

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
АУ РБ «Центр спортивной подготовки»

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
И ПОТЕНЦИАЛ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
(Улан-Удэ, 4–5 апреля 2024 г.)

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета
2024

УДК 796 (082)
ББК 75.0
С 56

Утверждено редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета
имени Доржи Банзарова
Протокол № 4 от 16 сентября 2024 г.

Ответственный редактор

А. В. Комарова

Сборник размещен в системе РИНЦ на платформе
Научной электронной библиотеки eLibrary.ru

Рецензенты

В. Б. Гармаев, кандидат педагогических наук, доцент,
и. о. заведующего кафедрой национальных видов спорта
Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова

И. И. Плотникова, кандидат педагогических наук, доцент,
директор физкультурно-оздоровительного центра
Иркутского государственного университета

С 568 Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (Улан-Удэ, 4–5 апреля 2024 г.) / ответственный редактор А. В. Комарова. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета им. Д. Банзарова, 2024. — 116 с. ISBN 978-5-9793-1943-8

Сборник подготовлен на основе докладов и материалов III Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте». Содержит актуальные научные данные и сведения относительно роли современной науки в физическом воспитании и спорте, рассмотрены современные информационные технологии, генетические особенности тренируемости спортсменов, эффективные средства и методы спортивной тренировки, проблемные вопросы спортивного отбора на разных этапах подготовки. Уделено внимание проблемам физического воспитания в образовательных учреждениях.

Материалы предназначены для научных работников, обучающихся по программам аспирантуры, магистратуры, бакалавриата, а также учителям и практикующим тренерам.

УДК 796 (082)
ББК 75.0

ISBN 978-5-9793-1943-8

© Бурятский госуниверситет
им. Д. Банзарова, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
1. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В КОНТЕКСТЕ НАУЧНОГО ПОДХОДА	
<i>Куликова О. А., Орлова И.В., Симагин А. Ю.</i> Роль спорта в социальной адаптации слабослышащих детей.....	7
<i>Невзоров Р.М., Комарова А.В.</i> Совершенствование подводной части гребка кролем на груди у пловцов 13–14 лет.....	12
<i>Саганов О. Н.</i> Анализ результатов работы научной школы вольной борьбы в Бурятском государственном университете имени Доржи Банзарова (1983–2023 гг.).....	16
<i>Суворова Н.Н.</i> Анализ состояния легкой атлетики в Республике Бурятия в настоящее время.....	21
<i>Суворова Н. Н.</i> Современное состояние студенческой легкой атлетики в Республике Бурятия.....	24
<i>Тютюков К. М., Тютюков В. Г., Бородин П. В.</i> Отрицательно-оценочная медиаповестка о допинге в российском спорте как инструмент формирования негативного образа страны.....	27
<i>Хомушку В. В., Павлов А. Е.</i> Борьба «Хуреш» в программе физкультурных занятий дошкольных учреждений Республики Тува.....	33
<i>Цинкер В.М., Вологодина К.В.</i> Применение восстановительных средств и методов в тренировочном процессе спортсменов.....	37
<i>Галимова А. Г., Намсараева Я. Н., Шаргулова А. Р.</i> Прогнозирование в физической подготовке с учетом генетических особенностей будущих сотрудников МВД России.....	42
<i>Ершова У. Н., Гаськов А. В.</i> Оценка физического развития на аппарате Inbody у студентов университета	46
2. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА	
<i>Жигжитжапова С. А., Старкова И. И.</i> Историческая экскурсия как средство активизации познавательных интересов учащихся.....	53
<i>Карелин А. Г.</i> Влияние цифрофизации на процесс физического воспитания и спортивного совершенствования.....	56
<i>Филимонова Н.Г.</i> Плавание в структуре всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	60
<i>Мурзин В. В., Гаськов А. В., Ли Ян.</i> Проблема снижения уровня физической подготовленности студентов ЗАБИЖТ.....	65
<i>Старкова И. И., Бадмаева Д. Ч.</i> Потенциал народного искусства как туристский ресурс.....	69
<i>Старкова И. И., Бартаева Б. Б.</i> Рекреационный потенциал Окинского района: оценка и перспективы использования.....	73
<i>Чернышева Г. И., Суходеева Т. А., Бидаев А. И.</i> Влияние занятий футболом на физическое развитие слабовидящих детей 10–13 лет	77
<i>Цыбиков Д. В.</i> Реализация исследовательского подхода средствами физической культуры в гуманитарном вузе.....	85

3. ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Аксенова Д. С., Дозорова К. А., Куксина Е. Д., Свиридов Б. А.</i> Цифровые технологии для физического развития молодежи	91
<i>Алипова М. А., Гребенюк К. А., Антонова И. Н.</i> Применение цифровых технологий в спортивной медицине.....	95
<i>Аюшин А. Д.</i> Развитие киберспорта в Бурятском государственном университете им. Доржи Банзарова.....	100
<i>Бурункуев Б. Б., Кожевникова В. Ю.</i> Перспективы развития фиджитал-спорта в Республике Бурятия.....	104
<i>Гусейнова А. А., Ефремова Н. Г.</i> Применение мобильных приложений для занятий физической культурой.....	109
<i>Пыталева К. А., Пронина А. С., Ефремова Н. Г.</i> Значимость информационных технологий в мотивации и поддержке физической культуры.....	112

ПРЕДИСЛОВИЕ

4 по 5 апреля 2024 г. в Бурятском государственном университете имени Доржи Банзарова проходила III Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте» — совместное научное мероприятие Бурятского государственного университета и Центра спортивной подготовки Республики Бурятия. В работе конференции приняли участие более 150 человек: тренеров, преподавателей, студентов, специалистов в области физической культуры и спорта.

4 апреля в зале заседаний Ученого совета Бурятского государственного университета им. Доржи Банзарова прошло пленарное заседание. С докладами выступали представители Бурятии, Читы, Иркутской области, Хабаровска, Московской области, Республики Башкортостан. Были затронуты актуальные вопросы спортивной науки: использование информационных технологий в подготовке спортсменов, научно-методическое сопровождение спортсменов сборных команд, проблемы адаптивного спорта, спортивного травматизма, генетических особенностей и факторов тренируемости спортсменов, евразийской парадигмы развития современного спорта. На секционных заседаниях в которых приняли участие представители регионов России, были представлены доклады преподавателей, магистрантов, аспирантов.

По итогам пленарного заседания и работы секций конференции было предложено следующее:

1. При Бурятском государственном университете им. Доржи Банзарова инициировать создание центра киберспорта (коллаборация ИФКСиТ и ИМФКН).

2. В межвузовском кампусе необходимо предусмотреть площадки для занятий физическими упражнениями, оздоровления и физической реабилитации, а также занятий адаптивным спортом.

3. Необходимо комплексное перманентное научно-методическое обеспечение сборных команд Республики Бурятия во время годового цикла с использованием современных исследовательских и диагностических методов.

4. Следует дооснастить современным оборудованием действующие лаборатории на базе института физической культуры, спорта и туризма, что будет способствовать развитию студенческой науки — кадрового резерва для комплексных научных групп (КНГ).

5 апреля 2024 г. в рамках III Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте» проводился «круглый стол» на тему «Теоретические и практические основы спортивного отбора». Всего в работе «круглого стола» приняли участие более 40 человек: студенты, магистранты и профессорско-преподавательский состав ФГБОУ ВО «БГУ им. Доржи Банзарова», старшие тренеры

спортивных сборных команд Республики Бурятия, тренеры-преподаватели спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва Республики Бурятия, сотрудники подведомственных учреждений Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия: АУ РБ «Центр спортивной подготовки», АУ РБ ДО «РСШОР», АУ РБ ДО «РСШП», АУ ДО РБ «РСАШ СПР». Заслушав и обсудив выступления на заседании «круглого стола», участники приняли резолюцию, которая отражает ключевые аспекты актуализации системы спортивного отбора в Республике Бурятия.

*И. о. заведующего кафедрой теории
и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет
им. Доржи Банзарова», канд. пед. наук, доцент
А. В. Комарова*

1. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В КОНТЕКСТЕ НАУЧНОГО ПОДХОДА

УДК 796.015

РОЛЬ СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

© Куликова Ольга Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ
olgakyl-pos03@mail.ru

© Орлова Ирина Валентиновна,

старший преподаватель,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ
ir_valor@mail.ru

© Симагин Александр Юрьевич

старший преподаватель,
Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
г. Улан-Удэ
shural_77@mail.ru

Аннотация. В развитых странах мира граждане всех категорий окружены не только заботой, вниманием, защищены социальными гарантиями, которые распространяются не только на здоровых членов общества, но и на людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Одним из основных направлений реабилитации/абилитации инвалидов являются спорт, систематические занятия физической культурой, спортивно-массовые мероприятия. Таким образом решается одна из важнейших проблем людей с инвалидностью — их социализация, социальная адаптация к общественной, профессиональной и иной деятельности.

Ключевые слова: спорт, социальная адаптация, слабослышащие дети, сурдлимпийский спорт.

THE ROLE OF SPORT IN THE SOCIAL ADAPTATION OF HEARING-IMPAIRED CHILDREN

Olga A. Kulikova

candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Ulan-Ude
olgakyl-pos03@mail.ru

Irina V. Orlova
Senior Lecturer,
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Ulan-Ude
ir_valor@mail.ru

Alexander Yu. Simagin
Senior Lecturer,
East Siberian State University of Technology and Management
Ulan-Ude
shural_77@mail.ru

Abstract. In the developed countries of the world, citizens of all categories are surrounded not only by care, attention, and are protected by social guarantees that apply not only to healthy members of society, but also to people with disabilities and disabilities. One of the main directions of rehabilitation /habilitation of disabled people is sports, systematic physical education, mass sports events. Thus, one of the most important problems of people with disabilities is solved — socialization, social adaptation to social, professional and other activities.

Keywords: sport, social adaptation, hearing impaired children, Deaflympic sports.

Физическая культура и спорт помогают и другим основным направлениям реабилитации инвалидов — социально-средовой, социально-педагогической, социально-психологической, социокультурной, социально бытовой адаптации. Конечно, и с помощью этих средств невозможно полностью устранить ограничения, но есть множество примеров, когда спортсмены-инвалиды достигали материального благополучия, самообеспечения, успешно интегрировались в общество, получали профессиональное образование, трудоустраивались в сфере своих интересов по мере возможности.

В России закон об абилитации инвалидов вступил в силу довольно поздно, в 2016 г. Это новое понятие созвучно с «реабилитацией», но имеет другое значение. Абилитация (от лат. *Nabilis* — быть способным к чему-то, применяется к детям раннего возраста, имеющих отклонения в здоровье, развитии) — первоначальное формирование способности к чему-либо. Реабилитация же — это процесс, направленный на возвращение способности к чему-либо, что было утрачено в ходе болезни, стало результатом травмы и других факторов. Реабилитационные цели — помочь людям максимально восстановить физические, интеллектуальные, другие виды деятельности, разработать средства и методы для качественного изменения их жизни, достижения независимости и самостоятельности.

Физическая культура и спорт в России — порой единственные из тех средств, благодаря которым люди с ограниченными возможностями здоровья могут проявить свои способности, почувствовать себя полноценными членами общества. В последние годы Правительство РФ приняло ряд мер, которые способствуют этому: приняты поправки в законах о физической культуре и спорте; решаются задачи о реабилитации/абилитации людей с ограничениями здоровья; уделяется большое внимание созданию спортивных адаптивных клубов, школ, федераций, которые отвечают за формирование национальных сборных России для участия в международных соревнованиях, в том числе паралимпийских, сурдлимпийских, специальных играх.

В Республике Бурятия успешно функционирует учреждение дополнительного образования — Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва, далее РСАШ. 21 июня 2027 г. — официальная дата создания РСАШ, которая базируется на центральном стадионе; тренировочные залы находятся в различных местах, в том числе в специализированных, коррекционных школах, школах-интернатах, доме инвалидов и т.д.

Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва успешно реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, которые входят во Всероссийский реестр видов спорта на всех этапах подготовки — от начальной до этапа высшего спортивного мастерства. Кроме того, в школе реализуется общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре (АФК).

Слабослышащие дети-спортсмены, еще обучаясь в начальных классах специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната I–II вида, занимаются по следующим дополнительным программам РСАШ — спортивная борьба, дзюдо, самбо, пулевая стрельба, легкая атлетика. Все программы разработаны в соответствии с требованиями законодательства, согласно государственному заданию с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Таким образом, у слабослышащих спортсменов с юного возраста формируется культура здорового образа жизни и укрепления здоровья. Задачи же РСАШ состоят из формирования состава сборной Республики Бурятии, обеспечения их участием в официальных спортивных соревнованиях, а также медицинским, финансовым, материально-техническим сопровождением; кроме того, тренерский состав школы выявляет, формирует и готовит резерв из талантливых детей; способствует профессиональной ориентации обучающихся.

В связи со спецификой тренировочного процесса данной категории детей, существуют и определенные трудности. Опрос тренеров-преподавателей школ показал следующие проблемы (табл. 1).

Таблица 1

Набор/отбор/ комплектование групп	Язык жестов (сурдо)	Недостаток специальной методической литературы, освещения в СМИ	Проблемы с родителями	Проблемы со СКОШИ-1–2 вида (определенное расписание)
100% испытывают трудности	60%	100%	80%	80%

Всего было опрошено 10 тренеров и методистов по вольной борьбе, дзюдо (самбо), пулевой стрельбе.

Первая проблема характерна не только для инваспорта, но и для всего спорта в целом. Профессиональные компетенции тренера-преподавателя играют существенную роль. Порой гонясь за желанием достичь результатов и регалий, тренеры забывают о том, что можно помочь любому, и не только талантливому, ребенку достичь хоть и маленьких, но результатов.

Спортивная терминология на языке жестов довольно легкая. С возрастом слабослышащий ребенок начинает обладать большим арсеналом слов на жестах. Но

и тренер не должен отставать от него, чтобы самому было легче понимать и общаться со своим подопечным, за исключением тех случаев, когда тренер сам слабослышащий. В таблице 3 из 10 тренеров сами являются слабослышащими спортсменами, 1 тренер учился на курсах, организованных Бурятским региональным отделением Всероссийского общества глухих (БРО ВОГ).

Остро ощущается недостаток специализированной методической литературы по сурдлимпийскому спорту. Также, в отличие от паралимпийского спорта, сурдлимпийское движение не так широко представлено и в мультимедийном пространстве. К примеру, многие знают паралимпийских героев, их трогательные истории, восхищаются силой воли, стремлением к победе, но мало кто слышал про сурдлимпийских чемпионов.

Многие тренеры отмечают существование проблем с родителями. Порой, сталкиваясь с нагрузками, ребенок отказывается ходить на учебно-тренировочные занятия, родители принимают решение уходить из секции, переходить в более легкие, по их мнению, виды спорта. Важно донести до родителей, что физическая культура и спорт являются не только средством улучшения морфофункциональных показателей, но и средством профессиональной адаптации и социальной интеграции.

