-тренировочного процесса и подходов к нему.

Так, Ю.В. Верхошанский отмечает, что при специальной скоростно-силовой подготовке целесообразно использовать комплексную систему средств спортивной тренировки [1].

Л.С. Хоменков утверждает, что на каждую группу мышц необходимо применять специальные упражнения: при подготовке борцов самбо задействованы специфические мышцы, которые тренируются специальными техническими упражнениями [7].



В.А. Романенко, в своих научных исследованиях приходит к выводу, что межмышечная координация повышается, когда скоростно-силовые качества затрагивают те мышцы, которые выполняют основную нагрузку в том или ином виде спорта. При этом он отмечает разницу между предельным и оптимальным значением мышечного напряжения: «при проявлении скоростно-силовых качеств в многосуставном движении наилучший конечный эффект имеет место, когда напряжение отдельных мышц достигает не предельных, а оптимальных величин» [4].

Специалисты считают, что техника выполнения физических упражнений зависит от цели развития конкретного навыка: силового или скоростного компонента. Если какой-то из названных навыков развит слабо, то необходимо в процессе учебно-тренировочных занятий уделить ему больше внимания. Так как скоростно-силовые качества являются ведущими в применении приемов самбо, то немаловажным является учет сопротивления партнера. Для более эффективного решения этого вопроса практикующие тренеры предлагают в процессе учебно-тренировочных занятий использовать мешки с песком, гантели, набивные мячи и другие утяжелители [3, 5, 6].

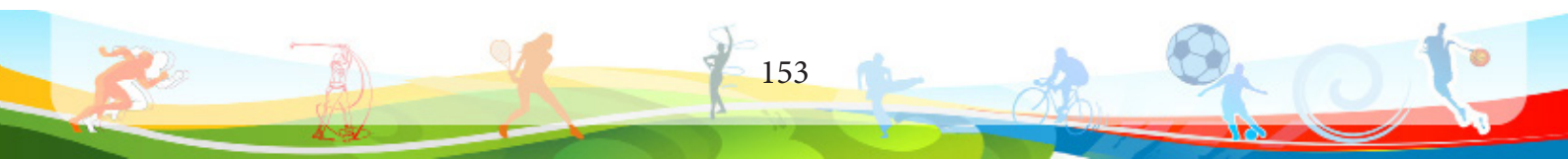
Выделим мнение советского борца, заслуженного тренера СССР А.Н. Ленца, который отмечает, что скоростно-силовой характер действий борца также должен обладать максимальной техничностью, чистотой исполнения, рациональной экономией усилий. В его методике на первый план выходят упражнения, развивающие силу и быстроту, иначе говоря, заявленный скоростно-силовой компонент подготовки [8].

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы показал, что проблема развития скоростно-силовых качеств самбистов является предметом исследований большого числа ученых. Специфика выполняемых действий (атакующих, контратакующих, защитных) требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, так как все действия самбиста должны занимать как можно меньший промежуток времени в ходе поединка. Скоростно-силовые способности являются ведущими в самбо, так как в большинстве случаев проявление силы в схватке носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой. При планировании учебно-тренировочного процесса с юными самбистами необходимо учитывать возрастные, индивидуальные особенности.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработка и реализация методики скоростно-силовой подготовки самбистов учебно – тренировочных групп в условиях ДЮСШ.

### Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Данько, Г. В. Влияние отдельных тренировочных нагрузок на состояние специальной работоспособности борцов / Г. В. Данько // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 9 - 15.
3. Коблев, Я. К. Борьба самбо / Я. К. Коблев, М. И. Рубанов, В. М. Невзоров. - Физкультура и спорт, 2002. - 420 с.
4. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. - 290 с.
5. Филин, В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. - 247 с.
6. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
7. Хоменков, Л. С. О проблемах современной методики спортивной тренировки / Л. С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 6. - С. 461 - 466.
8. Шестаков, В. Б. Теория и практика самбо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Советский спорт, 2011. - 446 с.



УДК 796.85.015.54-051"456\*15\*/16"

**Ломтев Сергей Михайлович**

*студент I курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Максимова Ирина Богдановна**

*старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ 15-16 ЛЕТ**

**Аннотация.** В статье представлены теоретические аспекты развития специальной выносливости у спортсменов-рукопашников (учебно-тренировочный этап подготовки).

**Ключевые слова:** специальная выносливость, рукопашный бой, тренировочная нагрузка.

**Annotation.** The article presents theoretical aspects of development of special endurance in the athletes-manual combat (training and training stage of training).

**Keywords:** special endurance, hand-to-hand combat, training load.

**Актуальность исследования.** Рукопашный бой-один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких видов борьбы, как бокс, кикбоксинг, тхэквондо, карате, дзюдо, самбо, вольная борьба, борьба греко-римского стиля и др.

В современных условиях особое внимание уделяется повышению качества учебно-тренировочного процесса бойцов по рукопашному бою. Это связано со значительным повышением требований к уровню развития специальной выносливости спортсменов.

Мастерство спортсменов рукопашного боя базируется на значительном количестве различных факторов, призванных развивать и дополнять друг друга, реализуя принцип сопряженного воздействия и, тем самым, обеспечивая максимально быстрое становление уровня развития всех физической качеств и тактико-технической подготовки [2].

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико – методического обеспечения развития рукопашного боя, мы считаем, что фрагментарность изученных научных исследований, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменов рукопашного боя. Поэтому, целесообразным представляется определить теоретические аспекты развития специальной выносливости спортсменов рукопашного боя на учебно-тренировочном этапе подготовки.

**Анализ литературы.** Обзор и анализ специальной литературы по проблеме научного исследования позволили установить, что специальная выносливость имеет большое значение для достижения успеха в соревновательном поединке бойцов рукопашного боя [1, 3].

Выносливость-способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Специальная выносливость-выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (скоростная, силовая, координационная выносливость).

Специальная выносливость-сложное, многокомпонентное двигательное качество. Поэтому, изменяя параметры выполняемых физических упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных ее компонентов.

Проявление выносливости в рукопашном бое зависит от следующих факторов: биоэнергетический фактор (характеризуется возможностями энергетических ресурсов организма и способностью функциональных систем обеспечивать обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы); сохранения достаточно высокого уровня активности функциональных систем; лично-пси-

хических фактор (волевые качества спортсмена); экономичного распределения сил в процессе работы; высокой техничности выполнения приемов рукопашного боя [2, 5].

Отметим, что в основе методики развития специальной выносливости спортсменов рукопашного боя лежит выполнение упражнений с определенной степенью утомления. В зависимости от объема работающих мышц утомление может быть:

- локальным (местным) – в работе участвуют 1/3 мышц тела спортсмена;
- региональным (от 1/3 до 2/3);
- глобальным (свыше 2/3) [4, 6].

Выносливость - это своего рода базис, на котором надстраиваются все другие физические качества и двигательные умения. При прочих равных условиях выигрывает тот боец, который более вынослив. Анализ соревновательных поединков показывает, что спортсмены-рукопашники, обладающие хорошей технической подготовкой, нередко проигрывают на последних минутах боя из-за отсутствия достаточного уровня развития специальной выносливости.

**Цель исследования** - определить теоретические аспекты развития специальной выносливости у спортсменов рукопашного боя.

**Результаты исследования.** В ходе проведения исследования мы выявили, что основными методами развития специальной выносливости у спортсменов рукопашного боя следующие: равномерный, повторный, переменный, круговой и соревновательный. Каждый из перечисленных методов состоит из 5 компонентов:

- интенсивность тренировочной нагрузки;
- продолжительность нагрузки;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха;
- количество повторений заданной тренировочной нагрузки.

Основные средства развития специальной выносливости спортсменов-рукопашников: циклические упражнения, упражнения с отягощениями, на тренажерах, упражнения из смежных видов спорта, упражнения с использованием факторов внешней среды и др.

По объему тренировочная нагрузка должна проходить в строгих временных рамках, наиболее приближенных к соревновательным, интенсивность нагрузки-околопредельная, характер и интервалы отдыха варьируются в зависимости от конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

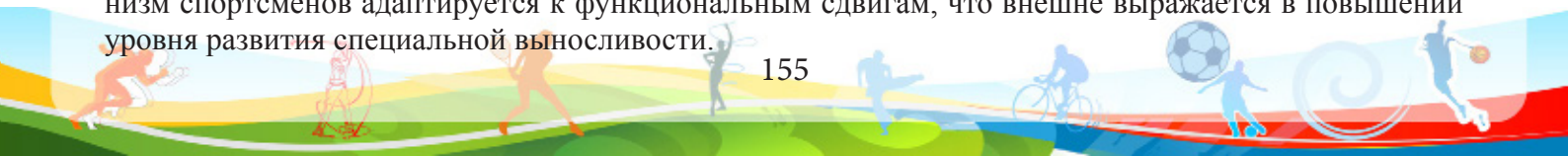
Также, нельзя забывать о том, что фундаментом для развития специальной выносливости в рукопашном бое служит общая выносливость, и поэтому необходимо оптимально балансировать средства и методы спортивной тренировки в учебно-тренировочном процессе спортсменов по воспитанию как общей, так и специальной выносливости.

Рассматривая научные работы по развитию специальной выносливости в рукопашном бое, мы выделили следующий факт: развитие и совершенствование специальной выносливости в спортивных единоборствах и, в частности, в рукопашном бое приобретает приоритетное значение начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки. Данное положение обусловлено жесткими требованиями соревновательной деятельности, которая характеризуется:

- непредсказуемой последовательностью и интенсивностью выполнения тех или иных соревновательных упражнений (приемов);
- различными интервалами работы и отдыха (из-за различных временных остановок поединка, из-за чего он распадается на неопределенное количество схваток);
- разной продолжительностью поединков (например, из-за досрочной победы);
- разными интервалами отдыха между поединками на соревнованиях;
- высокой интенсивностью и кратковременностью поединка, которые обусловлены правилами соревнований.

Исходя из этого, для спортсменов рукопашного боя важнейшими компонентами выносливости (помимо аэробной) являются анаэробные алактатные и анаэробные лактатные.

Подчеркнем, что специальная выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе учебно-тренировочных занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм спортсменов адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в повышении уровня развития специальной выносливости.



**Выводы.** Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что специальная выносливость является одним из главных компонентов мастерства спортсмена рукопашного боя. Также в ходе исследования мы выяснили, что вопросы оптимизации процесса развития специальной выносливости спортсменов рукопашного боя являются недостаточно разработанными. Своевременное и достаточное развитие специальной выносливости, является неотъемлемым, определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов в рукопашном бое.

**Перспективы дальнейших исследований.** Обоснование, разработка и апробация экспериментальной методики, направленной на повышение уровня развития специальной выносливости спортсменов рукопашного боя (возраст 15-16 лет, а также на этой основе разработка практических рекомендаций для специалистов рукопашного боя.

#### **Список литературы**

1. Афонин, М. А. Влияние содержания программы физической подготовки на подготовленность спортсменов по рукопашному бою / М. А. Афонин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 3. - С. 11-13.
2. Бурцев, Г. А. Рукопашный бой : оружие, которое всегда с тобой / Г.А. Бурцев. – Калуга : Золотая аллея, 2001. - 207 с.
3. Зайчиков, И. В. Прикладной рукопашный бой и спортивные единоборства / И. В. Зайчиков // Теория и практика рукопашного боя. – Москва : РГУФКиТ, 2003. - С. 101-130.
4. Карпов, А. В. Основы практического обучения рукопашному бою / А. В. Карпов // Научный журнал. - 2017. - № 4 (17). - С. 105-106.
5. Попов, Г. И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Г. И. Попов, В. В. Резинкин, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 7. - С. 42-45.
6. Скогорев, Д. В. Русский рукопашный бой / Д. В. Скогорев. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2008. - 280 с.

© Ломтев С.М., Максимова И.Б., 2025



УДК 796.332

**Мельников Владислав Владимирович**

*студент 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Бороденко Дмитрий Геннадьевич**

*старший преподаватель кафедры циклических видов спорта*

*мастер спорта по легкой атлетике*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Аннотация.** В научной работе представлена экспериментальная методика, включающая в себя тренировочные блоки с упражнениями технической направленности, раскрывается структура и содержание экспериментальной методики.

**Ключевые слова:** футбол, техническая подготовка, квалифицированные футболисты.

**Annotation.** The scientific paper presents an experimental technique that includes training blocks with technical exercises, and reveals the structure and content of the experimental technique.

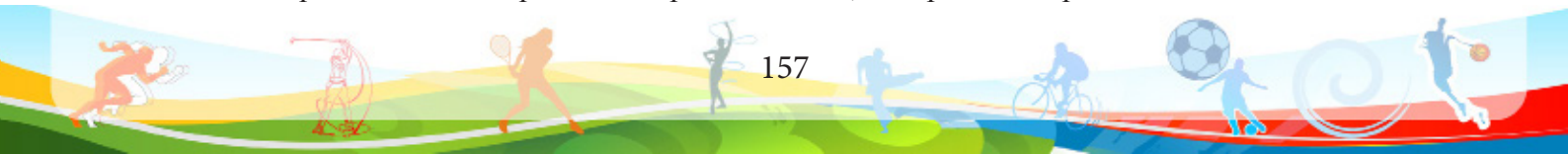
**Keywords:** football, technical training, qualified football players.

**Актуальность исследования.** Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в сфере футбола отмечают, отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причиной отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса футболистов.

Совершенствование индивидуального мастерства футболистов должно быть основано на оценке текущих и этапных тренировочных сдвигов по основным направлениям подготовки в соответствии с уровнем функционального состояния и технических потенциала игрока. Это позволяет наиболее полно реализовать этот самый технический потенциал. В этой связи прогресс в индивидуальном развитии каждого футболиста неизбежно связан с реализацией технического и функционального потенциала, при этом арсенал используемых технических средств тесно связан с уровнем развития двигательных качеств игрока.

**Анализ литературы.** В теории и методике тренировки футбола и в смежных с ним сложнокоординационных и ситуационных видах спорта имеется большое количество публикаций, посвященных изучению параметров двигательных действий в этих видах спортивной деятельности, приведены возможности и варианты применения результатов этих исследований в системе совершенствования спортивной подготовки (Платонов В.Н., 2004; Шамардин А.А., 2009). Возможности современных технологий, оценивающих взаимосвязь управляющих и реализационных компонентов в структуре двигательных действий (Самсонова А.В., 2011; Шалманов А.А., 2002; Шамардин А.И., 2006), позволяют создать серьезные предпосылки для системного анализа техники движения в разных видах спорта [2].

Анализ литературных источников по исследуемой проблеме позволил определить степень разработанности исследуемой проблемы. Выявлено, что количественная оценка степени освоенности пространственного поля не определена в доступных литературных источниках. Оценка уровней технической подготовленности сводится к методическим рекомендациям и не имеет количественной оценки приводимых параметров. Взаимосвязь уровня общей физической и специальной физической подготовки определяется набором стандартных тестов, которые не определяют влияние отдельных



компонентов подготовки на уровень технической подготовленности [1, 3].

**Цель исследования:** разработать и теоретически обосновать методику повышения эффективности технической подготовки квалифицированных футболистов.

**Результаты исследования.** Разработанная нами методика технической подготовки для экспериментальной группы учитывала результаты предварительного исследования, что в соревновательной деятельности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки зачастую ошибки происходили во время сочетаний таких технических приемов, как: ведение мяча - передача, ведение мяча - обводка - удар, ведение - остановка мяча, передача- остановка мяча - передача, передача - удар ногой, игра головой - удары головой, отбор мяча - передача, обманные движения (финты) - удар ногой, обманные движения (финты) - передача, вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Основными подходами в предложенной технической подготовке были:

- перераспределение соотношения часов и содержания в каждом месяце годичного цикла (с сохранением количества часов на год);
- постепенное увеличение времени тренировок (в течение сентября-октября - 3 тренировочных дня в неделю, ноября-марта - 4 тренировочных дня в неделю, апреля-мая - 5 тренировочных дня в неделю, июнь - август 6 тренировочных дней в неделю);
- разработанная нами последовательность предлагает обучение приемам не только отдельно, но и с объединением нескольких приемов, которые слитно выполняются во время игры, что дает возможность быстрее и лучше овладеть ими. Еще мы учитывали технический брак во взаимосвязи, то есть например, после плохой передачи следует плохой прием мяча, после плохого приема следует плохое ведение, обводка или удар, то есть почти все технические элементы во время игры выполняются слитно и большинство ошибок возникает именно в момент перехода от одного действия к другому;
- инновационные подходы к планированию и использования физических упражнений, применяемых в технической подготовке футболистов (разработка тренировочных блоков).

Особенностью методики была разработка тренировочных блоков по технической подготовке с использованием:

- тренировочных блоков на освоение футболистами техники сочетания приемов: ведение мяча - передача, ведение мяча – обводка – удар; передача – прием – передача; игра головой – удары головой - отбор мяча-ведение; ведение - обманные движения (финты); остановка мяча - удар; вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- тренировочных блоков на развитие психомоторных качеств (оперативной памяти; моторной реакции, реакции на движущийся объект и т.п.);
- подвижных игр на закрепление овладения техническими приемами и их сочетаниями;
- подвижных игр на сопряженное закрепление технических приемов и развитие физических качеств.

**Выводы.** Таким образом, результаты наших исследований позволили заключить следующее. По современным представлениям, наиболее эффективными методами являются такие, которые близки по структуре к соревновательным упражнениям и моделируют в момент их выполнения степень мышечного напряжения и структурную особенность техники выполняемого движения, адекватную соревновательным нагрузкам.

Результаты личных исследований свидетельствуют о том, что предлагаемая методика обучения элементам техники игры в футбол, была улучшена за счет целенаправленной последовательности при обучении, правильного подбора подготовительных упражнений и развития двигательных качеств необходимых при их выполнении. Все эти факторы позволили ускорить и качественно осуществить процесс обучения и совершенствования элементов техники игры на занятиях футболом.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении влияния экспериментальной методики на уровень технической подготовки в учебно-тренировочном процессе квалифицированных футболистов.

### Список литературы

1. Голомазов, С. В. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений / С. В. Голомазов, В. М. Зациорский, Б. Г. Чирва // Теория и практика футбола. – 2004. – № 1. – С. 33-35.
2. Усков, В. А. Педагогическая технология программированной технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук : Усков Владимир Андреевич; Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». - Москва, 2004. – 56 с.
3. Привалов, А. В. Реализация пространственного поля в условиях игровой деятельности в футболе / А. В. Привалов // Культура физическая и здоровье. – 2017 – № 2 (62). – С. 53–55.

© Мельников В.В., Бороденко Д.Г., 2025

УДК 796

**Остряк Роман Георгиевич**

*студент 1 курса 7 группы*

*Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер*

**Научный руководитель:**

**Железнякова Татьяна Александровна**

*руководитель физического воспитания*

ГБПОУ «Донецкий техникум пищевой и перерабатывающей промышленности»

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – НЕОБХОДИМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**Аннотация.** В данной статье рассмотрим физическую подготовку, ее составляющие общую (ОФП) и специальную (СФП), и правильную организацию тренировочного процесса для достижения победы в игре.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), физические качества, физические способности, средства.

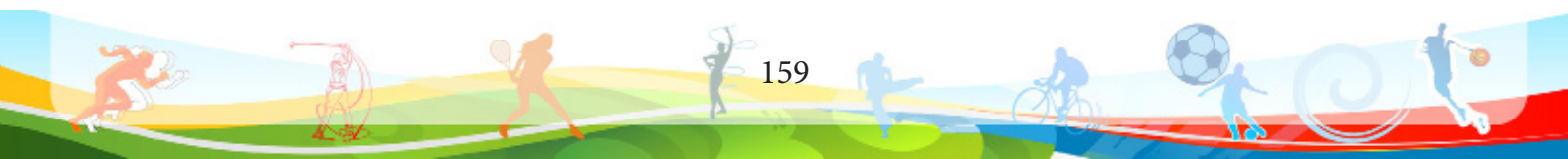
**Annotation.** This article examines physical training, its components, and the rational organization of the training process to achieve victory in the game.

**Keywords:** general physical training (GPT), special physical training (SPT), facilities, physical qualities.

Двигательные действия волейболиста заключаются в выполнении множества молниеносных стартов и ускорений, прыжков вверх на максимальную и оптимальную высоту, взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовке волейболиста. Спортсмен с хорошей физической подготовкой всегда быстрее осваивает двигательный навык и способен выполнять его качественно и стабильно, при этом расходовать меньше энергии на его выполнение [1].

**Цель работы:** предоставление практических рекомендаций к программам тренировок с уклоном на физическую подготовку волейболистов.

Проанализировав дополнительную литературу можно прийти к выводу, что в зависимости от возраста, подготовленности спортсмена, этапа и задач тренировки физическая подготовка изменяется, но во всех своих проявлениях она необходима волейболисту, как начинающему так и мастеру высокого класса. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки не снижается а только возрастает, применяемые средства и методы выражаются в специальной направленности [1].



В данной статье рассмотрим физическую подготовку, ее составляющие и правильную организацию тренировочного процесса для достижения победы в игре.

Цель ОФП – укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, повышение работоспособности организма.

Средства, которые используются для достижения этой цели можно разделить на две группы: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, резиновые эспандеры), с отягощением (вес партнера, гантели, тренажеры) и занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, а также плавание; упражнения для укрепления связок голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов.

Занятия другими спортивными играми, приводят к тому что навыки, полученные в технике ручного мяча, облегчают степень освоения удара по мячу через сетку, а навыки бега и прыжков, полученные в баскетболе, облегчают степень освоения разбега в три шага и вертикальный взлет при отталкивании. Кроме этого развиваются те группы мышц, которые остаются недостаточно развитыми в результате узкопрофильной тренировки [2].

Так, например, при выполнении нападающего удара «односторонние» нагрузки направлены на правую сильнейшую руку, что может вызвать ассиметричные патологические изменения в области плечевого сустава, а именно опущение лопатки и развитие сколиоза в шейно-грудном отделе позвоночного столба. Компенсировать такие изменения призваны упражнения специальной направленности на левую, слабейшую руку.

Специальная физическая подготовка является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и специфичны:

- развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
- повышение психологической подготовки;
- создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются: подводящие и подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения, соревновательного упражнения «своего» вида спорта. С помощью таких упражнений решаются задачи: совершенствуются технические приемы и развиваются специальные физические качества [2].

Специальная физическая подготовка имеет место быть на этапе:

- специально-подготовительном;
- предсоревновательном;
- соревновательном (в небольшом объеме).