Одна из острых проблем в том, что специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I–II вида является учреждением закрытого типа. В самой школе нет необходимых условий для полноценных занятий спортом. Для этого нужно выезжать на центральный стадион (пулевая стрельба), легкоатлеты ездят в специализированный манеж, борцы и дзюдоисты в ФСК и ГДДЮТ. Руководство СКОШИ I–II вида, РСАШ стараются делать все возможное для выездов юных спортсменов, но время от времени возникают определенные трудности: разрешение, нехватка автобусов, водителей для перевозки детей, а также сопровождающих воспитателей.

Создание необходимых условий для эффективной подготовки взрослых высококвалифицированных спортсменов проходит на должном уровне. В регионе успешно развивается сурдлимпийское движение. Бурятские спортсмены радуют своими успехами в вышеперечисленных видах спорта. Наибольших успехов добились борцы — заслуженные мастера спорта России Андрей Захряпин, Александр Цоктоев, Григорий Кожевников, мастера спорта международного класса и мастера спорта России Абидо Ринчинов, Александр Трескин, Сергей Евтюгин, Иван Максимов, Будажап Самбуев, Николай Капустин, Даба Цырендоржиев и др.

Женская борьба не получила сурдлимпийской квоты, но в России периодически проводятся соревнования в этом виде спорта. У девушек имеются хорошие результаты: победителями и призерами первенств России становились Ринчима Самбялова, Анна Гнеушева, Туяна Бадмаева, Сарюна Гармажапова. Эти же девушки, а также Туяна Цыденова, Светлана Убушеева, Юлия Малыгина, Вера Загузина продолжают заниматься другими единоборствами — дзюдо и самбо, где добились неплохих результатов. Так, Анна Гнеушева становилась обладательницей двух золотых медалей по дзюдо на Альтернативных сурдлимпийских играх–2023 в г.Уфе (Россия). На этих же соревнованиях у Светланы Убушеевой было серебро, а Вера Загузина завоевала бронзу по борьбе самбо.

Слабослышащие пулевиковы показывают хорошие результаты на международной арене еще с сурдлимпийских игр в Бразилии 2017 г. Спортсмены Анатолий Гаськов, Александра Бобоева, Константин Болдарев также, выступая на альтер-

нативных играх-2023, завоевали серебряные и бронзовые награды в г.Уфе, тем самым подтвердив звания мастеров спорта, мастеров спорта международного класса России.

В других видах спорта известен заслуженный мастер спорта России, серебряный призер XXI сурдлимпийских игр в Тайбэе по футболу Александр Павлуцкий. До Сурдлимпийских игр Александр Павлуцкий работал электриком на ЛВРЗ, в настоящее время — старший тренер сборной Бурятии по футболу среди здоровых спортсменов.

Также с детьми по вольной борьбе и пулевой стрельбе занимаются слабослышащие тренеры Цырен-Доржо Андренов, Александра Бобоева, Абидо Ринчинов, Григорий Кожевников, Андрей Захряпин и др. Тренерско-преподавательский состав, коллектив федерации по видам спорта, БРО ВОГ помогают с трудоустройством, лучшие и перспективные спортсмены получают специальную экипировку, стипендию и питание, а также премии за высокие результаты. Данная мотивация стимулирует серьезное отношение к учебно-тренировочному процессу. Многие спортсмены получают среднее специальное, а также высшее физкультурное образование, в том числе в БГУ.

Выводы. Итоги работы со слабослышащими детьми показали, что создание благоприятных социальных условий в спорте не только существенно влияет на укрепление физического здоровья, но и помогает социальной адаптации и интеграции в современном обществе. Спорт играет важную роль в формировании личности ребенка, помогает преодолевать трудности во взрослой жизни. Достижение высоких спортивных результатов способствует возможности получения материальной независимости, общественного признания и самоутверждения. Изучение проблем сурдлимпийского спорта, внедрение научно-методического обеспечения в учебно-тренировочный процесс позволит реализовать накопленный потенциал, даст толчок для качественного развития адаптивного спорта.

Литература

1. Постановление Правительства Республики Бурятия от 29.12.2012 № 823 «Об утверждении Государственной программы Республики Бурятия "Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики" (с изменениями на 23.06.2020 г.).
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302, с изменениями на 26.05.2020 г.).
3. Федеральный закон № 181-ФЗ от 24.11.1995 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 г. № 363 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" (с изменениями на 23.12.2020 г.).
5. Закон Республики Бурятия от 27.12.2021 г. № 1938-VI "О внесении изменений в некоторые законодательные акты Республики Бурятия".

УДК 797.21

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДВОДНОЙ ЧАСТИ ГРЕБКА КРОЛЕМ НА ГРУДИ У ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ

© **Невзоров Роман Михайлович**

аспирант кафедры теории физической культуры
tfk-bsu@mail.ru

© **Комарова Анна Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующая кафедрой теории физической культуры
annet7782@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ

Аннотация. Представлены результаты исследования для повышения уровня технического мастерства спортсменов в возрасте 13–14 лет при плавании кролем на груди на учебно-тренировочном этапе. Совершенствование техники плавания в этом возрасте положительно скажется на спортивных результатах и поспособствует уменьшению количества травм плечевых и локтевых суставов на последующих этапах спортивной карьеры. Полученные результаты могут быть использованы в спортивных школах, плавательных центрах и других организациях, осуществляющих подготовку по виду спорта «плавание».

Ключевые слова: кроль на груди, совершенствование техники плавания.

IMPROVING THE UNDERWATER PART OF THE FRONT CRAWL FOR SWIMMERS AGED 13–14

Roman M. Nevzorov

postgraduate student of the Department of Theory of Physical Culture
tfk-bsu@mail.ru

Anna V. Komarova

candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Head of the Department of Theory of Physical Culture
annet7782@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude

Abstract. The article presents the results of a study to improve the level of technical skill of athletes in chest crawl swimming at the age of 13-14 years at the training stage. Improving swimming techniques at this age will have a positive effect on athletic performance and contribute to reducing the number of injuries to shoulder and elbow joints at subsequent stages of a sports career. The results obtained can be used: in sports schools, swimming centers and other organizations that provide training in the sport of "swimming".

Keywords: chest crawl, improvement of swimming technique.

Введение. Повышение мастерства пловцов — это непрерывный процесс совершенствования. Он охватывает все стороны спортивной подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и другие [1, 2].

Тренеры-преподаватели на учебно-тренировочном этапе преимущественно занимаются развитием общих и специальных физических качеств, повышением тренировочной нагрузки, а совершенствованию технических элементов гребка по элементам уделяется достаточно мало внимания, что впоследствии оказывает влияние на качество выполнения рабочих фаз гребка. Недостаток технической подготовки сказывается на уровне спортивных результатов, часто возникают травмы плечевых и локтевых суставов. Таким образом исследования по совершенствованию процесса технической подготовки пловцов кролистов 13–14 лет являются актуальными.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность применения разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование подводной части гребка кролем на груди по элементам в тренировочном процессе пловцов 13–14 лет.

Организация исследования, результаты и их анализ. На подготовительном этапе исследования был проведен теоретический анализ научной литературы и опрос тренеров-преподавателей. По результатам теоретического анализа литературы была выявлена правильная траектория рабочих фаз гребка. За основу были взяты исследования Э. Маглишко [3].

С помощью опроса тренеров-преподавателей была определена направленность разрабатываемого комплекса упражнений, а также были выявлены основные средства технической подготовки, которые применяются ими в тренировочном этапе. Полученные данные послужили основой для разработки экспериментального комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники плавания кролем на груди по элементам.

Экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса упражнений проходила на базе ГБУ СШ “Дельфин” г. Санкт-Петербурга. Продолжительность эксперимента составила 3 месяца. В эксперименте принимало участие 20 спортсменов, по 10 в контрольной и экспериментальной группах. У всех спортсменов 2-й взрослый разряд. Контрольная и экспериментальная группы статистически однородны. В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы занимались каждый день, по 120 минут в бассейне по программе федерального стандарта. В подготовку экспериментальной группы был включен составленный нами комплекс упражнений. Оценка эффективности комплекса упражнений основывалась на педагогических тестированиях. Тестирования включали в себя:

- экспертная оценка техники выполнения рабочих фаз гребка при плавании кролем на груди в баллах;
- плавание способом кроль на груди 50 метров со старта. В данном тестировании оценивалось время прохождения дистанции.

Результаты исследования. В таблице 1 приведены результаты педагогических тестирований в контрольной и экспериментальной группах до проведения эксперимента.

Таблица 1

*Результаты педагогических тестирований
в контрольной и экспериментальной группах до проведения эксперимента*

Контрольно-педагогическое тестирование	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Достоверность различий P
Выполнение гребка правой и левой рукой кролем на груди с оцениванием техники гребка, баллов	$1,9 \pm 0,3$	$1,7 \pm 0,4$	$P > 0,05$
Плавание кролем на груди 50 м, сек.	$26,48 \pm 0,238$	$26,44 \pm 0,285$	$P > 0,05$
Плавание кролем на груди 100 м, сек.	$60,44 \pm 1,804$	$60,54 \pm 1,804$	$P > 0,05$

По данным таблицы 1 можно сделать вывод, что уровень спортсменов, принимающих участие в эксперименте, одинаковый

В таблице 2 приведены результаты педагогических тестирований в контрольной и экспериментальной группах до проведения эксперимента.

Таблица 2

*Результаты педагогических тестирований
в контрольной и экспериментальной группах
после проведения эксперимента*

Контрольно-педагогическое тестирование	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Достоверность различий P
Выполнение гребка правой и левой рукой кролем на груди с оцениванием техники гребка, баллов	$3,2 \pm 0,3$	$4,5 \pm 0,3$	$P < 0,05$
Плавание кролем на груди 50 м, сек.	$26,32 \pm 0,222$	$25,68 \pm 0,204$	$P < 0,05$
Плавание кролем на груди 100 м, сек.	$60,1 \pm 1,656$	$58,9 \pm 0,456$	$P < 0,05$

После проведения эксперимента были получены достоверные данные, которые были обработаны с помощью методов математической статистики.

По результатам тестирований наблюдается существенная разница в результатах педагогических тестирований. Так в первом тестировании различия составили 1,1 балла. На соревновательных дистанциях 50 и 100 м результаты оказались следующими:

– Результат экспериментальной группы на дистанции 50 м равен 25,68 сек., что, в свою очередь, выше результата контрольной на 0,64 сек.

– Результат экспериментальной группы на дистанции 100 м равен 58,9 сек., что, в свою очередь, выше результата контрольной на 1,2 сек.

Выводы. Так как обе группы тренировались по одной программе, за исключением того, что в тренировочный процесс экспериментальной группы был включен разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники плавания кролем на груди по элементам, из этого следует, что улучшение спортивных результатов произошло за счет повышения уровня технической подготовленности.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что совершенствование техники плавания кролем на груди в возрасте 13–14 лет является эффективным средством повышения спортивного результата. Также это доказывает результативность разработанного комплекса упражнений.

Литература

1. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание. Москва: Физкультура и спорт, 2002. 208 с.
2. Платонов В. Н. Техническое совершенствование пловцов. Киев: Олимпийская литература, 2000. 220 с.
3. Maglischo E. W. Swimming Fastest. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2003. 800 с.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ НАУЧНОЙ ШКОЛЫ
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В БУРЯТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА (1983–2023 гг.)**

© Саганов Олег Николаевич

и. о. директора института физической культуры, спорта и туризма,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ
saganovon@bsu.ru

Аннотация. Анализируются результаты, достигнутые борцами вольного стиля в БГПИ–БГУ за последние 40 лет в спорте — спортсменами, тренерами-преподавателями, государственными служащими, бизнесменами.

Цель исследования — совершенствование научной системы подготовки борцов вольного стиля на основе анализа результатов педагогической деятельности за период с 1983 по 2023 г. в БГПИ — БГУ им. Д. Банзарова.

Методика и организация исследования. Выполнен анализ научной литературы и анализ результатов, достигнутых спортсменами-выпускниками Бурятского государственного университета в спорте, социальной жизни и бизнесе.

Результаты исследования и выводы. В настоящее время высшее образование в сфере физической культуры и спорта в Республике Бурятия представлено нашим институтом физической культуры, спорта и туризма, который является правопреемником факультета физического воспитания БГПИ. Основные спортивные результаты на международной арене связаны с выпускниками нашего факультета, ныне института. В настоящее время нами определено снижение результативности борцов вольного стиля Бурятии, что связано переносом эпицентра развития вольной борьбы из системы высшего образования в систему спортивных школ.

Ключевые слова: научная школа вольной борьбы, психофизические способности, интеллект, сенсорные системы человека.

**ANALYSIS OF RESULTS OF WORK OF THE SCIENTIFIC SCHOOL
OF WOLF WARFARE IN BURYATSK STATE UNIVERSITY
NAMED DORZHI BANZAROV (1983–2023)**

Oleg N. Saganov

Director of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism,
Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude
saganovon@bsu.ru

Abstract. The article analyzes the results achieved by freestyle wrestlers in BGPI-BSU for the last forty years in sports, as athletes, coaches-teachers, civil servants, businessmen.

The aim of the study is to improve the scientific system of training freestyle wrestlers on the basis of analyzing the results of pedagogical activity for the period from 1983–2023 in BGPI-BSU.

Methodology and organization of the study. The analysis of scientific literature, analysis of the results achieved by athletes graduates of Buryat State University in sports, social life and business was carried out.

Research results and conclusions. Nowadays higher education in the sphere of physical culture and sport in the Republic of Buryatia is represented by our Institute of Physical Culture, Sport and Tourism, which is the successor of the Faculty of Physical Education of

BSPI. The main sports results on the international arena are connected with the graduates of our faculty, now the institute. At present, we have identified a decrease in the performance of freestyle wrestlers of Buryatia, which is associated with the transfer of the epicenter of the development of solo wrestling from the system of higher education to the system of sports schools.

Keywords: scientific school of freestyle wrestling, psychophysical abilities, intelligence, human sensory systems.

Для небольшой национальной республики в смысле численности населения и большой по своей территории каждый человек представляет особую ценность для семьи, рода и общества. Каждый человек с рождения наследует уникальную совокупность генов, но только в обществе людей он получает возможность развить свои психофизические способности.

Каждый индивидуум развивается в процессе общения, совместного труда, работы над собой. Важную роль в развитии ребенка играет цель деятельности, постановка задач и круг человеческого общения. В спортивной борьбе важным фактором прогресса индивидуальности является наличие адекватного спарринга и даже необходимо наличие многообразия конкурентных партнеров. Здоровая конкурентная среда разнообразных индивидуумов развивает не только физические силы, она тренирует психоэмоциональную сторону личности и главное человеческое качество — интеллект. В нашем понимании интеллект — это способность принимать правильные решения — как ситуационные, так и стратегические.

Феномен спортивной борьбы необходимо еще осознать на всех уровнях научного познания. Именно в процессе спортивной борьбы задействованы все сенсорные системы человека, которые приносят в головной мозг различную информацию, которая позволяет сформировать картину окружающего мира.