На ранних стадиях физической подготовки используют однонаправленные занятия, которые посвящают преимущественно общей физической или специальной подготовке. На таких занятиях решают задачи развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Комбинированные занятия, основаны на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей.

На этапе специализации спортсмена, к тренировкам и соревнованиям предъявляют более высокие требования. Используют занятия:

- комбинированные;
- целостно-игровые.

Комбинированные занятия строятся на основе технической, тактической и физической подготовки. Последовательность использования упражнений такова: средства физической подготовки, технической, тактической, и это неоднократно.

Целостно-игровые занятия строят, опираясь на взаимосвязь сторон подготовки волейболиста,



используют при этом метод сопряженных воздействий фрагментов двухсторонней игры. Главная цель – добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно [3].

Из выше сказанного можно сделать вывод, что 60-80 процентов от общего количества тренировочного времени, в зависимости от этапа тренировочного процесса, следует отводить на специализированную подготовку, остальное время должно затрачиваться на разностороннюю физическую подготовку, которая является «фундаментом» физического развития.

Высокий уровень физического развития помогает специализироваться в волейболе, результатом чего является достижение высокого уровня спортивного мастерства.

### Список литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол. Учебник для институтов и академий физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва : Издательский центр ФОН, 2000. - 430 с.
2. Беляев, А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе / А.В. Беляев. – Москва : Издательский центр ФОН, 2004.- 34 с.
3. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок // Теория и практика физ. культуры / Н. И. Волков, В. М. Зациорский. – Москва : Издательский центр ФОН, 2009. - № 6. - 28 с.

© Остряк Р.Г., Железнякова Т.А., 2025

УДК 796

**Писковой Сергей Сергеевич**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Сидорова Виктория Викторовна**

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорта, доцент  
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств  
мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»  
Институт физической культуры и спорта  
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

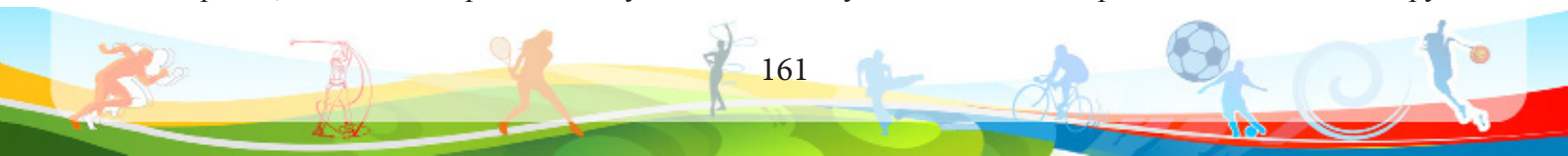
**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы структуры и принципы построения физической подготовки юных футболистов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, принципы построения.

**Annotation.** The article examines the issues of structure and principles of building physical training of young football players.

**Keywords:** physical training, principles of building.

**Актуальность.** Футбол – динамичный вид спорта, предъявляющий высокие требования к физической подготовке спортсменов. Особенно важно закладывать прочные фундаментальные физические формы в молодом возрасте, когда организм активно развивается. Возраст 11-12 лет является переломным моментом в подготовке юных футболистов, так как именно в этот период происходит скачок роста, меняется координация и увеличивается чувствительность к различным видам с нагруз-



ки. Высокий уровень физической подготовленности позволяет футболисту выдерживать интенсивные тренировки и соревнования; адаптироваться к нагрузкам и избежать перетренированности, которая может привести к травмам и снижению результатов; помогает справляться со стрессом и улучшать психологическое состояние, что важно для достижения успеха. А главное, физическая подготовка создает основу для эффективного освоения и применения технических действий в ходе игры [3].

Физическая подготовка юных футболистов – это сложный и многогранный процесс, требующий грамотного уровня и учета возрастных особенностей. Соблюдение основных направлений, разнообразие упражнений, адекватный отдых и медицинский контроль лучше всего подходят молодым спортсменам для обеспечения физических качеств и достижения высоких результатов в футболе.

**Целью данной статьи** является анализ структуры физической подготовки юных футболистов **В возрасте 11-12 лет у юных футболистов закладываются основы для дальнейшего развития таких важных физических качеств, как:**

*Скорость.* Способность выполнять движения с очень высокой скоростью. Развитие скорости позволяет быстрее реагировать на изменение игровых ситуаций, быстрее перемещаться по полю и эффективнее атаковать и защищаться.

*Выносливость.* Способность выполнять длительную работу без снижения эффективности. Выносливость позволяет поддерживать лидерство в играх на протяжении всего матча, не уставать и сохранять стабильность.

*Сила.* Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения. Сила необходима для борьбы за мяч, для выполнения ударов и передач, а также для предотвращения травм.

*Гибкость.* Способность выполнять движения с большой шириной. Гибкость Позволяет избежать травм, улучшить координацию движений и повысить эффективность техники.

*Ловкость (Координация).* Способность быстро и точно выполнять сложные движения. Ловкость позволяет быстро адаптироваться к изменяющимся условиям игры, эффективно владеть мячом и применять технические приемы.

**В этом возрасте важно учитывать следующие особенности построения тренировочного процесса юных футболистов:**

*Разносторонность.* Нельзя специализироваться только на футбольных соревнованиях. Необходимо включить в тренировочный процесс упражнения из других видов спорта, таких как легкая атлетика, гимнастика, плавание, игры на открытой высоте. Это обеспечивает развитие всех физических качеств и одностороннюю нагрузку на организм.

*Игровой метод.* Основной акцент в технологическом процессе делается на использовании игрового метода. Упражнения должны быть увлекательными и разнообразными, чтобы поддерживать интерес детей и мотивировать их к тренировкам.

*Индивидуальный подход.* Необходимо обратить внимание на особенности физического, психического, когнитивного, эмоционального развития каждого молодого футболиста и подобрать соответствующую нагрузку.

*Прогрессивность.* Нагрузки должны осуществляться постепенно, чтобы организм мог адаптироваться к ним. Нельзя перегружать детей, так как это может привести к травмам.

*Восстановление.* Необходимо выделить достаточно времени на восстановление после тренировок. Важно обеспечить полноценный сон, правильное питание и достаточное количество жидкости [1].

Тренер должен объяснять юным игрокам для чего выполняются конкретные упражнения. Создавать позитивную и дружелюбную атмосферу на тренировках.

Необходимо уделять особое внимание регулярному тестированию физической подготовки, чтобы оценить прогресс и скорректировать технологический процесс.

**Физическая подготовки юных футболистов должна строиться и соответствовать следующим принципам:**

*Возрастная адекватность.* Самый критический принцип. Упражнения и поведение должны соответствовать возрасту и стадии биологического развития. Нельзя перегружать неокрепший организм, это может привести к травмам и проблемам в будущем.



*Комплексность.* Развитие всех физических качеств: скорости, выносливости, силы, ловкости, гибкости.

*Эффективность.* Увеличение нагрузки должно быть постепенным, чтобы организм адаптировался. Резкое увеличение площади или объема тренировок – прямой путь к перетренированности и травмам.

*Систематичность.* Регулярные и систематические тренировки – залог прогресса. Нельзя тренироваться от случая к случаю.

*Разнообразие.* Тренировки должны быть разнообразными, чтобы поддерживать интерес и мотивацию, а также развивать различные группы мышц и двигательные навыки.

*Учет особенностей.* Каждый ребенок уникален, поэтому программа тренировок должна учитывать его основные особенности, такие как фундаментальное развитие, темпы роста, предрасположенность к травмам.

*Безопасность.* Безопасность – превыше всего. Тщательная разминка, правильная техника выполнения упражнений, адекватный отдых, использование защитной экипировки.

*Связь с технической и тактической подготовкой.* Физическая подготовка должна быть тщательно продумана с технической и тактической подготовкой. Упражнения должны быть направлены на разработку физических образцов, необходимых для выполнения технических приемов и тактических задач.

**Выводы.** Физическая подготовка играет важную роль учебно-тренировочном процессе юных футболистов 11-12 лет. Правильная организация и реализация физической подготовки позволяет правильно заложить прочный фундамент для дальнейшего развития физических качеств, повысить эффективность тренировок и снизить риск травм. Важно помнить, что спортивный процесс должен быть разносторонним, увлекательным и соответствовать индивидуальным особенностям каждого юного футболиста.

### Список литературы

1. Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа, А. С. Стула. – Москва : Sport: Человек, 2015. – 183 с.
2. Делляль, А. Футбол. Физическая подготовка: развитие скоростных качеств / А. Делляль, А. Зайченко, Л. Н. Барышникова. - Санкт-Петербург : Performing Forward, 2023. - 213 с.
3. Шамардин, А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов / А. А. Шамардин. – Саратов : Научная книга, 2008. – С. 93-101.

© Писковой С.С., Сидорова В.В., 2025



УДК 796

**Половков Никита Русланович**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Дьяченко Виктория Викторовна**

*старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры*

*мастер спорта по спортивной акробатике*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

**Аннотация.** В статье рассматривается технико-тактическая подготовка как основной компонент тренировочного процесса. Анализируются методы и средства технико-тактической подготовки.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовка.

**Annotation.** The article examines technical and tactical training as the main component of the training process. The methods and means of technical and tactical training are analyzed.

**Keywords:** technical and tactical training.

**Актуальность.** Значение технико-тактической подготовки футболистов 15-16 лет трудно переоценить, поскольку этот возрастной период является предпосылкой для формирования будущего игрока высокого уровня. Это время, когда закладываются основы мастерства, определяющие его дальнейший прогресс и успешность в профессиональном футболе. В возрасте 15-16 лет юные футболисты находятся в периоде активного физического и психического развития. Эффективная технико-тактическая подготовка позволяет максимально использовать чувствительные периоды для развития ключевых навыков и способностей. Техника и тактика, освоенные в этом возрасте, становятся прочным фундаментом для дальнейшего прогресса. Недостатки в подготовке на этом этапе будет сложно компенсировать в будущем. Именно в нынешнем возрасте происходит автоматизация многих технических и тактических действий. Регулярные тренировки и повторения позволяют довести навыки до уровня, когда игрок может выполнять их, не задумываясь [3,4].

**Целью данной работы** является анализ структуры технико-тактической подготовки юных футболистов на тапе совершенствования спортивного мастерства

Технико-тактическая подготовка (ТТП) занимает центральное место в спортивном процессе футболистов, особенно в возрасте 15-16 лет. Это не просто один из компонентов подготовки, интегрирующий элемент, связывающий единую физическую, психологическую и теоретическую подготовку.

1. Ядро технологического процесса:

Интегрирующая роль. На технико-тактической подготовке строится практически весь технологический процесс. Физическая подготовка служит для обеспечения возможностей выполнения технических и тактических действий, психологическая подготовка, направленная на разработку исходных моделей для реализации ТТП, теоретическая подготовка дает знания, необходимые для понимания тактических задач.

Приоритет в планировании. При планировании организационного процесса ТТП должно быть приоритетной. Другие виды подготовки должны быть подчинены задачам повышения эффективности ТТП [2].

2. Связь с другими компонентами подготовки.

Физическая подготовка. Физическая подготовка создает условия для выполнения технических и тактических действий. Развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости необходимо



для реализации ТТП.

Специальная физическая подготовка. Важна не просто общая физическая подготовка, но и внимание к специальной физической подготовке, направленной на развитие качеств, необходимых для конкретных технических и тактических действий (например, взрывная сила для удара по воротам, выносливость для выполнения большого объема тактических перемещений).

Психологическая подготовка. Развитие необходимых ресурсов. Психологическая подготовка, направленная на развитие таких образов, как уверенность в себе, мотивация, концентрация внимания, умение справляться со стрессом, который необходим для успешной реализации ТТП в игровых условиях.

Тактическое мышление. Психологическая подготовка также включает развитие тактического мышления, навыки анализировать игру, принимать решения в сложной обстановке.

Теоретическая подготовка. Необходимые знания: теоретическая подготовка дает знания о таких схемах, стратегических играх, правилах футбола, которые необходимы для понимания тактических задач и принятия правильных решений на поле.

Анализ игр: просмотр и анализ игр (своих и соперников) является важной частью теоретической подготовки, и специалисты игроков должны учитывать тактические принципы и особенности игры.

### 3. Этапы технико-тактическая подготовка в тренировочном процессе:

Обучение технике. На начальном этапе происходит обучение технике выполнения различных приемов (передача, удар, ведение мяча, отбор мяча и т.д.). Важным является внимание к правилам выполнения технических действий и автоматизации.

Совершенствование техники. На следующем этапе происходит совершенствование техники, повышение ее стабильности и эффективности в различных установленных игровых автоматах.

Обучения тактике. Параллельно с обучением технике начинается обучение тактике – индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям.

Совершенствование тактики. На этапе появления тактики происходит отработка различных тактических схем и комбинаций, развитие тактического мышления и умение принимать решения в комплексном игровом автомате.

Реализация в условиях игрового амплуа. На заключительном этапе ТТП реализуется в условиях игрового амплуа – в товарищеских играх и официальных соревнованиях. Важно создать условия, максимально приближенные к реальной игровой ситуации, чтобы игроки могли применить полученные навыки и знания на практике [4].

### 4. Методика обучения и совершенствования технико-тактическим действиям.

Упражнения без сопротивления. Игроки применяют приемы отработки техники или тактики без сопротивления со стороны соперника.

Упражнения с ограниченным сопротивлением. Игроки применяют навыки отработки техники или тактики с ограниченным сопротивлением со стороны соперника.

Упражнения с полным сопротивлением. Игроки применяют навыки отработки техники или тактики с полным сопротивлением со стороны противника.

Игровые упражнения. Игровые упражнения позволяют отрабатывать технику и тактику в условиях, максимально приближенных к реальной игровой ситуации.

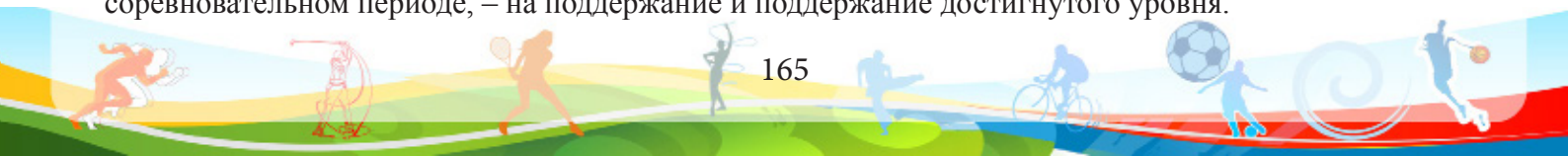
Тренировочные игры. Тренировочные игры представляют собой высшую форму ТТП, в которой умелые игроки применяют все полученные навыки и знания на практике.

### 5. Место Техничко-тактическая подготовка в структуре тренировочного процесса футболистов.

Микроцикл. В микроцикле ТТП должен быть представлен в каждом тренировочном занятии. Объем и приведение ТТП увеличиваются в зависимости от этапов подготовки и задач тренировочного занятия.

Мезоцикл. В мезоцикле ТТП направлен на решение конкретных задач, например, на развитие определенных технических навыков или тактических схем.

Макроцикл. В макроцикле ТТП подчинена общей цели подготовки – подготовка к соревнованиям. На предсезонном этапе ТТП направлено на создание базы для дальнейшего достижения, в соревновательном периоде, – на поддержание и поддержание достигнутого уровня.



**Выводы.** Техничко-тактическая подготовка занимает центральное место в спортивном процессе футболистов. Она интегрирует все виды подготовки, определяет приоритеты и направленность организационного процесса. Эффективная технико-тактическая подготовка является ключом к достижению высоких результатов в футболе.

#### Список литературы

1. Арутюнян, А. П. Техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / А. П. Арутюнян. – Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2022. – 93 с.
2. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Электрон. дан. – Москва : Советский спорт, 2013. – 536 с.
3. Техничко-тактическая подготовка футболистов : учебное пособие / С. К. Григорьев, Р. З. Гакаме, А. П. Золотарев, В. В. Лавриченко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Краснодар : Просвещение-Юг, 2020. - 291 с.
4. Кудинов, А. А. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом их игрового амплуа [Текст] : монография / А. А. Кудинов, А. В. Никитин, В. В. Парамонов. - Волгоград : ВГАФК, 2016. - 180 с.

© Половков Н.Р., Дьяченко В.В., 2025

УДК 796.01

**Попович Карина Александровна**

*студентка 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.01. Физическая культура. (Магистерская программа:  
Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)*

**Научный руководитель:**

**Москалец Татьяна Валентиновна**

*кандидат биологических наук, доцент*

*заведующий кафедрой спортивных игр*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности организации и проведения занятий по баскетболу в сельской местности. Анализируются цели, задачи, и факторы, определяющие развития баскетбола на сельских школах.

**Ключевые слова:** баскетбол, сельская школа.

**Annotation.** The article discusses the specifics of organizing and conducting basketball classes in rural areas. The goals, objectives, and factors determining the development of basketball in rural schools are analyzed.

**Keywords:** basketball, rural school.

**Актуальность.** Образование сельских школьников протекает под влиянием специфических факторов, обусловленных особенностями сельской школы и сельского социума. Главные особенности сельской школы связаны с её значительной территориальной и информационной изолированностью, а также сравнительной малочисленностью учащихся и педагогов. Основные особенности сельского социума детерминированы его замкнутостью, ограниченностью: малым, по сравнению с городом, количеством жителей, их «привязанностью к земле» и компактным проживанием, однообразием социальных и производственных отношений, ограниченностью коммуникаций, недостаточным финансированием [2].

**Целью исследования** является анализ организационных аспектов работы сельских школьных спортивных клубов на примере баскетбола.

Образование сельских школьников протекает под влиянием специфических факторов, обусловленных особенностями сельской школы и сельского социума. Главные особенности сельской школы связаны с её значительной территориальной и информационной изолированностью, а также сравнительной малочисленностью учащихся и педагогов.

Сельская школа играет более значимую роль в жизни ученика, семьи, социума, чем школа в крупном и среднем городе, что определяется следующими факторами:

- социально-экономическими (сельская школа - чаще всего единственное на селе учреждение, в котором готовятся кадры для сельскохозяйственного производства);
- культурно-образовательными (в школе сосредоточена основная часть сельской интеллигенции, причем интеллигенции, профессионально осуществляющей образовательную и просветительскую деятельность и наиболее активной в общественной жизни села).

К позитивным особенностям сельской образовательной среды относятся:

- большая доверительность в сфере личностных отношений;
- близость природной среды, многогранность общения с ней;
- сохранение гуманистических традиций народной педагогики, народной культуры;
- менее криминогенная обстановка в сельском социуме;
- близость семьи и школы, обусловленная тем, что педагоги хорошо знакомы с семьями учащихся;
- получение образования - «ведущий мотив для учащихся и родителей»;
- упорядоченность, неспешность сельской жизни, способствующие самоорганизации;
- ориентация на социально значимые мотивы (польза для семьи и школы);
- тесная связь трудового воспитания с экологическим (как правило, труд сельских школьников - это труд, связанный с преобразованием и приумножением природных богатств) [3].

Школа также является и центром спортивной жизни. Так, базой педагогического эксперимента, который представлен в данном исследовании является Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тельмановская гимназия Тельмановского муниципального округа» Донецкой Народной Республики. В структуре школы был образован Школьный спортивный клуб «СССР» (Союз Самых Спортивных Ребят), который зарегистрирован во Всероссийском реестре ШСК. Направление деятельности клуба «СССР» - организация работы следующих секций спортивных игр по интересам для учащихся 1-11 классов: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Настольный теннис», «Шахматы».

Внеурочная деятельность в аспекте работы ШСК сельских школьников основана на решение цели, представлена определенными видами и имеет примерное планирование содержания учебно-тренировочной работы.

Основная цель секционной работы по баскетболу – формирование физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

На протяжении секционных занятий начинающие юные баскетболисты должны познакомиться с техникой нескольких видов тяжелой атлетики. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);



- прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Методика контроля на этих занятиях включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Оценка эффективности спортивной подготовки осуществляется на основе анализа следующих показателей: состояние здоровья занимающихся; стабильность состава, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий; гармоничность развития учащихся; уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля [1].

Основные виды подготовки проходят в форме: групповых и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеозаписей, соревнований), тренировочных мероприятий, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования.

Кроме того, в процессе секционных занятий дети участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями, осуществляемые по планам ШСК.

**Выводы.** Баскетбол в сельской школе – это не просто спортивная секция, это критический элемент социального воспитания, социализации и развития детей в условиях, которые зачастую отличаются от традиционных. Организация и содержание баскетбола в сельской школе может включать в себя ряд необычных возможностей, но и предоставляет уникальные возможности. Особое значение в развитии видов спорта в целом и баскетбола, в частности, в сельской местности принадлежит Школьным Спортивным Клубам.

### Список литературы

1. Организация физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе [Электронный ресурс] : учебно - методические материалы / сост. Н. В. Гогина, А. Б. Гогин. – Шуя : ШГПУ, 2008. – 92 с.
2. Рыжов, И. В. Организационно-методические основы деятельности школьного спортивного клуба в сочетании с урочной системой преподавания физической культуры : [Текст] / И. В. Рыжов. - Москва, 2002. - 25 с.
3. Сидоров, С. В. Инновации в сельской школе : теория и практика управления [Текст] : монография / С. В. Сидоров ; под ред. С. А. Репина. – Шадринск : Исеть, 2006. – С. 89-96.

© Попович К.А., Москалец Т.В., 2025





УДК 796.01

**Ревякин Сергей Владимирович**

студент 2 курса магистратуры

Направление подготовки: 49.04.01. Физическая культура.

(Магистерская программа:

Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)

**Научный руководитель:**

**Москалец Татьяна Валентиновна**

кандидат биологических наук, доцент

заведующий кафедрой спортивных игр

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ

**Аннотация.** В статье рассматриваются стороны и структура подготовки баскетбольных школьных команд с целью участия в школьной баскетбольной лиге «КЭС-БАСКЕТ».

**Ключевые слова:** школьный баскетбол, подготовка сборной команды

**Annotation.** The article examines the aspects and structure of preparation of school basketball teams for the purpose of participation in the school basketball league "KES-BASKET".

**Keywords:** school basketball, preparation of the national team.

**Актуальность.** Баскетбол – один из самых популярных и зрелищных видов спорта в школах. Участие в школьных сборных командах по баскетболу дает ученикам возможность развивать физические и психологические качества, формировать командный дух и приобретать ценный соревновательный опыт. Однако успешная подготовка школьной сборной команды и в временных рамках [1].