Актуальность нашей работы обусловлена необходимостью анализа результатов деятельности научной школы вольной борьбы БГПИ-БГУ за 40 лет для определения дальнейшего вектора развития борьбы Бурятии в современных условиях.

Цель исследования — совершенствование научной системы подготовки борцов вольного стиля на основе анализа результатов педагогической деятельности за период с 1983–2023 гг. в БГПИ–БГУ.

Задачи:

1. Анализ спортивных, научных и общественных результатов деятельности научной школы спортивной борьбы БГПИ–БГУ;
2. Определение вектора развития вольной и национальной борьбы в современных условиях.
3. Формулирование правил и закономерностей функционирования научной школы вольной и женской борьбы БГПИ–БГУ.

Объектом исследования является научная школа подготовки борцов вольного стиля БГПИ–БГУ.

Предметом исследования являются динамика спортивных, научных и общественных результатов научной школы вольной борьбы БГПИ–БГУ.

В 70–80 гг. двадцатого столетия все борцы вольного стиля факультета физического воспитания БГПИ тренировались в условиях постоянного естественного педагогического эксперимента. Тестирование проводилось в условиях спортивного зала, на учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях. Эксперименты

проводились на научном оборудовании, которые изобретали сами тренеры-исследователи.

Учебно-тренировочный процесс был построен достаточно строго: утренняя зарядка, учебные занятия на факультете и вечерняя тренировка. Обязательные летние учебно-тренировочные сборы на озерах Щучьем и Байкал. В программе тренировок — игры: футбол, баскетбол, волейбол, регбол. На утренней зарядке в теплое время года в обязательном порядке бегали босиком на мокрой траве, играли в футбол. Плавание в озере после каждой тренировки. Кросс каждые три дня вокруг озера Щучье на результат.

Результаты исследований младших и старших юношей, а также взрослых борцов в 80-е гг. двадцатого столетия опубликованы в книге С.В.Калмыкова «Индивидуальность в спорте». Так, на с. 130 в таблице 6 представлены индивидуальные показатели времени реагирования на сигнал младших юношей (14–15 лет): первым идет по списку Дугар Жамсуев, ныне мастер спорта международного класса, двукратный чемпион России, победитель Международного турнира Гран-при Иван Ярыгин. В настоящее время из семи исследуемых четыре мастера спорта, а трое юношей тех лет работают тренерами-преподавателями по вольной борьбе.

На с. 131, в таблице 7 этой книги представлены индивидуальные результаты юношей 16–17 лет: в данной группе из девяти борцов четыре мастера спорта СССР, а кандидат в мастера спорта Лев Соскинов, работая тренером-преподавателем в родном селе Куйта Нукутского района, подготовил Евгения Жербаева, мастера спорта международного класса, призера чемпионат Мира по вольной борьбе. Валерий Жагжитаров, мастер спорта СССР, является главой Джидинского района Республики Бурятия. Атутов Андрей Петрович, кандидат в мастера спорта, много лет работает преподавателем физической культуры БГУ, создал женскую футбольную команду, много лет успешно выступающую на первенствах России.

На с. 138, таблица 13, представлены показатели физической подготовленности юношей-борцов, в том числе ныне мастера спорта международного класса Жамсо Лхамхапова, ныне директора ШОР № 7 г.Улан-Удэ. Виктор Сугробов, кандидат в мастера спорта, работает тренером по вольной борьбе в г. Байкальске и подготовил призера первенства России Карима Аширова и мастера спорта России Евгения Юршина. В настоящее время Е. Юршин, работая тренером в г. Байкальске, подготовил юных борцов, которые выигрывают первенство России и выступают на первенствах Европы.

На с. 139, таблица 14, представлены индивидуальные показатели 8 мастеров спорта СССР, из которых Лубсан-Доржи Дугарович Айсуев ныне мастер спорта международного класса третий призер чемпионата СССР, кандидат педагогических наук, доцент. Александр Емельянович Павлов — мастер спорта СССР, доктор педагогических наук, профессор. Николай Бураев — мастер спорта СССР, полковник МВД. Игорь Георгиевич Осодоев, мастер спорта СССР, организовал в Иркутской области систему подготовки борцов в Ольхонском районе, подготовил сурдоолимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта Григория Коженикова.

На с. 140 в таблице 15 представлены результаты контроля за общефизической подготовленностью (в условиях летних сборов) мужчин: так, мастер спорта СССР Виктор Мункожапович Абушеев, тренер, подготовил ряд победителей

первенств России; мастеров спорта России, депутат Народного Хурала Республики Бурятия. Цыденжап Бальжинимаевич Гулгенов — мастер спорта СССР, тренер, подготовил плеяду мастеров ковра, кандидат педагогических наук, профессор.

Женская борьба в Бурятии появилась сравнительно недавно, но за 30 лет развития подготовлен ряд выдающихся спортсменок. Цыленжап Бальжинимаевич Гулгенов первым стал заниматься с женщинами и подготовил первых мастеров спорта по женской борьбе. Сын Цыденжапа Бальжинимаевича — Алдар, мастер спорта, возглавил в 2023 г. аппарат Администрации Главы Республики Бурятия. Виктория Юрьевна Кожевникова (Дугарова) нашла и воспитала Стальвиру Оршуш, ныне трехкратную чемпионку Европы, заслуженного мастера спорта.

Выпускники факультета физического воспитания Бурятского государственного педагогического института имени Доржи Банзарова, а ныне факультета физической культуры, спорта и туризма Бурятского государственного университета создали научную систему подготовки борцов вольного стиля, а ее основателем являлся тогда кандидат педагогических наук, доцент Степан Владимирович Калмыков, ныне доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, ректор-основатель Бурятского государственного университета, многолетний депутат Народного Хурала Республики Бурятия, почетный консул Республики Корея в Бурятии, советник министра спорта России Олега Васильевича Матыцина.

На стыке тысячелетий в БГПИ-БГУ функционировала система подготовки борцов вольного стиля, которые в настоящее время добились значительных результатов как в спорте, так и в бизнесе, государственной службе и др.

Необходимо отметить наиболее характерные положительные особенности функционирования данной системы:

1. *Преимственность.* В учебно-тренировочном процессе и в условиях сборов вместе тренировались высококлассные спортсмены и юноши. Физические нагрузки, объем и интенсивность были разными, но единство коллектива и контроль старших над младшими были обязательными.

2. *Лидерство.* Тренер-преподаватель был и остается примером во всем. Интеллигентность, научность, целеустремленность, воспитанность во всем.

3. *Научность.* Спортсмены, юноши и взрослые, постоянно находились в эксперименте. Одни сдавали тесты, другие принимали — и наоборот. Вместе анализировали полученные данные.

4. *Благоприятная атмосфера.* Любимый спортсмен, даже без значимых результатов, имел право голоса, был полноправным членом единого коллектива. Важным фактором тренировочного процесса являлась свобода творчества при обязательной физической нагрузке.

5. *Педагогический контроль* и улучшение количественных показателей тренировки каждого спортсмена — один из главных принципов научной системы подготовки спортсменов.

6. Сознательное отношение к созидательной работе.

Выводы

1. Научная система подготовки борцов вольного БГПИ-БГУ, созданная в 70–80 гг. XX в. С. В. Калмыковым, воспитала ярких индивидуальностей в спорте, бизнесе, государственной деятельности. Молодые люди в условиях выполнения тяжелой, но контролируемой тренировочной работы, острой конкуренции и педагогического эксперимента формировались как личности с устойчивой психи-

кой и высокой приспособляемостью к изменяющимся условиям окружающей действительности.

2. Личные показатели спортсменов, опубликованные в научной литературе, представляют большой интерес для исследователей, а также для самих испытуемых, а также для их детей и внуков. Физические кондиции ушли, а ценности сформированные в результате участия в этом процессе, остались.

3. Научно-исследовательская направленность учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе является обязательной и должна быть возведена в ранг закона. Физические упражнения приносят пользу, а могут приносить и вред. Все зависит от правильной дозировки, контролируемой системы их применения с учетом индивидуальных особенностей личности.

4. С постоянно возрастающими физическими и психологическими нагрузками, в системе подготовки обязательны восстановительные процедуры, закаливание спортсменов. Институтом были построены сауны, бассейны, спортивные базы на озерах Щучье и Байкал. За многолетнюю историю не было отмечено сильных травм и тем более перетренированности спортсменов.

5. В современных условиях конфликта англо-саксонской цивилизации с другими цивилизациями необходимо вектор развития спорта России направить на восток. В спортивной борьбе нужно создание системы соревнований для сибирских и дальневосточных регионов России с дальнейшей интеграцией с азиатскими странами.

Литература

1. Калмыков С. В. Индивидуальность в спорте. Изд. 2. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. 156 с.

УДК 796.42

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

© Суворова Надежда Николаевна

доцент,

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

г. Улан-Удэ

nnsuvorova@bk.ru

Аннотация. Отражены проблемные аспекты развития легкой атлетики в Республике Бурятия. Легкая атлетика — один из основных массовых видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр.

Популярность ему придают простота, доступность и естественность соревновательных дисциплин. Эти особенности позволяют широко использовать легкую атлетику как одно из средств физического воспитания для различных групп и возрастов, имеющее большое оздоровительное и практическое значение.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортивное развитие, спортсмен.

ANALYSIS OF THE STATE OF ATHLETICS IN THE REPUBLIC OF BURYATIA AT THE CURRENT TIME

Nadezhda N. Suvorova

Assistant professor,

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Ulan-Ude

nnsuvorova@bk.ru

Abstract. The article reflects problematic aspects of the development of athletics in the Republic of Buryatia. Athletics is one of the main mass sports included in the Olympic Games program.

What makes it popular is the simplicity, accessibility and naturalness of competitive disciplines. These features make it possible to widely use it as one of the means of physical education for various groups and ages. Athletics are of great health and practical importance.

Keywords: athletics, sports development, athlete.

Легкая атлетика — один из основных массовых видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Легкая атлетика в Республике Бурятия имеет хорошие традиции. В 1970–1990 гг. у нас была целая плеяда выдающихся легкоатлетов. К сожалению, в настоящее время легкая атлетика в Бурятии сталкивается с проблемами, которые тормозят ее развитие.

Основным «поставщиком» в сборную Бурятии является специализированная школа олимпийского резерва. 90–95 % здесь — это школьники. Взрослые легкоатлеты — в основном студенты БГУ и ВСГУТУ. Исходя из этого, составляется календарь республиканских соревнований. Все основные старты запланированы на май и начало июня. Далее в республиканском календаре соревнования не планируются до ноября. В последнее время не проводятся популярные городские эстафеты на призы издательских домов «Правда Бурятии» и «Буряад Унэн», которые давали толчок развитию интереса к легкой атлетике.

В российском календаре соревнований все основные старты запланированы на июль — август. Аренда стадиона заканчивается в июне. Где ведущим спортсменам республики готовиться к кубку и чемпионату России в условиях скудного финансирования?

Вторая проблема — отсутствие стандартного легкоатлетического манежа. Учитывая наши климатические условия, легкоатлеты в течение 6 месяцев вынуждены тренироваться в манеже БГСХА. Он нестандартный, с очень неудобными виражами, отсутствуют прыжковые ямы и сектор для толкания ядра, требует ремонта дорожка, так как покрытие порвано во многих местах. Все эти факторы способствуют повышению травматизма легкоатлетов на тренировках и соревнованиях, иногда серьезного. Так как манеж БГСХА ведомственный, во время тренировочного процесса легкоатлетов приходят любители бега, которые не соблюдают правила поведения в манеже и тем самым мешают тренировочному процессу профессиональных спортсменов. К примеру, в других городах в специализированных легкоатлетических манежах занятия для любителей и профессионалов разведены по времени.

Еще одна проблема — судейство соревнований по легкой атлетике. Банально не хватает судей-хронометристов. Не проводятся судейские семинары, не готовятся судейские кадры. Основная нагрузка в судействе соревнований ложится на тренеров СШОР №1, где основной контингент тренеров — пенсионного и предпенсионного возраста, молодежь не стремится избрать профессию тренера для своей карьеры.

Поскольку зарплата начинающего тренера небольшая, нужно набрать и удерживать минимум 45 детей, большинство тренеров полагается на дополнительную работу. В связи с этим неудивительно, что тренерский корпус в основном состоит из людей пожилого возраста.

Много нерешенных вопросов остается в проблеме восстановления легкоатлетов, которое должно быть тщательно продумано и очень подробно распланировано. Для этого нужно знать, в каком состоянии спортсмен закончил тренировочное занятие, как он переносит те или иные нагрузки, какие приемы и методы помогают ему восстанавливаться к следующему занятию. Пока же в большинстве случаев тренер и спортсмен ограничиваются рекомендацией воспользоваться баней или массажем. Деятельность врачебно-физкультурного диспансера в основном сведена к проведению УМО и контрольных медосмотров.

На уровне спортивных школ особо остро стоит вопрос спортивной ориентации и отбора юных легкоатлетов. Наиболее слабо контролируется подготовка нижнего звена спортивных школ — групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, в результате чего они зачастую распадаются, просуществовав 1–2 года, а школы доукомплектовываются спортсменами соответствующего возраста, но не получившими основ легкоатлетического образования.

Есть изъяны в методике тренировок. Многие тренеры, и не только начинающие, плохо знают современные методики. Ежегодно для тренеров проводятся научно-практические, методические конференции, но в них может принять участие лишь небольшая часть специалистов.

На разных возрастных этапах тренеры решают разные задачи. Вместо того чтобы у 12–14-летних ребят закладывать фундамент, основы нужных качеств, наставники пытаются решать сиюминутные задачи: выполнение разрядов, попадание в команду для участия в соревнованиях. Зачастую тренеры, работающие с

детьми, подстраивают острые упражнения из арсенала спортсменов высокого класса и бездумно переносят их на тренировку юношей и подростков. В то же время передается забвению широкий круг средств и методов разносторонней физической подготовки, сокращается число ОРУ и специально-подводящих упражнений.

Остро стоит вопрос программно-методического обеспечения спортивных школ. Более половины всей существующей методической литературы (программы, планы, пособия и т.д.) работает на спорт высших достижений.

Школы, находящиеся в отдаленных районах города, практически не охвачены тренерами, и учащиеся практически не занимаются легкой атлетикой. Не все родители могут привозить и забирать детей с тренировки. Если весной, летом и в начале осени дети еще могут приехать на тренировки, то зимой 70% детей перестают посещать.