**Цель статьи:** представить комплексный подход к подготовке школьных сборных команд по баскетболу, охватывающий все важные аспекты учебно-тренировочного процесса.

Отбор игроков в команду. Первым и важнейшим шагом в подготовке школьной сборной является отбор игроков. Выбор должен основываться не только на текущем уровне подготовки, но и на потенциале игрока, его физических данных, психологических качествах и желании работать в сети.

Критерии отбора определяются:

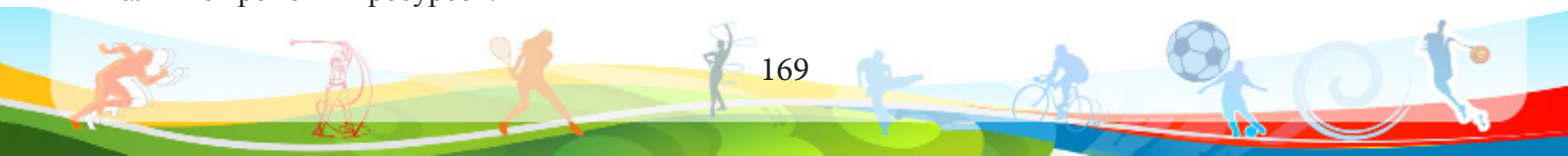
- Уровнем технической подготовки: владение техническими приемами игры (ведение, передача, бросок, подбор).
- Уровнем физической подготовленности: развитие физических качеств таких как скорость, выносливость, сила, ловкость, прыгучесть.
- Уровнем тактического мышления: понимание тактических схем, умение принимать решения в игровом автомате.
- Развитием психологических качеств: мотивация, дисциплина, командный дух, стрессоустойчивость.

Обязательным условием подготовки школьной сборной команды является тестирование: проведение тестов для оценки технической, физической и тактической подготовленности.

Также тренер-преподаватель должен проводить собеседование: беседа с кандидатами для оценки мотивации, психологического качества и понимания командных целей [3].

После отбора формируется команда, в которой у каждого игрока своя роль и задача. Важно создать здоровую конкуренцию внутри команды и предоставить каждому игроку возможность роста и совершенствования.

Планирование учебно-тренировочного процесса. Эффективное планирование учебно-тренировочного процесса – залог успеха подготовки школьной сборной. План должен учитывать цели и задачи команды, календарь соревнований, возрастные особенности и особенности игроков, а также наличие времени и ресурсов.



Тренер играет ключевую роль в подготовке школьной сборной команды по баскетболу. Он должен быть не только квалифицированным специалистом, обладающим знаниями и опытом в области баскетбола, но и хорошим педагогом и психологом.

Обязанности тренера:

- Отбор игроков и управление командой.
- Планирование учебно-тренировочного процесса.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.
- Анализ игр и тактики разработки.
- Мотивация игроков и создание командного духа.
- Взаимодействие с родителями и администрацией школы.

Качества тренера:

- Профессионализм: знания и опыт в области баскетбола.
- Педагогические навыки: умение обучать и воспитывать.
- Коммуникабельность: умение общаться с игроками, родителями и коллегами.
- Лидерские качества: умение мотивировать и вести за собой команду.
- Энтузиазм: любовь к баскетболу и желание работать с детьми [3].

Примером организации в нашем исследовании является школьная сборная по баскетболу ГБОУ "Школа № 6 г.о. Енакиево". Сборная команда активно принимает участие в Ежегодном чемпионате школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ». На региональном уровне в Донецкой Народной Республике эти соревнования проводятся под эгидой Федерации Баскетбола ДНР.

Чемпионат состоит из шести этапов:

- Внутрешкольный этап. Соревнования проводятся внутри общеобразовательной организации. Целью этапа является формирование команды, которая будет представлять школу на следующем этапе.
- Муниципальный этап. В рамках этого этапа команды общеобразовательных организаций одного муниципального образования выявляют сильнейшие коллективы для участия в дивизиональном этапе. Все участники муниципального этапа получают комплекты баскетбольных мячей, призёры и победители получают кубок, медали и дипломы.
- Дивизиональный этап. Лучшие команды муниципальных образований образуют дивизионы по территориальному признаку. Победители этапа получают профессиональную баскетбольную форму.
- Региональный этап. В каждом регионе-участнике Чемпионата определяются сильнейшие команды. Мероприятие проходит в праздничном формате. Призёры и победители получают кубок, медали и дипломы, победители получают путёвку на следующий этап чемпионата.
- Федеральный этап. На этом этапе выявляются сильнейшие команды федерального округа. На данный момент в чемпионате принимают участие регионы семи федеральных округов Российской Федерации. Мероприятие проходит в праздничном формате. Призёры и победители получают кубок, медали и дипломы, победители получают путёвку на следующий этап Чемпионата.
- Суперфинал. Решающий этап чемпионата. На этом этапе определяются призёры и победители чемпионата. В суперфинале принимают участие 20 команд девушек и 20 команд юношей. На суперфинал приезжают великие спортсмены, известные политические и общественные деятели. Мероприятие проходит в праздничном формате. Победители Чемпионата получают главный приз [2].

Школьная сборная по баскетболу ГБОУ "Школа № 6 г.о. Енакиево" дважды становилась финалистом школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» на зональном (дивизиональном) уровне. В Сезоне 2023-2024 г. команда заняла 3-е место, в Сезоне 2024-2025 г. команда заняла 2-е место.

**Выводы.** Подготовка школьной сборной команды по баскетболу – сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода и учета всех факторов. Успешная подготовка возможна только при наличии квалифицированного тренера, игроков и четко спланированной мотивации рабочего процесса. При этом важно помнить, что главная цель – не только достижение высоких результатов, но и последствия воздействия личностей, любящих спорт и умеющих работать в команде.

### Список литературы

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол в школе [Текст] : уроки в 5-11 классах : учебное пособие / Д. И. Нестеровский, М. А. Павлова. - Пенза : ПГПУ, 2010. – С. 156-168.
2. Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ»: [сайт]. – Москва, 2025. – URL: <https://kes-basket.ru> (дата обращения: 15.03.2025). – Текст : электронный.
3. Шустиков, Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе [Текст] : учебное пособие / Г. С. Шустиков. - Москва : Наталис, 2011. – 44 с.

© Ревякин С.В., Москалец Т.В., 2025

УДК 796.332

**Родин Олег Анатольевич**

студент 2 курса магистратуры

Направление подготовки: 49.04.03. Спорт

(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)

**Научный руководитель:**

**Бороденко Дмитрий Геннадьевич**

старший преподаватель кафедры циклических видов спорта

мастер спорта по легкой атлетике

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** В научной работе рассматривается экспериментальная методика, включающая в себя упражнения интегрированного воздействия, обеспечивающие совокупный тренировочный эффект в отношении комплексного развития двигательных качеств юных футболистов.

**Ключевые слова:** двигательные качества, начальная подготовка, футбол.

**Annotation.** The scientific work considers an experimental technique that includes exercises of integrated impact, providing a cumulative training effect in relation to the complex development of the motor qualities of young football players.

**Keywords:** motor skills, basic training, football.

**Актуальность исследования.** Одним из наиболее действенных средств противостояния негативному воздействию улицы на детей, подростков и юношей являются занятия физической культурой и спортом, формирующие основы здорового образа жизни. Трудно переоценить и благотворное влияние физических упражнений на основные системы растущего организма. Не секрет, что футбол является самой популярной в мире игрой, которой увлекаются миллионы мальчишек и девчонок. Футбол носит титул «короля спорта», поэтому ему по праву принадлежат приоритеты в физическом и духовном развитии подрастающего поколения. Однако, в настоящее время назрела необходимость пересмотра традиционно сложившейся системы подготовки спортивного резерва в футболе. Общеизвестно, что за последние 10-15 лет национальная сборная команда, как и ведущие клубные команды страны, утратила лидирующие позиции в мировом и европейском футбольных рейтингах. Вышеизложенное диктует необходимость поиска путей оптимизации процесса подготовки новых футболистов [2].

Современный футбол предъявляет высокие требования к функциональной деятельности организма, физической и технической подготовке спортсменов. Рациональное управление подготовкой возможно только в условиях систематического контроля результатов тренировочного процесса, в том



числе, по уровню физической подготовленности. Поэтому подбор эффективных средств тренировочного процесса для совершенствования физической подготовленности юных футболистов является актуальным. Анализ литературных источников показывает, что многие исследования по проблеме подготовки футболистов проведены в спорте высших достижений. Что касается юношеского футбола теоретики от спорта предпочитают рассматривать, в основном, подготовку игроков 12 – 16 лет. Возрастная категория 7 – 10 лет изучена слабо, нет конкретного полезного методического материала.

**Анализ литературы.** Оптимизация тренировочного процесса в футболе, на наш взгляд, возможна при условии решения ряда приоритетных задач. К таким задачам относят [1]:

- улучшение содержания основных структурных образований тренировочного процесса (макроциклов, мезоциклов, микроциклов);
- повышение эффективности физической и технико-тактической подготовки занимающихся;
- обеспечение качественного восстановления организма юных спортсменов после выполнения интенсивных физических нагрузок (с помощью педагогических, психологических и медико-биологических средств).

Выявлены основные теоретико-методические положения, связанные с физической подготовкой юных футболистов, позволяющие повысить эффективность овладения двигательными умениями и навыками [3, 4]:

1. При выборе средств (упражнений) для совершенствования уровня физической подготовленности занимающихся следует ориентироваться на так называемые «сенситивные» (наиболее благоприятные для развития тех или иных физических качеств) возрастные периоды.
2. Для контроля за величиной нагрузки на занятиях необходимо использовать данные частоты сердечных сокращений (ЧСС), так как они являются наиболее объективным показателем реакции организма на выполненную нагрузку; отличительной особенностью детей младшего школьного возраста является повышенная возбудимость и эмоциональность, а также завышенная самооценка, поэтому нецелесообразно определять степень утомления ребенка по характеристике его самочувствия.
3. На тренировках (особенно на занятиях с детьми младшего возраста) наиболее эффективным является использование игрового метода выполнения упражнений. При подборе игр и игровых упражнений необходимо учитывать их направленность (на развитие быстроты, силы и т.п.) и контролировать величину нагрузки.
4. В младшем школьном и раннем подростковом возрасте еще не завершился процесс окостенения скелета, не окреп связочный аппарат, поэтому упражнения с отягощениями следует использовать очень осторожно (рекомендуется «работать» с весом собственного тела); не рекомендуется выполнять прыжки с большой высоты на жесткую опору.

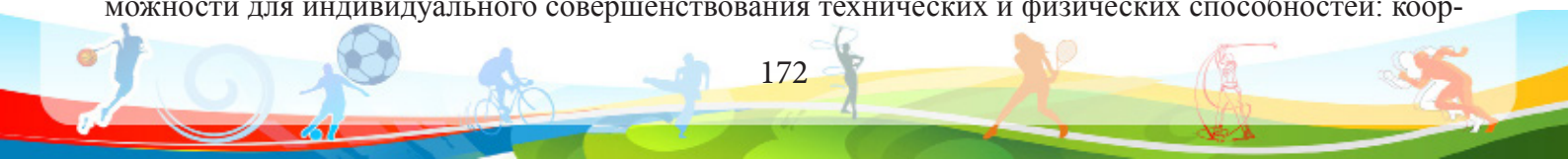
**Цель исследования:** теоретически изучить, обосновать, разработать методику, направленную на совершенствование двигательных качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

**Результаты исследования.** Основными задачами экспериментальной методики обучения были:

5. Совершенствование техники движений и передвижений футболистов с мячом.
6. Совершенствование физических способностей футболистов, обуславливающих такие движения и передвижения.
7. Обеспечение высокой результативности, стабильности и вариативности действий юных футболистов в постоянно изменяющихся условиях за счет использования разнообразных технических приемов.
8. Повышение эффективности техники юных футболистов путём разработки индивидуальных форм техники движений, наиболее полно соответствующих возможностям спортсмена.