Отдельного внимания заслуживают проблемы легкой атлетики в районах республики. Помимо всех вышеперечисленных, нужно отметить, что места для занятий в селах ограничиваются школьными залами (если таковые вообще имеются), особенно в северных районах. Стоит отметить, что школьные спортивные залы закрываются на время каникул, что ведет к полному прекращению тренировочных занятий на это время. Чуть лучше дела обстоят в тех районах, в которых есть большие спортивные комплексы, но и это не дает гарантии для большого числа занимающихся. Из 22 районов Бурятии на чемпионат и первенство республики приезжают от силы 4–5 команд. Большинство районов ссылаются на нехватку специалистов, но мало что делается для их привлечения не созданы благоприятные условия для их работы. В связи с этим многие ребята из районов республики уезжают поступать в другие регионы России, где потом показывают хорошие результаты. Уезжают они по причине более хороших условий, в том числе более развитой материально-технической базы, а также различной поддержки в виде стипендий, поездок на сборы, получения формы и т. д.

УДК 796.42

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ

© Суворова Надежда Николаевна

доцент,

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

г. Улан-Удэ

nnsuvorova@bk.ru

Аннотация. Развитие социальных потребностей в области ФК, обострение на рынке труда значительно повышают требования к уровню квалификации специалистов, работающих в данной сфере. В связи с этим совершенствуется система высшего специального физкультурного образования, в частности система подготовки учителей ФК. Выпускникам физкультурных вузов приходится работать в условиях, когда формируются рыночные отношения, преобладают материальные интересы, в молодежной среде растет преступность, неуверенность в будущем. Поэтому современный учитель должен представлять собой образец не только профессионально компетентной, но и высокодуховной, культурной личности.

Ключевые слова: легкая атлетика, студенческий спорт, спортсмен.

CURRENT STATE OF STUDENT ATHLETICS IN THE REPUBLIC OF BURYATIA

Nadezhda N. Suvorova

Assistant professor,

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Ulan-Ude

nnsuvorova@bk.ru

Abstract. The development of social needs in the field of physical education and the aggravation in the labor market significantly increase the requirements for the level of qualifications of specialists working in this field. In this regard, the system of higher special physical education is being improved, in particular, the system of training FC teachers. Graduates of physical education universities have to work in conditions where market relations are being formed, material interests prevail, crime is growing among young people, and uncertainty about the future is growing. Therefore, a modern teacher should be an example of not only a professionally competent, but also a highly spiritual and cultural personality.

Keywords: athletics, student sports, athlete.

Большая роль в физической подготовке специалистов по физической культуре отведена видам легкой атлетики. Легкую атлетику можно охарактеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Студенческая пора — самая лучшая в жизни человека, пора его утверждения, время открытий, нахождения истинного призвания. Учась в вузе, многие ребята и девушки добиваются отличных результатов в спорте. Поэтому неудивительно,

что основная масса способных легкоатлетов в возрасте 18–23 лет — это вузовская молодежь. Легкоатлеты-студенты всегда были в авангарде спорта высших достижений.

К сожалению, в настоящее время студенческий спорт сталкивается с большими проблемами. Начнем с недостатков организационных, которые до предела затруднили управление студенческим спортом. Студенческое общество «Буревестник», как и многие другие спортивные общества, было упразднено. В результате этого у студенчества практически нет своего календаря соревнований. А он очень нужен — такой календарь, который позволил бы студентам совмещать не легкую учебу в вузе с занятиями спортом. На уровне Республики Бурятия соперничество среди студентов долгое время было сведено лишь к эстафетам на призы издательского дома «Правда Бурятия» и газеты «Буряад Унэн», которые в последние годы перестали проводиться. На уровне федерального округа таких соревнований нет.

Легкую атлетику обычно относят к летним видам спорта, хотя наличие зимних манежей сделало доступным занятия легкой атлетикой круглый год. В Республике Бурятии имеются всего 2 манежа, где можно заниматься легкой атлетикой, в БГСХА и ВСГУТУ, но они нестандартные и поэтому нет возможности включать в тренировочный процесс многие виды легкой атлетики. К примеру, когда появлялись талантливые ребята, которые прыгали в высоту, то им приходилось выезжать за свой счет на соревнования в другие регионы, так как у нас отборочные соревнования по данному виду не проводились. В республике уже давно не культивируются такие виды легкой атлетики, как метание копья, диска, молота, толкание ядра, тройной прыжок, прыжок с шестом, 3000 м с препятствиями, 400 м с барьерами, а про легкоатлетическое многоборье многие вообще уже не знают. А ведь студенческая пора — это тот самый возраст, когда можно и нужно заниматься спортом. Остается вопрос: «А где?»

Если говорить о спортсменах вообще, то такая периодизация не должна вызывать нареканий, но наш разговор о спортсменах-студентах. И здесь, увы, приходится констатировать, что в этой периодизации не учтена их специфика — большая и неравномерная нагрузка на протяжении всего года, которую несут студенты-спортсмены; наличие двух экзаменационных сессий, когда спортивная работа практически прекращается; невозможность в большинстве случаев тренироваться в летние месяцы, пожалуй, самые благоприятные для достижения легкоатлетами высоких результатов. Приходя осенью на занятия, спортсмены находятся в «разобранном» состоянии и поэтому вынуждены начинать свою подготовку с нуля. Основные старты проводятся либо во время зачетов и экзаменов, либо сразу после их окончания, когда спортсмены находятся в далеко не лучшей готовности. Отсюда следует, что специфику студенчества необходимо учитывать при составлении календаря соревнований.

В последние годы количество занимающихся легкой атлетикой значительно сократилось. К примеру, если раньше на факультете физической культуры, спорта и туризма проходили обучение в среднем от 25 до 35 легкоатлетов, то в настоящее время их всего 10–15. На других факультетах БГУ суммарно обучалось 50–60 студентов, занимающихся легкой атлетикой, но сейчас их не более 10 человек. Следует отметить, что раньше в городской эстафете на призы издательского дома «Правда Бурятия» и газеты «Буряад Унэн» принимали участие студенты сборных команд всех факультетов вузов г. Улан-Удэ, далее стали высту-

пять сборные команды вузов, потом перестали выставлять команды ВСГИК, чуть позже БГСХА (несмотря на то, что в БГСХА есть свой манеж и возможность тренироваться в любое удобное время). Одной из причин ситуации является то, что происходит отток выпускников школ Республики Бурятия в другие регионы России, потому что там созданы более благоприятные условия для занятий легкой атлетикой. В специализированных легкоатлетических манежах других городов имеется все необходимое оборудование для всех видов легкой атлетики, есть сауны, душевые, тренажерные залы. При условии достижения хороших результатов и выступления за учебное заведение выделяется спортивная форма, выплачивается спортивная стипендия и т.д. Поэтому те спортсмены, которые уехали в другие регионы и почувствовали большую разницу, «тянут» за собой следующее поколение выпускников. Зачем тренироваться в худших условиях, если есть лучшие?

Еще одна серьезная проблема — отсутствие в должном количестве тренерских кадров. Основная масса тренеров-преподавателей сосредоточена в ДЮСШ и СДЮШОР. В вузах же тренерской работой заняты один-два тренера-преподавателя. Но в их основную задачу вовсе не входит подготовка высококвалифицированных спортсменов, тренерской деятельностью они занимаются либо по совместительству, либо на общественных началах, заработную плату они получают за выполнение учебной нагрузки.

В последние годы ситуация становится лучше. Студенческая молодежь все больше и больше проявляет интерес к «королеве спорта». Соревнования по легкой атлетике среди студентов, в том числе крупные, проводятся ежегодно. Все это послужило поводом к созданию студенческой лиги. В студенческом спорте существует уже 29 лиг по различным видам спорта, но до сих пор нет посвященной «королеве спорта». 25 ноября 2023 г. во время ежегодной конференции ВФЛА решение о создании лиги было принято.

На наш взгляд, для дальнейшего подъема студенческой легкой атлетики необходимо решить следующие основные вопросы:

- перед кафедрами физического воспитания и спортивными клубами крупных вузов ставить задачи подготовки атлетов высокого класса;
- расширить календарь студенческих соревнований с учетом их специфики;
- наладить связь с российским студенческим спортивным союзом для участия в российских студенческих соревнованиях сильнейших спортсменов;
- наконец, необходим «круглый стол» заинтересованных проблемами студенческого спорта лиц.

УДК 796/799

**ОТРИЦАТЕЛЬНО-ОЦЕНОЧНАЯ МЕДИАПОВЕСТКА
О ДОПИНГЕ В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ КАК ИНСТРУМЕНТЕ
ФОРМИРОВАНИЯ НЕГАТИВНОГО ОБРАЗА СТРАНЫ**

© **Тютюков Константин Максимович**
студент
doctor_tyutyukov@mail.ru

© **Тютюков Вячеслав Григорьевич**
доктор педагогических наук, профессор
doctor_tyutyukov@mail.ru

© **Бородин Петр Владимирович**
кандидат педагогических наук, доцент
borodinpetr@mail.ru

Дальневосточная государственная академия физической культуры
г. Хабаровск

Аннотация. В представленной научной работе авторами затронут вопрос, касающийся допинговых скандалов в российском спорте. Повседневное тиражирование медиа-негативных текстов зарубежными СМИ о допинговых скандалах российских спортсменов является неким инструментом воздействия на массовое сознание и используется в качестве инструмента для создания негативного образа России как страны. Авторами на основе анализа фактов подтверждено, что на сегодняшний момент на международном уровне в сфере спорта высших достижений так называемая борьба за целостность и чистоту спорта ведется весьма избирательно по отношению к спортсменам и странам, которые они представляют. Антидопинговая риторика служит инструментом политического воздействия на российский спорт и на Россию в целом.

Ключевые слова: СМИ, WADA, допинг-скандалы, российские спортсмены.

NEGATIVE EVALUATIVE MEDIA AGENDA ABOUT DOPING IN RUSSIAN
SPORTS AS A TOOL FOR FORMING A NEGATIVE IMAGE OF THE COUNTRY

Konstantin M. Tyutyukov
student
doctor_tyutyukov@mail.ru

Vyacheslav G. Tyutyukov
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
doctor_tyutyukov@mail.ru

Piotr V. Borodin
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Borodinpetr@mail.ru

Far Eastern State Medical University
Khabarovsk

Abstract. In the presented scientific work, the authors raise the issue of doping scandals in Russian sports. The daily circulation of negative media texts by foreign media about the

doping scandals of Russian athletes is a kind of tool for influencing mass consciousness, and is used as a tool to create a negative image of Russia as a country.

The authors, based on an analysis of the facts, confirmed that at the moment, at the international level in the field of elite sports, the so-called struggle for the integrity and purity of sports is being carried out very selectively in relation to athletes and the countries they represent. Anti-doping rhetoric serves as a tool of political influence on Russian sports and on Russia as a whole.

Keywords: media, WADA, doping scandals, Russian athletes.

Введение. Медиа (устоявшееся обозначение средств коммуникации или информации) сегодня представляют собой своеобразный многоаспектный пространственно-средовой феномен, некую суммарность знаний, ценностей, событий, предопределяющую информационную осведомленность и возможность сформировать собственную оценку актуальных событий [7]. В российском обществе проблематика медиапространства только начинает становиться предметом серьезного теоретизирования [10].

Отношение к проблематике медиапространства как к предметной области, подлежащей серьезному теоретизированию, в российском обществе только начинает оформляться. Потоки информации, раскрывающие состояние всех сфер жизни социума посредством сети Интернет, и отсутствие возможности удостовериться в правдивости того, что подается в СМИ, позволяет масс-медиа по собственному усмотрению формировать содержание этих потоков. Что в итоге и привело к зарождению феномена «информационных войн». Коснулся данный феномен и сферы спорта. Информационные атаки на российский спорт обусловленные геополитическим противостоянием России и Запада, актуализировали проблему освещения допинг-скандалов, к которым к большому сожалению, мы имеем отношение.

Объектом исследования стали нарративы, раскрывающие в СМИ события и явления спортивной содержательности, значимые для адресантов (определенные категории профильных специалистов).

Предмет исследования — медианегативные тексты, содержащиеся в электронных СМИ.

Цель предпринятого исследования, теоретического изыскания состояла в определении особенностей представления средствами массовой информации представления о допинг-скандалах в российском спорте, которые являются отражением информационного и геополитического противостояния России и Запада.

Фактическим материалом для анализа послужили тексты публикаций, представляющие собой источники информации, раскрывающие проблемы допинга в спорте.

Основными методами исследования, которые были использованы в ходе проведенного изыскания, явились анализ информационных источников и экспресс-опросы.

Методологическими основаниями для подбора материалов, использованных при подготовке данного сообщения, послужили концептуальные наработки по оценке медиапотребления как современной социальной практики [3, 8, 9].

На самом деле триумфальные победы атлетов на международных соревнованиях способствуют формированию яркого, привлекательного имиджа страны, которую они представляют, что во многом способствует положительному восприятию всего того, что с ней связано, включая ее саму. Скандальные же исто-

рии, фигурантами которых являются те или иные спортсмены, в среде зрителей и читателей вызывают отрицательные эмоции, которые ассоциируются со страной и символикой, ей свойственной. По утверждению Н. В. Казанцевой и Т. В. Амосовой (2022), «яркие достижения спортсменов в национальных и международных соревнованиях самого высокого уровня в значительной мере повышают конкурентоспособность и формируют привлекательный имидж страны и уже поэтому напрямую влияют на становление положительной, рациональной ее оценки. Провальные результаты спортсменов, скандалы, связанные с этической стороной спорта, приводят к прямо противоположным результатам» [6].

По утверждению А. В. Бутусова (2018), «современный спорт и Олимпийские игры в частности похвастаться соблюдением принципа олимпизма «Спорт — вне политики» сегодня явно не могут. Политика постоянно в той или иной степени оказывает влияние на спортивные состязания и достижения спортсменов» [2].

Существует мнение, что спортивные соревнования самого высокого уровня, а в первую очередь Олимпийские игры, являясь витриной спорта высших достижений, на сегодняшний день активно используются как мощный политический инструмент, где с успехом применяются средства идеологического воздействия на население того или иного государства, благодаря глобальной медиатизации общества. По мнению Н.В. Казанцевой и Т.В. Амосовой (2022), «медиаповестка выступает на сегодняшний день главным фактором формирования общественного мнения как выраженного отношения общества, отдельных социальных групп к значимым вопросам общественной жизни. Спортивные подвиги и настоящие проявления человеческих эмоций в СМИ ныне уступают место допинговым скандалам, разоблачениям, обвинениям и дискредитации спортсменов по национальной принадлежности» [6].

Употребление запрещенных препаратов (допингов) в спорте и борьба с ними являются сегодня одной из актуальнейших и болезненных проблем мирового спорта. Однако чрезвычайно обостренной эта проблема оказалась для России. Российский допинговый скандал стал мировой ареной политической борьбы, в которую были вовлечены не только спортсмены, тренеры и врачи, но и чиновники, олицетворяющие систему государственного управления сферой спорта. Очевидно, что в этой ситуации спорт, несомненно, перестает быть идеалом, утрачивает созидательную функцию, миссию [7].

Особо масштабно это начало касаться нас с декабря 2014 г., когда откровения российской бегуни Юлии Степановой были изложены в письме, адресованном WADA, в котором подробно был описан ее личный опыт применения допинга. В последующем масла в огонь подлил бывший руководитель московской антидопинговой лаборатории Г. Родченков, который сбежал в США и стал информатором WADA в деле допинговых скандалов с нашими атлетами, утверждая об организации Кремлем допинговой программы в нашей стране [11, 12, 15].

Очевидно, что после 2014 г. зарубежные СМИ, освещающие спортивные соревнования самого высокого уровня (прежде всего Олимпийские игры и чемпионаты мира), в качестве объектов явной и скрытой дискредитирующей критики неизменно выбирают спортсменов из России. Таким образом, тема допингового скандала в российском спорте используется в качестве инструмента для создания негативного (отрицательного) образа России как страны, в которой на государственном уровне функционирует система поддержки масштабного использования запрещенных препаратов (допингов). В англоязычном медиапространстве актив-

но формируется дискурс, в рамках которого постоянно ставится знак равенства между российскими спортсменами и запрещенными препаратами. И это активно работает на уровне международного мнения, так как англоязычные СМИ лидируют по своему количеству среди средств массовой информации: на 2022 г. их насчитывалось более 703 тыс., а русскоязычных информационных агентств и изданий существовало чуть более 31 тыс. [1]. Международный олимпийский комитет и Всемирная антидопинговая организация, а также негативно настроенные против российского спорта представители мира журналистики в последние годы стали широко «прокачивать» тему допинга, применяемого российскими спортсменами, что стало якобы массовой практикой в нашей стране [6].

Длительная и систематическая дискредитация российского спорта, в свою очередь, нивелирует всю совокупность высоких спортивных достижений России как на сегодняшний момент, так и в исторической ретроспективе. Из этого следует, что Россия автоматически теряет авторитет и статус могучей спортивной державы в сфере спорта высших достижений и ее участь на современном этапе — находиться под постоянным прицелом борцов за чистоту спорта, не имея возможности выйти из порочного круга постоянных обвинений. Опрочив наш отечественный спорт, «западные партнеры» добиваются самого главного — предать забвению победы и рекорды российских и советских спортсменов, настоящих легенд мирового спорта, которые служили для многих кумирами и вдохновителями.

Одновременно с этим, пока российское общество терпит деструктивные изменения общественного сознания, Соединенные Штаты Америки, возглавляя борьбу «за чистый спорт», конструируют национальную идентичность как держава, ответственная за сохранение исторически сложившихся идеалов спорта и олимпийского движения [14]. Из этого следует, что российский допинговый скандал оказывает не только негативное влияние на российское общество и страну в целом, но и на позитивность спортивной культуры и самобытности США.

Критические суждения о проблемах в российском спорте, постоянно находясь в фокусе внимания СМИ и формируя общественное мнение, постепенно переходят в системный, а затем и в институциональный, т. е. политический, формат.

Ярким примером подобного является случай, связанный с российской фигуристкой Камиллой Валиевой, началом которого было ее выступление на зимних Олимпийских играх в Пекине (2022 г.). После завершения выступления российской сборной в командном зачете по фигурному катанию, в котором сборная России откаталась безупречно (стали золотыми медалистами), на нашу сборную, а именно на упомянутую спортсменку К. Валиеву обрушилась масса «негатива», растиражированного зарубежными СМИ и связанного с положительным тестом на допинг годичной давности. Отметим, что в период с 12 по 17 февраля 2022 г. *The New York Times* ежедневно посвящала этому допинг-скандалу статьи с кричащими заголовками о «падении российской звезды», несмотря на наличие у спортсменки, в силу ее юного возраста, специального правового статуса (статуса защищенного лица) [13]. Многие считают, что «Информационная война», развязанная в разгар соревнований по фигурному катанию на Олимпийских играх против Камиллы Валиевой, послужила тому, что в произвольной программе в индивидуальном прокате ОИ-2022 наша спортсменка допустила ряд ошибок, что не позволило ей подняться на пьедестал (заняла 4-е место). Многие убеждены, что нашу фигуристку просто «уничтожили» во время допингового скандала. Спустя

два года, а именно 29 января 2024 г. CAS утвердил дисквалификацию Камилы Валиевой на 4 года за нарушение антидопинговых правил, а WADA потребовало наказать окружение фигуристки. Безусловно, западная, прежде всего англоязычная, медиаповестка в представленном случае далеко ушла за рамки конкретного информационного предлога и распространилась на широкий круг претензий к отечественному спорту, спортсменам и ко всей спортивной индустрии России, о которых говорилось выше.

Так, журналистка из USA Today Кристин Бреннан в тот же день в своих соцсетях заявила, что это — огромная победа для чистого спорта и большая утрата для российской допинговой системы. Зная об истинном положении дел с допингом в американском спорте (а там тоже не все благополучно), в ее адрес можно лишь сказать: «The pot calls the kettle black...», что является аналогом русского-язычного «Чья бы корова мычала...».

Подобные случаи регулярно происходят в последние годы, в частности, привели к лишению российских спортсменов флага и гимна на прошедших трех зимних и летних олимпиадах, и это будет и на Олимпиаде — 2024, если кто-то из наших спортсменов там примет участие (таковых претендентов пока немного).

В свете рассматриваемого для нас весьма интересным показалось изучение отношения студентов вуза физической культуры (опрошено 60 студентов выпускного курса) к публикациям, касающимся выявления случаев использования допинга в спорте. Данные опроса показали, что только часть из них (43,33%) заинтересована в более глубоком и быстрейшем знакомстве с информацией, касающейся допинговой проблемы, при этом у 46,67% не возникает желания ее широко обсудить и высказать собственное мнение. Примерно только у половины (46,67%) респондентов возникает антипатия к нарушителям антидопинговых правил, и многие из студентов считают, что заголовки статей, с которыми они знакомы, не носят явного агрессивного характера. Требуящим особого внимания следует признать то, что в публикациях по рассматриваемой тематике больше половины наших респондентов (66,67%) не видят информации, касающейся возможных вариантов решения этой проблемы. Полученные опросные данные могут быть использованы в ходе совершенствования преподавания в академии физической культуры дисциплины «профилактика применения допинга в спорте».

Заключение. На основе представленных данных можно заключить, что на сегодняшний момент на международном уровне в сфере спорта высших достижений так называемая борьба за целостность и чистоту спорта ведется весьма избирательно по отношению к спортсменам и странам, которые они представляют, а антидопинговая риторика служит инструментом политического воздействия на российский спорт и Россию в целом.

Исходя из данных опроса, в учебном процессе студентов вузов физической культуры следует более широко использовать медиаинформацию по проблеме допинга в российском спорте, что позволит более качественно обеспечить реализацию в данном профессионально-образовательном сегменте воспитательных, просветительских и аксиологических функций.

На наш взгляд, ведущие российские новостные агентства (в том числе печатные и электронные издания), сосредоточив у себя большие ресурсы и возможности, в состоянии создавать, в случае необходимости, альтернативную зарубежным информационным потокам медиаповестку. Наш российский спорт должен быть во все оружие защищен от лживой пропаганды зарубежных СМИ.

Литература

1. Амосова Т. В. Лингвистические технологии дискредитации в медиаповестке англоязычных СМИ (на примере публикаций о российском спорте) // Политическая лингвистика. 2022. № 5 (95). С. 97–110.
2. Бутусов А. В. Политический характер информационных войн в сфере спорта // Вестник Тамбовского университета. Сер. Общественные науки, 2018. С. 76–78.
3. Вартанова Е. Л. «Человек медийный» как результат социального развития // Медиа@льманах. 2015. № 5. С. 8.
4. Дисквалификация и отмена титулов: суд вынес приговор по делу Валиевой. URL: <https://www.forbes.ru/sport/505145-diskvalifikacia-i-otmena-titulov-sud-vynes-prigovor-po-delu-valievoj> (дата обращения: 29.01.2024).
5. Казанцева Н. В., Казанцев В. С., Глазова Е. В. Влияние допинговых скандалов на имидж российского спорта // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1(191). С. 106–110.
6. Казанцева Н. В., Амсова Т. В. Допинг в российском спорте: технологии формирования негативно-оценочной медиаповестки // Ученые записки Новгородского государственного университета. 2022. № 4(43). С. 375–379.
7. Кожемякин Е. А. Массовая коммуникация и медиадискурс: к методологии исследования // Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки. 2010. № 12(83). Вып. 6. С. 13–21.
8. Малышева Е. Г., Рогалева О. С. Методология и методы медиаисследований. Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2016. 220 с.
9. Назаров М. М. Измерения аудитории ТВ в современной мультиэкранной среде (практика зарубежных рынков). Москва, 2015. 225 с.
10. Ним Е. Г. Медиапространство: основные направления исследований // Бизнес. Общество. Власть. 2013. № 14. С. 31–41.
11. В поисках новой парадигмы развития олимпизма / В. Г. Тютюков, А. В. Иванов, К. М. Тютюков [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 568–575.
12. Современное противостояние отечественного и международного спорта: станет ли МОК актором международного политического процесса, свято чтящим каноны олимпийской хартии / К. М. Тютюков, В. Г. Тютюков, П. В. Бородин, [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 466–473.
13. A Russian Star Falls and Another Rises in a Blur of Jumps, Tumbles and Tears // New York Times: интернет-издание. URL: <https://www.nytimes.com/2022/02/17/sports/olympics/kamila-valieva-falls-fourth-figure-skating.html> (дата обращения: 09.11.2022).
14. Alexander D., Hallward L., Lindsay R., Caron J. Is there still hope for pure sports? A study of how the Russian doping scandal impacted North America's sports culture and identity using ethnographic analysis of content // Qualitative Research in Sports, Exercise, and Health. 2019. Vol. 11 No. 5. P. 618–635.
15. Tyutyukov V.G., Borodin P.V., Zakharov A.V., Tyutyukov K.M. Modern problems of the Olympic movement in Russia // Proceedings of the International Conference “Scientific research of the SCO countries: synergy and integration” — Reports in English (February 10, 2023. Beijing, PRC). P. 61-74.

УДК 796.8

БОРЬБА «ХУРЕШ» В ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ ТУВА

© **Хомушку Вячеслав Владимирович**

старший преподаватель,
Тувинский государственный университет
г. Кызыл
vladkhomushku@gmail.com

© **Павлов Александр Емельянович**

Доктор педагогических наук, профессор,
Профессор кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»
г. Улан-Удэ
al.pavlov1957@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются вопросы включения борьбы «хуреш» в программу физкультурных занятий дошкольных образовательных учреждений Республики Тува. Борьба «хуреш» является составной частью традиционной культуры и истории тувинского народа и входит в число одного из самых популярных и массовых видов спорта, вместе с тем является одним из основных методов физического развития и оздоровления детей. Было разработано и проверено в программно-методической пособии обеспечение физических нагрузок и занятий средствами борьбы «хуреш» для специальных и дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва. С 2014 г. проводится республиканский детский фестиваль борьбы «хуреш», с 2020 г. он носит статус международного, в котором участвуют дети с 4 до 16 лет, а количество участников достигает более 1 тыс. Все мероприятия проводятся в рамках губернаторского проекта «хуреш» в детских садах.

Ключевые слова: губернаторский проект, борьба «хуреш», физкультурные занятия, специализированные подвижные игры, программно-методическое обеспечение, методы обучения.

WRESTLING "KHURESH" IN THE PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF PRESCHOOL INSTITUTIONS OF THE REPUBLIC OF TUVA

Vyacheslav V. Khomushku

Senior Lecturer,
Tuva State University
Kyzyl
vladkhomushku@gmail.com

Alexander E. Pavlov

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Physical Education,
Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude
al.pavlov1957@mail.ru

Abstract. The article deals with the issues of including the wrestling "Khuresh" in the program of physical education classes of preschool educational institutions of the Republic of Tuva. Wrestling "Khuresh" is an integral part of the traditional culture and history of the

Tuvan people and is one of the most popular and mass sports, at the same time it is one of the main methods of physical development and health improvement of children. The program and methodological support of physical education classes by means of wrestling "Khuresh" for preschool educational institutions of the Republic of Tuva has been developed and tested. Since 2014 the republican children's wrestling festival "Khuresh" is held, and since 2000 it has the status of international, in which children from 4 to 16 years old participate and the number of participants reaches more than a thousand people. All events are held in the framework of the Governor's project "Khuresh" to kindergartens.

Keywords: Governor's project, wrestling "Huresh", physical education classes, specialized mobile games, software and methodological support, teaching methods.

Борьба «хуреш» входит в число самых популярных и массовых видов спорта, развиваемых в Республике Тыва. Являясь составной частью традиционной культуры и истории тувинского народа, данный вид единоборства занимает лидирующее положение в физической культуре и спорте. Хуреш, таким образом, является и средством, и методом физической подготовки и способствует формированию личности, позволяет насладиться радостью победы в результате преодоления, прежде всего, самого себя и партнера в единоборстве. В последнее время количество занимающихся этим поистине народным видом спорта людей все увеличивается.

Одним из основных методов физического развития и оздоровления детей является игровой метод, в которых средствами служат физические упражнения — элементы спортивных игр и единоборств. Специализированные игры с элементами единоборств, в частности борьбы «хуреш», являются одними из самых популярных и прикладных видов физических упражнений. Они не только способствуют оздоровлению детей, укреплению их нервной системы и физическому развитию детей, но и приучают их каждый раз сравнивать и сопоставлять, обосновывать и оценивать. Таким образом повышается интерес к занятиям физической культурой, формируется самостоятельность мышления детей, готовится необходимая психологическая основа (мотивационная, волевая и эмоциональная) для успешного решения задач единоборства, преодоления соперника. Поэтому чем раньше приучить ребенка к борьбе, привить умения и навыки единоборства, тем полнее окажется положительное воздействие физических упражнений на развитие всего детского организма.

В настоящее время почти во всех дошкольных образовательных учреждениях Республики Тыва внедрена борьба «хуреш» в рамках губернаторского проекта «Хуреш в детские сады». С 2014 г. систематически проводится республиканский детский фестиваль борьбы «Хуреш», а с 2020 г. он стал международным. В нем принимают участие дети с 4-х до 16-летнего возраста. Количество участников с каждым годом увеличивается и уже достигает более тысячи человек. Кроме того, регулярно проводятся соревнования и турниры по борьбе «хуреш» среди детей дошкольного возраста в районах и городах республики. Поэтому считаем, что назрела необходимость разработки методики проведения борьбы «хуреш» в системе физического воспитания детей дошкольного возраста [3, 10].

Нами разработано и апробировано программно-методическое обеспечение физкультурных занятий средствами борьбы «хуреш» для ДОУ Республики Тыва. Оно направлено на внедрение начальных форм физических упражнений для дошкольников 5–6 лет и удостоверено Федеральными государственными требованиями в спорте и физической культуре. Новый уровень, уже в двадцать первом

веке, на современном этапе развития борьбы «Хуреш» в регионе, требует обновления и нововведений в учебно-тренировочном процессе, начиная с пеленок и учитывая дошкольный возраст [6].