В процессе такой подготовки юных футболистов рекомендуется использовать специальные тренировочные средства и методы. К средствам обучения были отнесены специальные упражнения интегрированного воздействия, обеспечивающие совокупный тренировочный эффект.

Также в предложенной методике для футболистов были использованы дополнительные возможности для индивидуального совершенствования технических и физических способностей: коор-





динационный мяч на верёвке, футбольный батут отработки чувства мяча, футбольные барьеры для контроля мяча. Общепринято, что подобный инвентарь предназначен для совершенствования технических элементов, однако при внесении в такие упражнения пространственно-временных ограничений, возможно, их использование и для совершенствования физических способностей, что и было предложено юным футболистам в рамках индивидуальных занятий.

**Выводы.** Совокупное совершенствование физических качеств у футболистов 11-12 лет в рамках тренировочного занятия обеспечивает более выраженные темпы прироста рассматриваемых показателей в отличие от традиционного подхода к построению тренировки, основанному на дифференцировании средств и методов обучения по видам спортивной подготовки. Это достигается за счёт применения специальных упражнений и методических приёмов, содействующих интеграции задач физической подготовки путем направленного регулирования динамическими и кинематическими характеристиками движений и передвижений, обуславливающих необходимые тренировочные эффекты.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении процесса совершенствования сторон подготовки футболистов на учебно-тренировочном этапе.

### Список литературы

1. Губа, В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы : учебник / В. П. Губа, А. Стула, К. Литвиненко. – Москва : Спорт, 2017. – 272 с.
2. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – Москва : Советский спорт, 2013 – 536 с.
3. Зеленцов, А. М. Моделирование тренировки в футболе : учебник / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 134 с.
4. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов : монография / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

© Родин О.А., Бороденко Д.Г., 2025



УДК 796.01:796.82

**Сидоренко Екатерина Павловна**

*студентка 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Батищева Марина Робертовна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заведующий кафедрой теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАРАТИСТОВ**

**Аннотация.** В статье, авторы рассматривают вопросы развитие скоростно-силовых способностей каратистов 12-13 лет, характеристике двигательной деятельности, средствах и методах скоростно-силовой подготовки каратистов.

**Ключевые слова:** каратэ, скоростно-силовая способность, средства и методы подготовки каратистов, двигательная деятельность.

**Annotation.** In the article, the authors consider the development of speed and strength abilities of karate students aged 12-13, characteristics of motor activity, means and methods of speed and strength training of karate students.

**Keywords:** karate, speed and strength ability, means and methods of karate training, motor activity.

**Актуальность.** В настоящее время среди спортсменов-подростков наблюдается тенденция снижения возраста начала занятий различными видами спорта. Не является исключением и Каратэ. С каждым годом повышается популярность данного вида спорта среди детей и подростков [5].

При возросших в соответствии с этим современных объёмах и интенсивности тренировочной нагрузки, сохранение у спортсменов, а особенно у подростков, должного уровня здоровья – это на сегодняшний день наиболее значимая проблема, как для самих спортсменов, их родителей и тренеров, так и для всего общества в целом.

Подготовка спортсмена - понятие широкое и представляет собой направленное использование всей совокупности факторов - средств, методов, условий - с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям. Одним из путей решения проблемы повышения эффективности процесса подготовки спортсменов является совершенствование организации, содержания, средств и методов учебно-тренировочного процесса [4].

Постоянно растущая конкуренция в Каратэ свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке, определении и развитии специальных физических качеств каратистов, проявление которых, дало бы наибольший результат в соревновательной деятельности.

**Цель работы:** рассмотреть методические подходы к развитию скоростно-силовых способностей каратистов.

**Результаты исследования.** Проявление силовых способностей зависят от костно-мышечного аппарата. На развитие силовых способностей оказывает влияние физиологический поперечник мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов. От нейромышечной координации зависит количество включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Биомеханическая структура движения, траектория определяет вовлечение отдельных групп мышц в двигательный акт и в конечном итоге влияет на проявление силовых способностей [5].

Проявляются скоростно-силовые способности напряжением скелетных мышц в непредельном режиме работы, при этом данная работа часто проявляется большой мощностью двигательных действий, осуществляемой с высокой скоростью, но не доходящей до максимально возможных величин.

Сила и быстрота взаимосвязаны. Так для достижения наибольшей скорости движения тела, снаряда в пространстве необходимо выполнение мышечной работы по преодолению инерции покоя и приданию движущейся части тела необходимого ускорения. И, естественно, чем больше будет сила, тем большее ускорение можно развить. Следовательно, от силы зависит проявление быстроты движений [1,3].

Таким образом, наблюдается тесная связь таких качеств, как сила, быстрота и скоростно-силовые качества. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает проявление скоростно-силовых качеств.

Для определения качеств спортсмена, характеризующих его скоростные способности используется термин «быстрота». Но в связи с многообразием проявления форм быстроты более правильным видится употребление термина «скоростные способности» [3].

Скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством, они содержат разнообразные формы проявления быстроты.

Для развития быстроты используются упражнения, выполняемые на предельных или около предельных скоростях.

Скоростные качества бойца. Высокая специфичность скоростных способностей человека приводят к тому, что перенос качественных особенностей возможен лишь в координационно-сходных действиях. И рост скоростных результатов в одном направлении, например в беге никак не отражается на результатах, например, в плавании и т. п. поэтому быстрота развивается только в конкретном двигательном навыке [2].

В соревновательных условиях спортсменов, как правило, должен выполнить определенное двигательное действие или комплекс действий максимально эффективно, то есть за минимальное время с наименьшими затраченными усилиями и минимальным числом ошибок.

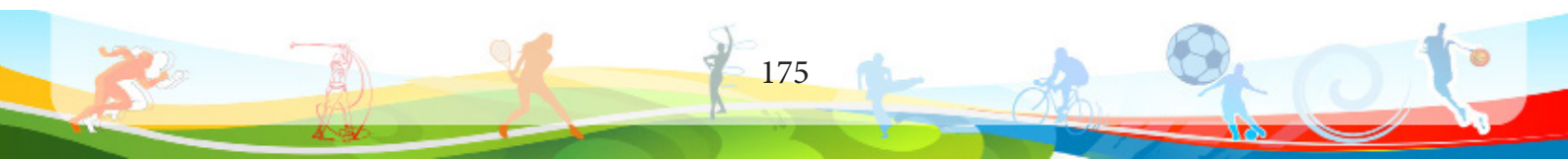
Таким образом, скорость выполнения движений, оцениваемая временем, затрачиваемым на изменение положения тела и его звеньев в пространстве, - основной показатель эффективности мастерства спортсмена и вместе с тем один из главных критериев эффективности тренировочного процесса в целом.

Скоростно-силовые способности, как подсказывает само их название, являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движения (прыжки в длину и в высоту, метание снарядов значительного веса и т. д.) [3,5].

Для уяснения специфики скоростно-силовых способностей важно иметь в виду, что внешне проявляемые в двигательных действиях сила и скорость за некоторым исключением связаны обратно пропорционально (это впервые количественно показано А. Хиллом и выражено «основным управлением мышечной динамики») [1].

**Выводы.** Таким образом, эффективность воспитания скоростно-силовых качеств у спортсменов в значительной мере зависит от состояния места проведения занятий, от количества и качества оборудования инвентаря. Большинство спортивных школ уже при их основании получают необходимую материально-техническую базу для занятий по физической подготовке спортсменов.

Однако, чтобы обеспечить хорошие условия для воспитания физических качеств спортсменов, подготовить их к сдаче норм, также подготовить их к соревнованиям, необходимо не только систематическое техническое обслуживание уже имеющейся спортивной базы, но и ее дальнейшее улучшение и совершенствование. Современные организационно-методические формы проведения занятий позволяют при наличии сравнительно небольшого по количеству, но разнообразного инвентаря обеспечить всестороннюю физическую подготовку спортсменов на занятиях спортом.



**Список литературы**

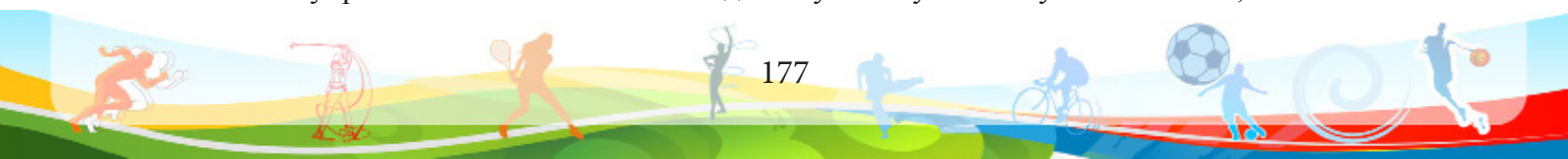
1. Агафонов, Э. В. Техника борьбы : учебник / Э.В. Агафонов, О.Г. Мешалкин. – Красноярск, 2012. – 600 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : издание второе / В. М. Зациорский. - Москва : Спорт без границ, 2009. - 200 с.
4. Филин, В. П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - Москва, 1998. - Т. 2. - С. 50-56.
5. Шахмурадов, Ю. А. Программирование средств и методов тренировочных воздействий в спортивной борьбе. Актуальные проблемы спортивной борьбы / Ю. А. Шахмурадов, А. Д. Суханов. - Москва : ФОН, 1998. - С. 30-33.

© Сидоренко Е.П., Батищева М.Р., 2025



г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

## 177



- нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы;
- повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Перед каждым, кто решил приобщить себя к физическим нагрузкам, стоит выбор, какие упражнения будут эффективны и полезны, например, бег или оздоровительная гимнастика, ходьба или тяжёлая атлетика? В данном вопросе стоит учитывать здоровье человека.

Статистика показывает, что в современных условиях именно сердечно-сосудистая система оказывается самым слабым звеном в нашем организме, но существует немало средств для ее укрепления, например, может помочь оздоровительный бег. Его всегда применяют при занятии общей физической подготовки у студентов. Он не требует лишних приспособлений и затрат, и является эффективным, общедоступным и естественным упражнением. В комплексе с бегом стоит включать гимнастику, так как повышается обмен веществ, положительно влияет на дыхательную, пищеварительную и сердечно-сосудистую системы, развивает выносливость, гибкость, а также координацию движений [2, с. 7].

При выполнении тех или иных упражнений, особое внимание стоит уделить мышцам тела. Мышцы — двигательные органы человеческого тела, поэтому их стоит постоянно держать в тонусе. Для студентов наиболее необходимо развивать мышцы ног, рук, туловища. Правильно развиты мышцы туловища способствуют формированию правильной осанки [3, с. 27].