«Хуреш» — один из новых видов единоборств, требующий высокой, оптимальной физической подготовки и технической и тактической специализации подготовки, требующей специальных упражнений и постоянных тренировок. Основное внимание, здесь уделяется предпосылкам тренировки для успешной техники борьбы в будущем и создания конкурентоспособности на соревнованиях. Специальные упражнения требуют специальных элементов из борьбы, в основном упражнений из соревнований. Но для этого детям необходимо уметь мыслить, чтобы анализировать и моментально решать разные ситуационные задачи в борьбе с противником. В новой тувинской программе, дополнительной для ДОУ Республики Тывы, обучение детей элементам борьбы начинается с 4-го года жизни. Эти упражнения занимают особое место в физическом воспитании и возрастая с каждым уровнем подготовки, причем новые элементы упражнений имеют технико-тактические свойства. В школах, где есть подготовительные группы детей, заранее предусмотрено формирование навыков ведения борцовского поединка в учебных, соревновательных схватках.

Специальные упражнения в парах помогают совершенствованию скоростно-силовых качеств спортсмена, координации, ловкости и ритмичной согласованности двигательных качеств. Они помогают совершенствовать спортивные навыки умение правильно схватить противника, удержать в определенных позициях, бросить быстро и технически предмет, приучают правильно рассчитывать направление броска в ходе выполнения упражнения, помогают развить пространственную ориентировку для того, чтобы не терять концентрацию и реакцию в ходе соперничества между спортсменами. Эти упражнения с элементами игр помогают возвести в навык или сформировать новый технический прием, подстроенный именно под определенного спортсмена и дающий высокую результативность. Они не только помогут развитию качеств спортсмена, но и настроят организм на физические нагрузки, так например: уплотнение мышц как крупных, так и мелких, тем самым укрепляя слабые части кистей рук, требующихся для броска, или укрепления фаланг пальцев, тем самым делая захват более сильным и твердым. Но у детей дошкольного возраста слабо развита координация и тем самым хуже двигательная точность выполнения тех или иных действий, и эти упражнения или любые другие, связанные с соревновательной деятельностью очень хорошо помогут в физическом развитии и работоспособности ребенка. Ведь ЦНС является очень важным элементом для каждого ребенка, и чем лучше она адаптирована, тем лучше восприятие.

Когда ребенка обучают и тренируют элементами техники «хуреш», применяют самые разнообразные взаимодействия руками и ногами, то в дальнейшем это даст необходимую нагрузку на определенные части тела ребенка для борьбы, например, на мышцы спины, являющиеся самой крепкой и в то же время самой незащищенной частью тела. Поэтому в определенной ситуации укрепление части спины и осанки очень важно. Эти упражнения также формируют у детей характер, выдержку и дисциплину.

С напарником ребенок всегда имеет возможность ощутить вкус противостояния, понять, что требуется от него в ходе соревнования, и испытать свои умения и навыки. В борьбе «хуреш» есть определенные элементы единоборства, которые

могут применяться как в школе, так и в группах детского сада. Обучение детей самому фундаменту в виде базовых упражнений борьбы в виде игры в условиях соперничества ставит важную цель для детей, благополучно влияет на всестороннее развитие детей и легкую восприимчивость к борьбе.

Таким образом, «хуреш» как вид единоборств имеет большое значение для решения задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Адашкявичене Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 2002. 159 с. Текст: непосредственный.
2. Айрапетова Г. М., Зленко М. В., Царева Л. Ю. Формирование личности детей дошкольного возраста средствами физкультурного воспитания // Концепт. 2016. Т. 10. С. 11–15. Текст: непосредственный.
3. Дополнительная образовательная программа по тувинской национальной борьбе «хуреш» для дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва / Х. Д.-Н. Ооржак, С. Ы. Ооржак, В. В. Хомушку. Кызыл: Аныяк, 2016. 64 с. Текст: непосредственный.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография. Москва: Астрель, 2002. 114 с. Текст: непосредственный.
5. Ооржак Х. Д.-Н. Внедрение народных подвижных игр и борьбы "хуреш" в систему физического воспитания дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва / Х. Д.-Н. Ооржак, С. Ы. Ооржак, Б. А. Шагжы, В. В. Хомушку // EUROPEAN SOCIAL SCIENCE JOURNAL. 2018. № 12. С. 310–315. Текст: непосредственный.
6. Ооржак С. Ы., Хомушку В. В. Методика обучения дошкольников приемам борьбы «Хуреш». Современное педагогическое образование. Москва, 2019. №4. С. 164–168.
7. Ооржак С. Ы., Хомушку В. В., Ооржак Х. Д.-Н. Борьба «хуреш». Техника и методика обучения. Кызыл: Изд-во ТувГУ. 2018. Текст: непосредственный.
8. Хомушку В. В. «Инновационная образовательная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для детей дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва». Кызыл: Аныяк. 2016. 86 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.015

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

© Цинкер Виталий Михайлович

кандидат педагогических наук, профессор
vita-tsina@mail.ru

© Володина Кристина Владимировна

магистр, преподаватель
volodinakv@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ

Аннотация. Представлен анализ использования спортсменами восстановительных средств и методов в тренировочном процессе с учетом условий проведения занятий и направленности тренировок. Важно отметить, что при интенсивных тренировках у спортсменов должно быть достаточно времени для восстановления организма и готовности к следующему занятию. Результаты проведенного опроса показали, что большинство спортсменов для восстановления используют ограниченный круг средств и методов реабилитации, таких как баня и сауна, массаж и самомассаж, контрастный душ и плавание, акупунктура, сон и сбалансированное питание. Они полагают, что используемые ими средства проверены временем, доступны и достаточно эффективны. Только незначительное количество респондентов используют витамины, физиотерапию и медикаментозные средства. Несмотря на разнообразие и доступность современных средств и методов восстановления, тренеры и спортсмены применяют их крайне редко, объясняя это незнанием терапевтического воздействия препарата и боязнью употребить что-то не то.

Ключевые слова: средства и методы, восстановление, восстановительные мероприятия, тренировочный процесс спортсменов.

APPLICATION OF RECOVERY MEASURES AND METHODS IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

Vitaly M. Tsinker

Doctor of Sciences in Pedagogy, Professor
vita-tsina@mail.ru

Kristina V. Vologdina

Master's degree, Lecturer
volodinakv@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude

Abstract. The article provides an analysis of the use of recovery measures and methods by athletes in the training process, taking into account conditions of training sessions and focus of the training. It is important to note that during intensive workouts, athletes should have sufficient time for recovery of the body and readiness for the next session. The results of the conducted survey showed that the majority of athletes use a limited range of rehabilitation methods, such as sauna and steam room, massage and self-massage, contrast shower and

swimming, acupuncture, sleep, and balanced nutrition for recovery. They believe that the means they use have stood the test of time, are accessible, and are more effective. Only a small number of respondents use vitamins, physiotherapy, and medicinal agents. Despite the diversity and availability of modern recovery measures and methods, coaches and athletes rarely apply them, explaining this by a lack of knowledge about the therapeutic effects of substances and fear of using something inappropriate.

Keywords: recovery measures and methods, rehabilitation measures, athletes' training process.

Введение. Отличительной чертой современного спорта является всевозрастающий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Спортсмены стали проводить по два, а в некоторых видах спорта и на три тренировочных занятия в день. Такая методика проведения тренировок требует четкого планирования восстановительных мероприятий. Даже высокотренированный организм спортсмена не способен полностью восстановиться через 4–5 часов после окончания очередной тренировки. В связи с этим значимость применения различных восстановительных средств и методов спортсменами и тренерами, безусловно, возрастает с каждым годом. В многочисленных научных исследованиях представлен большой перечень восстановительных мероприятий с использованием педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления спортсменов после физических нагрузок. Установлено, что широкое применение восстановительных средств и методов в тренировочном процессе помогает спортсменам быстрее адаптироваться к всевозрастающим физическим нагрузкам и повысить уровень функциональной подготовленности спортсмена.

Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к значительным изменениям внутренней среды организма, ее утомлению. В тоже время, утомление является пусковым механизмом восстановительных процессов. Следует отметить, что восстановительные процессы можно и нужно ускорять, используя широкий круг педагогических, психологических и медикаментозных средств.

Целью исследования являлось выявление методики планирования и использования в тренировочном процессе современных средств и методов восстановления, а также важности и необходимости применения широкого спектра реабилитационных методик в связи с большими объемами и высокой интенсивностью тренировочных нагрузок.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач мы проанализировали научно-методическую литературу и провели опрос, в котором приняли участие 1407 спортсменов. Период опроса с ноября 2022 г. по февраль 2024 г.

В научной литературе принято считать восстановлением возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. К видам восстановления относят: а) текущее б) срочное в) отставленное [2, с. 104].

Медико-биологические средства восстановления занимают одно из важных мест в процессе реабилитации организма после физических нагрузок. Они значительно ускоряют восстановительные процессы в организме и тем самым позволяют значительно увеличить тренировочные объемы, а это, в свою очередь, приводит к повышению физической работоспособности спортсмена [2, с. 106].

К современным методам восстановления можно отнести кинезогидротерапию — методику, которая дифференцируется в зависимости от особенностей ви-

да спорта, индивидуальной реакции на физическую нагрузку. Она представляет собой выполнение упражнений в воде, которые значительно снижают тонус мышц, а также способствуют снижению нагрузки на позвоночник и его растягиванию [2, с. 119]. В статье «Эффективность миофасциального релиза в восстановлении спортсменов» (2022) описывается метод миофасциального релиза (МФР), который для максимального расслабления фасций предусматривает мануальную терапию различных мышечных групп, проводимых одновременно с дыхательной гимнастикой.

В. Г. Сверкачев (2022) рекомендует применять хиджаму, или капиллярное кровопускание. В 2023 г. был опубликован приказ Министерства здравоохранения Ульяновской области от 23.11.2023 г. № 4, в котором официально разрешены занятия народной медициной по направлению «хиджама» на территории Ульяновской области.

В медицинских учреждениях страны постоянно разрабатываются новые методы восстановления организма спортсменов после физических нагрузок. Новосибирские ученые к 2025–2026 гг. планируют разработать новый препарат в виде инъекций для ускорения восстановительных процессов спортсменов после тяжелых физических нагрузок или травм [1, с. 302]. А. В. Карасев с соавторами в 1994 г. разработали четко спланированную систему восстановительных мероприятий в зависимости от направленности тренировки и условий ее проведения.

Результаты исследования. С целью определения наиболее часто используемых средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов с ноября 2022 г. по февраль 2024 г. на платформе Google forms нами был проведен опрос, в котором приняли участие 1407 спортсменов — от перворазрядников до мастеров спорта международного класса. Из них 523 спортсмена представляли вольную борьбу, функциональное многоборье — 431 респондент, пауэрлифтеров — 319, 93 спортсмена занимаются стрельбой из лука и 41 — легкой атлетикой.

Участникам опроса были заданы следующие вопросы:

- 1) Какие современные средства восстановления спортсменов Вы знаете?
- 2) Какие реабилитационные мероприятия после физических нагрузок Вы используете?
- 3) Какие методы восстановления, по Вашему мнению, наиболее эффективны и доступны в Вашем виде спорта?
- 4) Как изменяются средства восстановления в зависимости от направленности тренировки?
- 5) Какие средства восстановления применяются Вами при тренировках в среднегорье?

При ответах на первый вопрос 52,8% респондентов указали иглоукальвание; 28% — озонотерапию; 14% — миофасциальный релиз; 4,2% — криотерапию; 2 респондента указали другие средства.

Наиболее популярным ответом спортсменов на второй вопрос был сон и рациональное, обогащенное витаминами и полезными веществами питание — 28,6%; 21,4% спортсменов считают наиболее эффективным средством контрастный душ, горячую ванну; 19,2% — баню и сауну; 14,3% — массаж; 13,7% — иглоукальвание; физиотерапию — 1,4%; 1,3% — плавание.

На вопрос об эффективных средствах восстановления в избранном виде спорта респонденты ответили следующим образом: 35,6% опрошенных считают, что сон, рациональное питание, соблюдение питьевого режима будут способствовать

быстрому восстановлению; 30,8% предпочитают баню или сауну; 18,5% — горячую ванну или контрастный душ; 9,6% — массаж и 5,5% — иглоукальвание.

Ответы на четвертый вопрос не отличались особым разнообразием. Вне зависимости от направленности тренировки и места ее проведения респонденты используют все тот же набор средств, ускоряющих процессы восстановления в организме. Из всех опрошенных только 3 респондента принимают витамины; 10 спортсменов увеличивают время, отведенное на восстановление, а в остальном технология реабилитации ничем не отличается от обычной тренировки; 185 респондентов считают, что после тренировки, направленной на развитие двигательных качеств, к традиционным средствам реабилитации целесообразно прибавлять иглоукальвание; 148 опрошенных при высокоинтенсивных тренировках и больших по объему физических нагрузках используют протеиновые и молочные коктейли, а также медикаментозные средства; 286 респондентов считают, что для развития гибкости и быстроты спортсменами применяется массаж и горячая ванна; 482 респондента полагают что при тренировке, направленной на развитие силы и выносливости, спортсменом затрачивается наибольшее количество энергии и времени, и исходя из этого, существует необходимость в наибольшем по продолжительности качественном сне, сбалансированном питании, по возможности избегания стрессовых ситуаций. Если тренировка направлена на крупные мышечные группы, то в эти дни необходимо посетить сауну или баню, принять горячую ванну, сделать массаж, что значительно ускорит процесс восстановления после тяжелой физической нагрузки».

Ответы на пятый вопрос распределились следующим образом: 5,4% из числа опрошенных используют фармакологические препараты; 6,5% — активный отдых; 6,9% — препараты пластического действия, которые способствуют предупреждению физических перенапряжений, сохраняют высокий уровень работоспособности в периоды повышенных нагрузок; 12,8% — кислородотерапию; 14,9% респондентов отводят больше времени сну, а 24,4% — сбалансированному питанию и питьевому режиму, 29,0% участников опроса после тренировки в условиях среднегорья выполняют массаж.

Выводы. Проведенный опрос показал, что наиболее применяемыми средствами и методами восстановления спортсменов после физической нагрузки являются традиционные средства реабилитации, такие как иглоукальвание, баня, сауна, массаж и самомассаж, рациональное питание, сон, включение в рацион витаминов. В среднегорье спортсменами используется кислородотерапия, препараты пластического действия, но не так активно. Опросом выявлено, что, несмотря на многообразие общедоступных средств и комплексов, спортсмены и тренеры используют их крайне редко, не уделяют должного внимания восстановительным мероприятиям после физических нагрузок, а если даже используют некоторые средства, то чаще всего это низкоэффективные методики. Набор средств восстановления при тренировках различной направленности и в разных климатических условиях у респондентов изменяется незначительно, тогда как четкое и грамотное планирование тренировочного процесса и восстановительных мероприятий, учет индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена способствуют повышению функциональной подготовленности организма спортсменов и результатов на соревнованиях.