Большинство гимнастических упражнений, которые используются при занятии физической культурой воздействуют одновременно на укрепление мышц, совершенствуют координацию движений и поддерживают тонус. Обращает на себя внимание тот факт, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не систематизированными. Основой гимнастики является дыхание, выполнять следует в 5 этапов:

- полный выдох ртом;
- шумно вдохните носом;
- выдохните сильно через рот;
- задержите дыхание на 10 секунд, одновременно ещё более втягивая живот;
- выдыхайте и расслабляйтесь.

Вот некоторые из того множества упражнений, которые можно выполнять в качестве гимнастических:

Упражнение № 1. Занять исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, сделать полуприсядь, слегка наклонившись вперёд и установить ладони чуть выше своих коленей. Дыхание ровное. На четвёртом этапе при затаённом дыхании переведите взгляд вверх, округлите губы и высуньте язык. Спустя 10 секунд расслабьтесь. Сделать 5 таких подходов.

Упражнение № 2: Исходное положение — лёжа на спине. Ноги поднимаем вверх, носки тянем на себя, взявшись руками за икры подтягиваем прямые ноги к себе. Повторений: 5.

Упражнение № 3: Исходное положение — лежа на спине, сгибаем ноги в коленях, ставим их на некотором расстоянии друг от друга, руками тянемся к потолку, отрываем голову и плечи от пола, а живот втягиваем. Повторений: 5.

Упражнение № 4: Исходное положение — лежа на спине, поднимаем ноги над полом и делаем ими широкие махи из стороны в сторону, а живот втягиваем. Повторений: 5.

В современном обществе практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей, ввиду чего ему недостаточно времени на досуг и отдых. При накоплении этих мелких проблем можно и упустить проблемы со здоровьем, например, часто люди переносят болезни на ногах, в связи с чем может возникнуть рецидив болезни. Но это лишь полбеда, ведь возможны и более тяжёлые последствия. На самом деле, не так сложно следить за состоянием своего здоровья, зато позже организм скажет нам «спасибо!».



### Список литературы

1. Марковская, А. В. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов / А. В. Марковская, 2015.
2. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. - 2017.
3. Физическая культура студента / Под редакцией профессора, доктора педагогических наук В. И. Ильина. - Москва, 2014.

© Стрегло М.А., Попова М.В., 2025

УДК 796

**Федотов Евгений Александрович**

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Деминская Лариса Алексеевна**

*доктор педагогических наук, доцент*

*доцент кафедры теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

### ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** В статье решается проблема воспитания координационных способностей у юных футболистов на начальном этапе подготовки. Анализируются различные виды координационных способностей и объяснения конкретных методов и средств их развития.

**Ключевые слова:** юные футболисты, координационные способности, начальный этап подготовки.

**Annotation.** The article addresses the problem of developing coordination abilities in young football players at the initial stage of training. Various types of coordination abilities and explanations of specific methods and means of their development are analyzed.

**Keywords:** young football players, coordination abilities, initial stage of training.

**Актуальность.** Футбол – динамичный и многогранный вид спорта, требующий от игроков высокого уровня развития различных физических качеств, в том числе и координационных способностей (КС). КС играет решающую роль во владении техникой, тактике и в целом в результативности игры. Важно уделять внимание развитию КС на начальном этапе подготовки юных футболистов, поскольку это чувствительный период для формирования двигательных навыков и общей двигательной культуры. Недостаточное развитие КС на начальном этапе может привести к затруднениям в освоении техники, травматизму и снижению результатов в будущем [3].

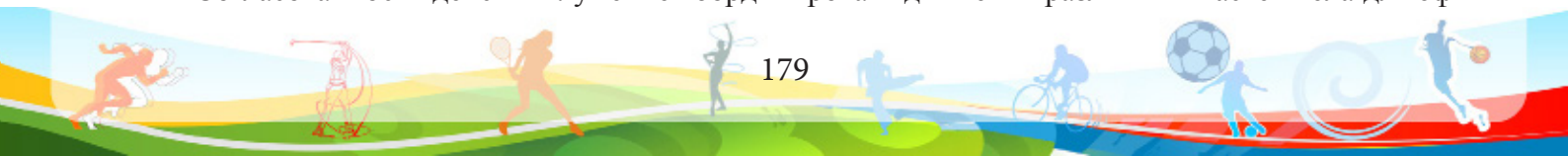
**Цель статьи** – представить методические подходы к воспитанию координационных способностей у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

*Основные функции координационных способностей в футболе:*

Владение техникой игры: обеспечение точности, скорости и экономичности выполнения технических приемов (удар по мячу, проведение, передача).

Быстрая реакция: возможность быстро реагировать на изменяющуюся игровую ситуацию (движение мяча, действия соперников).

Согласованность действий: умение координировать движения различных частей тела для эф-



эффективного выполнения игровых задач.

Равновесие (баланс): способность сохранять равновесие при выполнении различных движений, в том числе в условиях противодействия соперника.

Адаптация к условиям: умение быстро перестраивать движение в зависимости от изменяющихся условий (погодные условия, состояние газона, действия конкурентов) [1].

Профилактика травматизма: снижение риска получения травмы за счет Логические движения и методы быстрой реакции на неожиданные ситуации.

*Виды координационных способностей.*

Для успешного развития КС необходимо учитывать их различные виды и особенности:

Способность к ориентации в пространстве: умение определять положение тела в пространстве, направление и расстояние до объектов.

Способность к дифференцированию движения: умение точно оценивать и регулировать силу, скорость и масштаб движений.

Способность реагировать: умение быстро и точно реагировать на зрительные, слуховые и тактильные сигналы.

Способность к равновесию: умение сохранять устойчивость тела в различных условиях (статическое и динамическое равновесие).

Способность к ритму: умение воспроизводить заданный ритм движений и согласовывать движения с постоянным ритмом.

Способность к перестроению (переносу движений): умение быстро перестраивать движение в меняющихся условиях (например, при смене направления движения или при выполнении тактической задачи).

Способность к соразмерности (согласованию движений): умение координировать движения различных частей тела для эффективного выполнения действий [2,3].

*Методы и средства развития координационных способностей.*

На начальном этапе подготовки юных футболистов необходимо использовать разнообразные методы и средства для развития КС. Тренировки должны быть интересными и учитывать возрастные особенности детей.

Игровой метод:

Подвижные игры: игры с мячом и без мяча, способствующие развитию различных видов КС (например, «Вышибалы», «Ловишка», «Салки»).

Эстафеты: эстафеты с элементами техники футбола и гимнастикой для координации (например, бег змейкой вокруг стоек, ведение мяча, прыжки через препятствия).

Средства развития координационных способностей:

Упражнения по развитию ориентированию в пространстве: игра с мячом, выполнение в разных направлениях, определение расстояния и направления.

Упражнения по развитию дифференциации: движение при точном выполнении движений с заданным усилием (например, удары по мячу с разной силой и расстоянием).

Упражнения на развитие реакций по сигналам (звукового или светового): действие на быстрые реакции на зрительные, слуховые и тактильные сигналы (например, ловля мяча после сигнала).

Упражнения по поддержанию равновесия: упражнения по удержанию равновесия на одной ноге, на гимнастической скамейке, на поворотной поверхности.

Упражнения по развитию ритма: отработка выполнения заданного ритма движений (например, прыжков в заданном ритме).

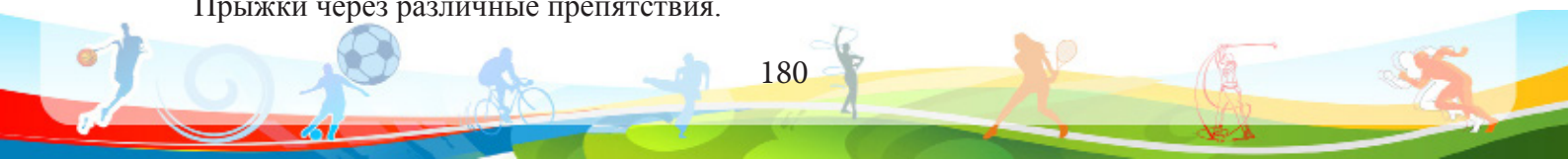
Упражнения по развитию соразмерности: упражнения на одновременное выполнение движений различными частями тела (например, жонглирование мячом).

Специальные упражнения и игры:

Упражнения с мячом: ведение мяча различными способами (вперед, спиной вперед, змейкой) с изменением скорости и направления; жонглирование мячом различными частями тела; удары по мячу с разной силой и скоростью; передача мяча в движении.

Упражнения без мяча: с изменением направления движения, скорости и ритма.

Прыжки через различные препятствия.





Упражнения гимнастические или акробатические (например, кувырки, стойки на голове).

Упражнения на поворотной поверхности (балансировочные доски, полусферы, мячи).

Организация тренировочного процесса

Систематичность: тренировки должны быть регулярными и систематическими.

Комплексный подход: необходимо использовать достаточную площадку для развития различных видов КС.

Вследствие увеличения нагрузки необходимо постепенно применять сложные упражнения и объем тренировок.

Индивидуальный подход: подчеркнуть особенности каждого ребенка (возраст, уровень подготовленности, физические данные).

Использование игрового метода: включить в обучение больше игр и игровых заданий.

Контроль и оценка: проводить периодический контроль и оценивать уровень развития КС с использованием тестов и упражнений.

**Выводы.** Воспитание координационных способностей является обязательным компонентом подготовки юных футболистов на начальном этапе. Систематические и комплексные тренировки, направленные на развитие различных видов координационных способностей у юных футболистов должны основываться на обучении новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности; воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки; повышение пространственной, временной и силовой точности движений и преодоление нерациональной мышечной напряженности.

### Список литературы

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа, А. С. Стула. – Москва : Sport: Человек, 2015. - 183 с.
3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Тера-Спорт, 2000. – 192 с.

© Федотов Е.А., Деминская Л.А., 2025



**УДК 796.015.2: 796.61.015.132-051 "456\*11\*/12"**

**Фоменко Алина Павловна**

*студентка 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Жуков Александр Адольфович**

*старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры*

*мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ И ОЦЕНКА ПРОГРАММЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** В научной работе представлены результаты реализации программы общей физической подготовки велосипедистов 11-12 лет (этап начальной подготовки) и последующая оценка.

**Ключевые слова:** велоспорт, общая физическая подготовка, игровые задания, эстафеты.

**Annotation.** The scientific work presents the results of the implementation of the general physical training program for cyclists 11-12 years (initial training phase) and subsequent evaluation.

**Keywords:** cycling, general physical training, game tasks, relay.

**Актуальность исследования.** Физическая подготовка является важнейшей, определяющей стороной спортсмена - велосипедиста, фундаментом дальнейшего спортивного мастерства. Физическая подготовка в велоспорте может быть полноценно осуществлена только при правильном планировании содержания начального этапа подготовки [3].

В настоящее время не существует единого мнения, общепринятого взгляда на планирование содержания учебно-тренировочного процесса начинающих велосипедистов. На практике многие тренеры еще недостаточно используют данные научных исследований о том, как оптимизировать процесс физической подготовки велосипедистов 11-12 лет, что обуславливает актуальность данной статьи.

**Анализ литературы.** Анализ литературных источников, научных исследований и публикаций свидетельствуют об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по общей физической подготовке юных велосипедистов 11-12 лет. Практические наработки по общей физической подготовке спортсменов, не имеют научного обоснования. Все это может привести к неадекватному и нерациональному применению средств и методов и, как следствие, снижению результативности соревновательной деятельности и недостаточной разработанностью вопроса общей физической подготовки спортсменов-велосипедистов. Поэтому перед нами возникла проблема поиска эффективных методик и программ общей физической подготовки юных велосипедистов на этапе начальной подготовки [1, 5].

**Цель исследования:** экспериментально доказать эффективность программы общей физической подготовки велосипедистов 11-12 лет на начальном этапе подготовки.

**Результаты исследования.** В ходе экспериментальной работы на основе анализа литературных источников и обобщения опыта тренеров по велоспорту мы обосновали, разработали и провели апробацию программы общей физической подготовки велосипедистов 11-12 лет в условиях учебно - тренировочного процесса (группа начальной подготовки, 3-й год обучения).

Цель экспериментальной программы: содействие повышению уровня общей физической подготовки начинающих велосипедистов.

Программа общей физической направленности в экспериментальной группе велосипедистов рассчитана на 48 учебно-тренировочных занятий продолжительностью 90 минут (3 раза в неделю

в течение 4 месяцев, январь - апрель 2025 г.). База эксперимента-ДРСДЮШ ОР по велосипедному спорту г. Донецк («Велоклуб «Боссе»).

Особенностью разработанной программы является применение специально подобранных комплексов физических упражнений, подвижных игр и эстафет.

Принципы, используемые нами в разработанной программе общей физической подготовки велосипедистов: принцип последовательности принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип постепенности.

Структура учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе спортсменов общепринятая в теории спорта: подготовительная часть (разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, ног и др.); основная часть (специальные комплексы общей физической направленности, игры и эстафеты); заключительная часть учебно-тренировочного занятия (упражнения на восстановление дыхания, внимание, подведение итогов занятия и т.д.) [2, 4].

Экспериментальный период-4 месяца. Всего нами было разработано 4 блок-комплекса общеразвивающей направленности для экспериментальной группы велосипедистов, которые мы меняли через каждый месяц.

Перед реализацией разработанной программы общей физической подготовки юных велосипедистов мы провели предварительное тестирование, чтобы выявить начальный уровень общей физической подготовки участников эксперимента: до начала проведения эксперимента между спортсменами контрольной и экспериментальной групп не было достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования ( $P > 0,05$ ).

По окончании экспериментального периода нами было проведено повторное тестирование, для определения эффективности программы общей физической подготовки начинающих велосипедистов (возраст 11-12 лет). Результаты начального и итогового тестирования велосипедистов контрольной группы представлены в таблице 1:

**Таблица 1 - Анализ результатов начального и итогового тестирования контрольной группы**

Тест	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,9±0,2	15,7±0,2	2,9	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	20,6±0,5	22,3±0,8	1,7	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	151,5±2,5	151,9±2,7	3,1	<0,05
Бег 30 м, сек.	6,1±0,7	5,9±0,5	0,4	<0,05
Челночный бег 3 по 10 м, сек.	16,5±1,1	15,1±0,7	0,2	<0,05

Результаты начального и итогового тестирования велосипедистов экспериментальной группы приведены в таблице 2:



**Таблица 2 - Анализ результатов начального и итогового тестирования экспериментальной группы**

Тест	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,8±0,2	17,7±0,6	6,5	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	20,6±0,4	25,7 ±2,9	2,6	<0,05
Прыжок в длину с места (см), т.е. эффективна	151,3±2,7	159,1±5,2	2,3	<0,05
Бег 30 м, сек.	6,2±0,8	5,1±0,5	1,9	<0,05
Челночный бег 3 по 10 м, сек.	16,4±1,2	14,2±0,9	2,1	<0,05

**Выводы.** Сравнивая результаты велосипедистов контрольной и экспериментальной групп, можно сказать, что повышение уровня общей физической подготовки произошло в двух группах, но в экспериментальной группе спортсменов показатели по контрольным тестам значительно выше, чем у детей контрольной группы. На основании этого можно сделать вывод: предложенная нами программа (с широким использованием игровых заданий и эстафет) способствует повышению уровня общей физической подготовки у начинающих велосипедистов 11-12 лет.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработка практических рекомендаций для тренеров-педагогов по оптимизации процесса подготовки велосипедистов.

#### Список литературы

1. Архипов, Е. М. Велосипедный спорт / Е. М. Архипов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 142 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 348 с.
3. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста : учебное пособие / А. А. Захаров. – Москва : Издательский кий центр ФОН, 2003. - 123 с.
4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2012. - 208 с.
5. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. - К. : Олимпийская литературы, 1997. - 343 с.

© Фоменко А.П., Жуков А.А., 2025





УДК 796.034-053.6

**Шукюрова Дарья Дмитриевна**

*студентка 2 курса магистратуры*

*Направление подготовки: 49.04.03. Спорт*

*(Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)*

**Научный руководитель:**

**Батищева Марина Робертовна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заведующий кафедрой теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

**Аннотация.** В статье «Методические особенности в формировании двигательных навыков в технической подготовке борцов» авторами рассматриваются этапы обучения двигательным действиям борцов, а также уточняются такие понятия, как «техническое действие», «технический прием».

**Ключевые слова:** борьба, техника, этапы, спортивная техника, техническая оснащенность.

**Annotation.** In the article "Methodological features in the formation of motor skills in the technical training of wrestlers", the authors consider the stages of training motor actions of wrestlers, as well as clarify such concepts as "technical action", "technical technique".

**Keywords:** wrestling, technique, stages, sports equipment, technical equipment.

Анализируя современные исследования по теории и основам спортивной тренировки, а также современный уровень спортивных достижений предъявляет повышенные требования к качеству подготовки юных борцов. Поединки в различных видах борьбы характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов эффективного проявления их в быстроизменяющейся обстановке [2].

Уровень и квалификация спортивного мастерства юных борцов во многом определяется их индивидуальными особенностями и способностью эффективно, с высокой степенью надежности применять технические действия в ходе соревновательной деятельности, это в своих трудах отмечают Филиппова Ю.В. (2009), Тищенко А.В. (2015), Таймазов В.А. (2014).

Проецируя трехуровневую систему на особенности подготовки юных борцов, необходимо сослаться на материалы исследований ведущих специалистов по данному вопросу. В частности, по мнению ряда авторов и ведущих тренеров, подготовка юных борцов часто проводится на основе форсированных тренировок и без учета индивидуальных особенностей спортсменов [4,5]. В этой связи юные спортсмены, достигнув относительно высоких спортивных результатов на ранних этапах подготовки, в дальнейшем останавливаются в росте спортивных достижений.

**Цель исследования** – рассмотреть методические особенности в формировании двигательных навыков в технической подготовке борцов.

**Результаты исследования.** В качестве спортивной техники происходит рассмотрение совокупности, представленной приемами и действиями, со стороны которых происходит обеспечение наиболее эффективного решения двигательных задач, которые обусловлены на основании специфики того или иного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований.

Не нужно рассматривать в качестве идентичных понятия «спортивная техника» и «техническая оснащенность» спортсмена, как это иногда делается, когда предлагается введение двух значений термина «спортивная техника» [4,6]:

- техника вида спорта;
- техника определенного спортсмена, которая является характеристикой степени освоения системы движений, которые составляют арсенал такого вида спорта.



Вполне естественным является то, что вне зависимости от уровня собственной организации, любое спортивное действие обладает собственной техникой выполнения, даже в случае ее несоответствия требованиям вида спорта. Но была бы неправильным отождествление примитивных двигательных действий начинающего спортсмена или ошибочных двигательных действий квалифицированных спортсменов с понятием «спортивная техника» [1,7].

Понятия «техника вида спорта» или «спортивная техника» совсем не то же самое, что понятия «техника выполнения двигательного действия» или «техническая подготовленность». В качестве технической подготовленности происходит рассмотрение степени того, насколько спортсменом была освоена система движений, которая соответствует особенностям данного вида спорта, и которая направлена на то, чтобы достигать высокие спортивные результаты [2,7].

В последние годы при обучении движениям, особенно сложным, в практике стали широко использовать наглядные методы, позволяющие спортсмену оперативно получать информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений и на этой основе корректировать процесс обучения [8].

Согласно этим представлениям процесс построения движений может быть подразделен на два периода.

В первом периоде устанавливается ведущий уровень, определяется структура движения, его состав, осуществляется выявление коррекций для всех деталей, компонентов движения и соответствующих им фоновых уровней, постепенное переключение коррекций на низовые уровни.

Во втором периоде происходит освоение фоновыми уровнями деталей и компонентов движения, обеспечение взаимосвязи различных фоновых уровней между собой и с ведущим уровнем, завершается автоматизация движения, формируется его устойчивость к сбивающим факторам. При этом важно учесть, что на ведущем уровне управления, связанном с деятельностью кортикальных систем, движения всегда осознаются и носят произвольный характер. Управление движениями на лежащих ниже фоновых уровнях может носить смешанный характер, когда часть движений выполняется произвольно, а часть — непроизвольно, или полностью носит непроизвольный характер, когда все компоненты движения выполняются без участия кортикальных систем.

**Выводы.** Таким образом, в практической деятельности, можно встретить рекомендации по формированию двигательного навыка по принципу становления условных рефлексов путем многократного повторения стандартных разучиваемых упражнений. В этом плане уместно сослаться на высказывание Н.А. Бернштейна, который еще в 1947 г. предостерегал от применения такого подхода: «Истолкование образования двигательного навыка как повторения условных связей принесло ощутимый практический вред главным образом тем, что оно оправдывало монотонное пассивное разучивание («зазубривание»), в котором основное ударение делалось на количестве выполненных повторений». Это не отрицает необходимости многократного повторения двигательных действий в процессе обучения, без которого не может быть обеспечено формирование полноценного навыка.

### Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – Москва: Медицина, 1966. – С. 242.
2. Извеков, В. В. Подготовка дзюдоистов с применением новых методик. – Саранск: Саранск. кооп. ин-т, 1999. – 106 с.
3. Инновационные технологии в подготовке высоко-квалифицированных спортсменов: методическое пособие / под общей ред. А. А. Новикова. – Москва, 2008. – 124 с.
4. Инновационные технологии подготовки единоборцев : методическое пособие / под общей ред. А. А. Новикова. – Москва, 2010. – 51 с.
5. Ипполитов, Ю. А. Инновационные технологии подготовки спортсменов / Ю. А. Ипполитов, А. В. Мишин, А. А. Новиков, Л. В. Тарасова, Г. С. Шапилов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 5. – С. 3–5.
6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - Москва : Спорт, 2016. - 464 с.

7. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах : бокс, борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование / Под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
8. Юшков, О. П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития технических качеств юных борцов / О. П. Юшков, В. П. Сердюк, С. М. Репневский, А. Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. - 1985. - №8. - С.23-24.

© Шукюрова Д.Д., Батищева М.Р., 2025



**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**Материалы**  
**I Республиканской**  
**студенческой научно-практической конференции**

**21-22 марта 2025 г.**

**г. Донецк**

**Под редакцией**  
**д.пед.н., доцента Л.А. Деминской**

*Адрес оргкомитета конференции:*

**ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».**  
**Институт физической культуры и спорта**

**ул. Байдукова 80.**  
**г. Донецк, 283048. Донецкая Народная Республика**  
**Российская Федерация**

**e-mail: [ifks.nayka-stud@yandex.ru](mailto:ifks.nayka-stud@yandex.ru)**