Литература

1. Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения: материалы XXII Международной научно-практической конференции (1–2 декабря 2023 г.). Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2023. 687 с.
2. Цинкер В. М. Физическая работоспособность и методы ее определения: учебно-методическое пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2021. 143 с.

УДК 796

**ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БУДУЩИХ
СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ**

© **Галимова Алена Геннадьевна**

кандидат педагогических наук,
заместитель начальника кафедры физической подготовки,
Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»
г. Иркутск
626628@mail.ru

© **Намсараева Яна Николаевна**

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и туризма
Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ
yana_nams@mail.ru

© **Шарагулова Алена Романовна**

слушатель 5-го курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»
г. Иркутск
inkeeva01@yandex.ru

Аннотация. В настоящей статье рассматривается относительно молодое течение науки — спортивная генетика, исследуются перспективы развития медико-биологического обеспечения спорта и физической подготовки в органах внутренних дел (ОВД). Каждый отдельно взятый организм имеет свои генетические особенности, которые можно направить в нужную сторону и позволить достичь высокого уровня работоспособности и адаптационных механизмов организма, исключая возможности неудач.

Ключевые слова: генетика, генетические особенности, ДНК, организм, физическая подготовка, спортивная ориентация, физическая активность, сотрудник полиции, правоохранительные органы, служебная деятельность.

**FORECASTING IN PHYSICAL TRAINING, TAKING INTO ACCOUNT
THE GENETIC CHARACTERISTICS OF FUTURE EMPLOYEES
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Alyona G. Galimova

Candidate of Pedagogical Sciences,
Deputy Head of the Department of Physical Training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Irkutsk
626628@mail.ru

Yana N. Namsaraeva

Senior lecturer of the Department of Sports Disciplines and Tourism
Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude
yana_nams@mail.ru

Alyona R. Sharagulova

5th year student of the Faculty of Training Investigators and Forensic Experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Irkutsk
inkeeva01@yandex.ru

This article examines the relatively young trend of science as sports genetics, examines the prospects for the development of medical and biological support for sports and physical training in the internal affairs bodies (ATS). Each individual organism has its own genetic characteristics, which can be directed in the right direction and allow to achieve a high level of efficiency and adaptive mechanisms of the body, excluding the possibility of failures.

Keywords: genetics, genetic features, DNA, body, physical fitness, sports orientation, physical activity, police officer, law enforcement agencies, official activity.

Современное общество отличается интенсивным развитием в различных областях наук, которые каким-либо образом затрагивают сферы его жизнедеятельности. Одной из важнейших областей науки является медицина. Здоровье граждан и его сохранность — первостепенная ценность государства. Самым поздним направлением медицины стала генетика, главной задачей которой является изучение закономерностей наследственности и изменчивости организма.

В результате многочисленных исследований было выяснено, что гены человека несут ответственность за большую часть свойств самого организма, а некоторые из них прямо влияют на физическое развитие и конкретные предрасположенности. Генетический код человека может сказать не только о его возможных заболеваниях по причине наследственности, но и о возможных физических характеристиках (подверженность силовым нагрузкам, уровень выносливости и т. д.).

Стоит отметить, что на развитие физических качеств человека воздействуют два фактора [2; с. 43–44]:

- 1) Генетический, заложенный с рождения код;
- 2) средовой (особенности места рождения, образ жизнедеятельности семьи и окружающих, личный интерес к занятиям спортом и др.).

Считать, что высокий уровень одного из перечисленных факторов уже говорит о высоком успехе в физической подготовке, ошибочно, так как большинство физических качеств зависит от их совокупности. Спортивная генетика просчитывает пределы организма при выполнении им конкретного упражнения с учетом его генетических составляющих.

Вследствие наделенного генетического кода человек может обладать следующими признаками [1, с. 4–8]:

1. *Аэробная выносливость* — уровень потребления человеком количества кислорода в течение одной минуты, что влияет на способность человека переносить кардионагрузки. Так, например, некоторым людям достаточно легко дается бег на длинные дистанции без какой-либо дополнительной подготовки, а другим приходится тратить много времени и прилагать больше усилий в тех же условиях. Несмотря на то, что аэробная выносливость приобретается по наследству, это не означает, что ее нельзя улучшить, так как она лишь на 50% зависит от генетических особенностей организма.

2. *Сила и масса мышц*. Относительно данного признака ученые представляют большой разбег вклада генетики — 30–85%. Генетический код, несомненно,

влияет на строение мышц, которые, в свою очередь, делятся на два типа: медленные и быстрые. Для первого типа характерно медленное сокращение, но большая выносливость к нагрузкам без переутомления, для второго — быстрое сокращение, однако и быстрая трата энергии.

Также, касаясь вопросов о генетической расположенности мышц человека, следует отметить, что некоторым людям присущ быстрый рост мышечной массы, но и их быстрое уменьшение, для других же все в точности до наоборот. Занимаясь в одних и тех же условиях, два разных признака будут проявляться совершенно по-разному, на что влияет генетика их организмов.

3. *Склонность к получению травм.* Занятия спортом нередко сопровождаются вероятностью получения травм, особенно при повышении физических нагрузок. Склонность к получению травм, их тяжесть, а также последующие осложнения зависят от имеющегося с рождения строения связок и сухожилий.

4. *Показатели обмена веществ, или индивидуальный метаболизм.* Указанный признак обобщает все перечисленные выше показатели. Он включает в себя способность организма к восстановлению тканей мышц и костей, особенности транспортировки кислорода, приверженность к набору мышечной массы и формирование запасов энергии в клетках. Все аспекты составляют особенности обмена веществ, зависящего от генетического кода.

Отраженные показатели не являются исчерпывающим списком, так как исследования в данной области продолжаются, однако уже по ним, проведя генетический тест, можно определить адаптационный потенциал человека к различным нагрузкам. Так, большинство ученых придерживаются мнения о том, что внедрение и активное применение молекулярно-генетических технологий способствует созданию и формированию оптимальной программы тренировок для каждого человека, занимающегося спортом или иной физической активностью, которые будут наиболее эффективны и результативны [3, с. 241–242].

Исходя из всего вышесказанного, хотелось бы отметить важность введения данной тенденции в сферу подготовки будущих кадров для правоохранительных органов. Служебная деятельность сотрудников полиции сопряжена не только с тяжелой умственной работой, но и с физическими нагрузками, требующими высокого уровня физической подготовленности и развития. Условия службы нередко достаточно неблагоприятны: ночные дежурства, сбивающие привычный режим дня, неразборчивое питание, стрессовые ситуации осложняют процесс службы и подрывают общее здоровье организма.

Организации высшего образования готовят кадры таким образом, что каждый выпускник имеет представление о предстоящей работе и о том, какие нагрузки его ждут впереди. Процесс обучения в совокупности с несением службы формируется так, что организм адаптируется к тяжелым условиям и, оказавшись в непредвиденной ситуации, готов к рациональному мышлению, быстрому реагированию и эффективному решению поставленных задач.

В то же время неоднократно на научных дискуссионных площадках выдвигался актуальный вопрос о недостаточном уровне физической готовности сотрудников полиции. Люди, чья деятельность основывается в первую очередь на физической подготовленности, не отвечают предъявляемым требованиям. Обусловлено это многими причинами: отсутствие самодисциплины и заинтересованности в самостоятельном развитии физических качеств, плохое бюджетное финансирование и недостаточное количество оборудования спортивного инвентаря

для выполнения упражнений согласно разработанной программе, несоблюдение организационных и методических аспектов проведения учебных занятий и многое другое.

Учитывая вышесказанное, следует отметить, что перспективы внедрения генетического исследования открывают возможности долгосрочного планирования процесса подготовки каждого в отдельности взятого сотрудника силовых ведомств.

Литература

1. Моссэ И. Б. Молекулярно-генетические технологии в спорте высших достижений // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 1. С. 43–51.

2. Пашинская Л. Д. Спортивная генетика: к какому типу физических нагрузок предрасположен Ваш организм // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 241–246.

3. Спорт и генетика / М. К. Иманбекова, Е. В. Жолдыбаева, Т. К. Есентаев [и др.] // Биотехнология. Теория и практика. 2013. № 2. С. 4–11.

УДК 796

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА АППАРАТЕ INBODY У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

© Ершова Ульяна Николаевна

студентка 2-го курса

© Гаськов Алексей Владимирович

профессор

gaskov@bsu.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

г. Улан-Удэ

Аннотация. Показана актуальность мониторинга физического состояния человека в связи с ухудшающейся ситуацией в области физической подготовленности и здоровья молодежи. Рассматриваются теоретические аспекты методики определения физического развития молодежи, преимущества и недостатки различных методов, возможности их практического использования. Выделен способ мониторинга физического развития человека и определения показателей организма на оборудовании InBody, как один из наиболее современных и доступных методов. Далее приведены данные, характеризующие уровень физической подготовленности студентов университета. С использованием табличного и графического приема проведена группировка показателей и выделены студенческие группы в зависимости от уровня их физической подготовленности в разрезе пола и возраста испытуемых. По результатам обобщения данных сделаны выводы.

Ключевые слова: уровень физического развития, методика определения физического развития, показатели организма, показатели физической подготовленности.

ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT ON THE INBODY DEVICE FOR UNIVERSITY STUDENTS

Ulyana N. Ershova

Student

Alexey V. Gaskov

Associate Professor

gaskov@bsu.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Ulan-Ude

Abstract. The article shows the relevance of monitoring the physical condition of a person in connection with the deteriorating situation in the field of physical fitness and youth health. The theoretical aspects of the methodology for determining the physical development of young people, the advantages and disadvantages of various methods, and the possibilities of their practical use are considered. A method for monitoring human physical development and determining body composition indicators on InBody equipment is highlighted as one of the most modern and affordable methods. Further, the article presents data characterizing the level of physical fitness of university students. Using tabular and graphical techniques, the indicators were grouped and student groups were identified depending on their level of

physical fitness in terms of gender and age of the subjects. Conclusions are drawn based on the results of data generalization.

Keywords: the level of physical development, the method of determining physical development, indicators of body composition. indicators of physical fitness.

Введение. В современных условиях, связанных со значительным и постоянным стрессом, возникающим из-за внешних условий (пандемия, политические и экономические факторы, рост цен, изменения на рынке труда и т.д.), человеку важно сохранять физическое и психологическое здоровье, чтобы успешно справляться со стрессовыми ситуациями и улучшать качество своей жизни. Кроме того, казалось бы положительные сдвиги в технологических процессах (автоматизация и роботизация многих рабочих процессов, развитие компьютерных технологий, нейросетей и т. д.) приводят к проблемам со здоровьем человека, уменьшая его физическую активность. При этом в Российской Федерации важнейшей задачей государства является укрепление здоровья граждан, продление жизни, улучшение ее качества, что неразрывно связано с физической активностью и занятиями спортом.

Правительством Российской Федерации издано постановление, утверждающее Положение «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Указанное постановление определяет основную цель мониторинга, которая заключается в получении информации о здоровье индивидуума. Указанная информация является базой для принятия управленческих решений в сфере укрепления здоровья граждан страны на всех уровнях управления. Суть мониторинга состоит в сборе, систематизации, обработке и анализе разнообразной информации. Это очень трудоемкая, но одновременно и архиважная задача, осложняющаяся необходимостью отфильтровывать сведения и данные, искажающие общую картину. Информация, полученная в ходе мониторинга, также должна быть адаптирована для того, чтобы ее могли использовать педагоги, тренеры, специалисты. Следовательно, на первый план выходят вопросы создания унифицированной методики обработки и анализа показателей мониторинга [1].

В этой связи в последние годы находит широкое применение оборудование InBody, так как оно позволяет получить данные о степени физического развития организма, рассчитать показатели состава тела. Использование данного оборудования основано на методике комплексного тестирования с применением ультрасовременных компьютерных диагностических методик и информационных технологий, что позволяет получать оперативные данные о степени физического развития конкретного человека в течение длительного периода.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования оборудования InBody для мониторинга физического развития и показателей состава организма.

Методы исследования. Настоящее исследование основано на использовании следующих методов: системного подхода (труды А. И. Берг, П. К. Анохина, В. Н. Садовского, И. Б. Новика); методов педагогического контроля в области физкультуры и спорта. Данная группа методов нашла свое отражение в трудах таких ученых, как В. М. Зациорский, Е. Я. Бондаревский, М. А. Годик, В. И. Лях, А. И. Завьялов и др.

Методика исследования. Чтобы достичь поставленной цели, в работе нами использованы нижеследующие методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературных источников:

– проработка научно-методической литературы:

– проработка специальной литературы.

2. Метод оценки физического развития:

– антропометрия;

– биоимпедансный анализ (InBody).

3. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Оценку физического развития производят на основе сведений, полученных в ходе измерений параметров тела человека, которые принято называть антропометрическими. Антропометрические показатели включают в себя три группы измерений (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрические измерения физического развития человека [6]

Показатель	Содержание показателя
Соматометрия	Рост стоя, рост сидя, определение массы, измерение окружности головы, измерение грудной клетки, определение ширины плечевого пояса, определение окружности таза, измерение длины рук и ног
Соматоскопия	Осмотр кожных покровов, первичный осмотр хирурга-ортопеда на предмет правильности осанки и развития костных тканей, оценка развитости мускулатуры, определение толщины подкожного жирового слоя, проведение общей оценки состояния тела и самочувствия человека по указанным внешним признакам
Физиометрия	Функциональная диагностика — ЭКГ, пульс, артериальное давление, динамометрия, жизненная емкость легких по показаниям специальных медицинских приборов

Кроме антропометрических показателей важную роль играет анализ состава тела. Ведь при одном и том же росте и одинаковой массе тела один человек может быть спортсменом с развитой мускулатурой, а второй — иметь ожирение. Анализ состава тела раскрывает процент мышечной и жировой массы, достаточно ли протеинов, минералов и жидкости в организме [8]. Методики определения состава тела различны. Характеристика некоторых методов представлена в таблице 2.

Таблица 2

Методы определения состава тела [7]

Метод	Характеристика метода
Калиперометрия	Самый простой и распространенный метод, определяющий процент жира по толщине кожной складки. Другое название — щипковый тест. Для измерения используется специальный прибор — калипометр
Магниторезонансная томография (МРТ)	Основа метода состоит в том, что разные ткани человека по-разному насыщены водородом и имеют разные магнитные свойства. МРТ расшифровывается как метод ядерного магнитного резонанса. МРТ является на текущий момент самым точным методом оценки состава тела, позволяет определить массу костного скелета, мышц и подкожной жировой прослойки. Данный метод, однако, является и самым дорогостоящим на текущий момент, а также требует использования специального оборудования — томографа

Метод биоимпедансного анализа (BIA)	В основе метода лежат два понятия: активного сопротивления (R) и реактивного сопротивления (Xc). Анализируем правую сторону тела (между правыми кистью и стопой). Это участок тела активного сопротивления. Сопротивление оказывают все типы жидкостей в теле, которые находятся на пути электротока. Реактивное сопротивление оказывают все клеточные мембраны, находящиеся на пути прохождения электротока. На основании степени сопротивления и исходя из постулата о том, что различные жидкости в теле человека имеют разное электрическое сопротивление, метод позволяет в процентном соотношении оценить состав тела человека, определить скорость обменных процессов. Профессиональные анализаторы состава тела InBody являются лучшим на сегодняшний день оборудованием для проведения биоимпедансного анализа тела человека.
-------------------------------------	--

Исходя из данных таблицы 2, можем сделать вывод о том, что сегодня к передовым методам диагностики, которые использует в своем арсенале спортивная, клиническая и оздоровительная медицина, относится как раз биоимпедансный анализ состава тела. Преимущества данного метода — оперативность, безопасность, неинвазивность, высокая информативность.

В исследованиях принимали участие учащиеся ГБПОУ БРПК г. Улан-Удэ в количестве 20 человек. Участники эксперимента были поделены на 2 группы по гендерному признаку. Группа 1 состояла из 10 юношей в возрасте 17–19 лет, группа 2 — их 10 девушек в возрасте 17–18 лет.

Результаты биоимпедансного анализа участников экспериментальных групп № 1 и № 2 представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Результаты биоимпедансного анализа участников экспериментальной группы №1

№ участника	Пол	Возраст	Рост, см	Вес, кг	Оценка InBody	Контроль веса (жир\мышцы)	Анализ состава тела			Анализ ожирения		Тип телосложения
							Водный баланс	Протеины	Минералы	ИМТ	Процент содержания жира	
1	м	17	183	91	95	0\0	56,9	15,5	5,24	27,2	14,7	D
2	м	17	183	90,5	95	0\0	56,7	15,4	5,23	27	14,5	D
3	м	18	188	103,2	92	-5,6\0	60,8	16,7	5,8	29,3	19,6	D
4	м	18	185	93,7	100	0\0	60,4	16,5	5,48	28	12,1	D
5	м	18	173	77	84	-3,2\0	46	12,5	4,36	25,8	18,6	I
6	м	18	174,5	74,7	87	-8,3\0	46,6	12,6	4,36	24,5	14,9	D
7	м	18	187	101	86	0\0	58,9	16,1	5,57	29,3	21,9	D
8	м	18	179	89,4	89	-5,2\1	58,5	15,9	5,66	28,1	19,4	D
9	м	18	175	69,2	85	-1,2\0	48,9	14,8	5,1	24,8	18,8	D
10	м	19	176,5	60,6	72	+4\+3,8	39,8	10,8	3,75	19,5	10,3	D

Таблица 4

*Результаты биоимпедансного анализа участников
экспериментальной группы № 2*

№ участника	Пол	Возраст	Рост, см	Вес, кг	Оценка InBody	Контроль веса (жир \ мышцы)	Анализ состава тела			Анализ ожирения		Тип телосложения
							Водный баланс	Протеины	Минералы	ИМТ	Процент содержания жира	
1	ж	17	168,6	65,7	79	-2,5\0	35,6	9,6	3,49	23,1	25,9	I
2	ж	18	166	58,7	80	+0,5\0	33,5	8,9	3,25	21,3	22,1	I
3	ж	18	173,2	62,6	78	+1,2\+0,7	35,9	9,6	3,49	20,9	21,7	I
4	ж	18	166	60,1	80	+0,5\0	31,8	7,9	3,1	21,3	22,1	I
5	ж	18	159	59,1	79	-2,7\0	35,7	8,6	3,13	23,4	26,6	C
6	ж	18	170,4	64,3	81	-0,4\0	36,1	9,6	3,49	22,1	23,5	I
7	ж	18	171	67,2	77	0\0	32,1	8,4	4	20,8	22,2	I
8	ж	18	161,4	62,1	80	-0,8\0	33,4	7,6	3,42	22,3	25,1	I
9	ж	18	173	64,7	84	0\0	36,8	8,9	3,38	21,1	22,4	I
10	м	18	168,2	63,5	70	-1,2\0	35,8	7,9	3,26	23,3	26,4	I

Исходя из поставленных задач, были проведены сравнительные замеры с использованием индексов (индекс Пинье, индекс пропорциональности, калиперометрия — процент содержания жира в теле, индекс массы тела) и биоимпедансный анализ с использованием оборудования InBody (табл. 5).

Таблица 5

Антропометрические данные участников эксперимента по методу индексов

№ участника	Возраст	Пол	ИМТ	И. Пинье	ИП	% жира
Группа 1						
1	17	м	27,2	-15	58	14,7
2	17	м	27,0	-13,5	58	13,1
3	18	м	29,2	-27,2	60	20,2
4	18	м	27,4	-18,7	59	12,1
5	18	м	25,7	4	53	16,5
6	18	м	24,4	6,8	53	14,7
7	18	м	28,9	-24	59	21,2
8	18	м	27,9	-17,4	60	19
9	18	м	22,6	13,8	53	10,5
10	19	м	19,3	26,9	50	9,2
Группа 2						
1	17	ж	23,0	17,9	50	23,6
2	18	ж	21,3	24,3	50	21,6
3	18	ж	20,9	21,6	51	21
4	18	ж	21,8	21,9	51	21,6
5	18	ж	23,4	12,9	55	26,8
6	18	ж	22,2	18,1	52	23,6

7	18	ж	23,0	12,8	53	21
8	18	ж	24,0	17,3	51	23
9	18	ж	21,6	18,3	52	19,8
10	18	ж	22,5	24,7	48	23

В ходе исследования выявлено, что показатели при применении метода индексов могут быть использованы только для приблизительной, ориентировочной оценки антропометрических данных и в практике профессионального контроля почти не применяются, так как большинство индексов и показателей недостаточно конкретизированы в возрастном, половом и профессиональном отношении.

Выводы. В ходе исследования методик мониторинга физического развития и показателей состава тела была изучена, систематизирована и обобщена научная, учебная и методическая литература по изучаемой теме.

1. С развитием медицины, в том числе спортивной, меняются и методики мониторинга физического развития: от традиционных (антропометрия) до инновационных (индекс Кетле, индекс Пинье, индекс пропорциональности, силовой индекс, жизненный индекс и др.), позволяющие в полной мере оценить как антропометрические, так и физиологические параметры организма. Однако при использовании только одного какого-то метода информативность полученных результатов будет крайне мала. Необходимо использовать комплексные методики, дающие полную картину физического состояния организма и состава тела человека, что еще раз подтверждает актуальность выбранной темы исследования.

2. Проведенные эксперименты показали правильность и достаточно высокую эффективность использования оборудования InBody для мониторинга. С целью увеличения точности исследования, уменьшения доли субъективизма в оценках, возможности использования проб при массовых обследованиях важно применять современную вычислительную технику с автоматическим анализом результатов.

3. Были проведены антропометрические замеры участников двух экспериментальных групп в количестве 20 человек: группа № 1 — 10 юношей, группа № 2 — 10 девушек для выявления показателей ИМТ, индекса Пинье, индекса пропорциональности, калипометрии. Был проведен сравнительный анализ данных показателей с результатами диагностики на оборудовании InBody.

4. Показатели ИМТ всех участников группы № 2 (девушки) соответствуют норме, в группе № 1 (юноши) показатели ИМТ 7 человек превышают норму, что говорит об их избыточном весе. Примечательно, что показатель ИМТ завышен только среди юношей, а это значит, что высокие данные ИМТ сопровождалось большим количеством массы скелетной мускулатуры, а не жировым отложением, что и подтверждает данные мониторинга на оборудовании InBody. Данные ПСЖ показали, что в группе № 1 ни у одного юноши процент содержания жира в организме не превышает установленной нормы, хотя два испытуемых имеют критически минимальное содержание жира в организме. В группе № 2 с максимально допустимым количеством жира в теле оказались 2 девушки, остальные 8 имеют средний показатель. При этом все 10 девушек входят в нормальный диапазон.

5. Исходя из показателей крепости телосложения видим, что большинство испытуемых группы № 1 (9 юношей) имеют крепкое телосложение, 1 юноша имеет среднее телосложение. В группе № 2 9 девушек имеют хорошее телосло-

жение, слабое телосложение отмечается у 1 девушки.

6. Индекс пропорциональности показал: в группе № 1 5 юношей обладают хорошим соотношением тела, у других 5 юношей наблюдается превышение соотношения тела. В группе № 2 8 девушек имеют хорошее соотношение тела у 2 девушек процент соотношения выше нормы.

Гипотеза, выдвинутая в начале работы, подтвердилась. Профессиональные анализаторы состава тела InBody являются лучшим на сегодняшний день оборудованием для проведения мониторинга физического развития и анализа состава организма. В заключение можно сделать вывод о том, что биоимпедансный анализ с использованием аппарата InBody позволит более точно и качественно следить за состоянием физического развития.

Литература

1. Агаджанян Н. А. Основы физиологии человека Т. 1, 2 / Н. А. Агаджанян, И. Н. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Торшин. Москва: РУДН, 2009. 219 с.
2. Вавилов А. И. Теория и практика физической культуры: учебное пособие. Москва: Наука, 2011. 128 с.
3. Гогунев Е. Н., Марьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2010. 288 с.
4. Дубровский В. И. Спортивная физиология. Москва: Владос, 2005. 462 с.
5. Жукова О. Л. Акмеология физической культуры и спорта. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2009. 122 с.
6. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. Москва: Советский спорт, 2005. 196 с.
7. Ильин Е. П. Психология воли. Москва: Наука, 2009. 368 с.
8. Климова В.К. Спортивная физиология. Белгород: Изд-во БелГУ, 2007. 100 с.
9. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. Москва: Академия, 2010. 352 с.
10. Красноперова Н. А. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие. Москва: Владос, 2012. 112 с.
11. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Москва: Советский спорт, 2018. 464 с.
12. Кучма В. Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения — среда обитания». Москва: Изд-во ГУНЦЗ-ДРАМН, 2013. 316 с.
13. Ланда Б. Х. методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: Советский спорт, 2016. 208 с.
14. Лаптев А.К. Управление физическим развитием. Москва: Наука, 2019. 200 с.
15. Макеева В. С. Мониторинг физического состояния: учебное пособие. Орел: Госуниверситет-УНПК, 2013. 100 с.
16. Мануева Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие. Иркутск: Изд-во ИГМУ, 2018. 52 с.

2. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТУРИЗМА

УДК 379.8

ИСТОРИЧЕСКАЯ ЭКСКУРСИЯ КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ УЧАЩИХСЯ

© Жигжитжапова Сарана Александровна
бакалавр

© Старкова Ирина Ивановна
кандидат социологических наук, доцент
starkovaii@bsu.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ

Аннотация. Современные события вызывают в обществе большой интерес к истории вообще и к истории родного края особенно. Это необходимо для того, чтобы правильно оценивать происходящее вокруг нас и с нами, для воспитания патриотизма, гордости за прошлое нашего края и его жителей, для сохранения и использования лучших традиций наших предков при решении проблем современности. Знакомство с религиозными, историческими и культурными памятниками — все это дает историческая экскурсия. На экскурсии учащиеся воочию видят исторические объекты, получают о них информацию в большем объеме, чем это дает учебник, лучше понимают значение исторических событий, у них формируется определенное отношение к историческим личностям, фактам, учащиеся дают им собственную оценку, у них появляется возможность представить себя участником тех событий.

Ключевые слова: историческая экскурсия, экскурсия, экскурсионное дело.

HISTORICAL EXCURSION AS A MEANS OF ACTIVATING THE COGNITIVE INTERESTS OF STUDENTS

Sarana A. Zhigzhitzhapova
Bachelor

Irina I. Starkova
Candidate of Social Sciences, Associate Professor
starkovaii@bsu.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude

Abstract. Modern events arouse great interest in history in general and in the history of the native land in particular. This is necessary in order to correctly assess what is happening around us and with us, to foster patriotism, pride in the past of our region and its inhabitants, to preserve and use the best traditions of our ancestors in solving modern problems. An

acquaintance with religious, historical and cultural monuments — all this is provided by a historical tour. On the tour, students see historical objects with their own eyes, receive information about them in a larger volume than the textbook gives, better understand the meaning of historical events, they form a certain attitude towards historical figures, facts, students give them their own assessment, they have the opportunity to imagine themselves as a participant in those events.

Keywords: historical excursion, excursion, excursion business.

Трудно переоценить значение экскурсии для изучения истории. Но результата можно достичь только при соблюдении методики проведения исторической экскурсии. Поделиться опытом организации экскурсий — это и есть цель данной статьи.

Вопрос о месте и значении экскурсии в учебном процессе всегда интересовал педагогов. Например, Д. О. Лордкипанидзе, известный педагог XX столетия, писал: «Экскурсия отличается от урока главным образом тем, что предусматривает организацию обучения в условиях непосредственной реальности».

Самым главным событием в истории Верхнеудинска стало посещение города 20 июня 1891 г. наследником престола цесаревичем Николаем. Его приезд подарил жителям того времени настоящий праздник и устроил мощный ажиотаж. За многолетнюю историю в город не приезжали гости такого масштаба.

Николай Александрович посетил Верхнеудинск, возвращаясь из семимесячного путешествия по Евразии. В мае 1891 г. он покинул корабль во Владивостоке и этим закончилась официальная часть миссии цесаревича Николая. Далее началось путешествие по Сибири, а именно посещение таких городов, как Хабаровск, Благовещенск, Нерчинск, Чита, Верхнеудинск, Иркутск и др.

К приезду цесаревича Николая в Верхнеудинске готовились почти полгода. Были изданы многочисленные указания, которыми следовало руководствоваться, а также даны предписания по встрече наследника престола. Чем ближе подходило время прибытия цесаревича, тем суетливее становилась подготовка города, все прониклось ожиданием такого большого гостя. По случаю прибытия Николая Александровича в городе соорудили деревянную арку. Автором проекта стал чиновник Николай Паув — первый архитектор г. Верхнеудинска (ныне г. Улан-Удэ). Арка обошлась городу в 1770 руб. — большие деньги в те далекие времена. Для того, чтобы цесаревич и его сопровождающие не въезжали в город во мраке, к арке была проложена новая дорога, которая протянулась до самого центра (ныне это улица проспект 50-летия Октября). Изменения коснулись и самого города: с марта проводились работы по покраске домов и водосточных труб, выравнивали заборы домов, облагораживали и улучшали улицы. Верхнеудинск принял совершенно праздничный вид, жители украсили дома коврами, материями, зеленью и трехцветными флагами. В день приезда цесаревича Николая город было не узнать — он был красивым, чистым, шумным. С арки до Оидигтриевского собора была проложена красная ковровая дорожка, чтобы цесаревич со своей свитой не запачкались в пыли. С Оидигтриевского собора наследник отправился к дому почетного гражданина города И. Ф. Голдобина, чей дом освещался электрическим светом, исключительно на время проезда Николая.

Приезд Николая Александровича вызвал большую взволнованность в городе, так как это было важнейшим событием того времени. Чтобы принять такого гостя, было израсходовано 9 318 рублей 73 копейки (что для прошлого было гигантской суммой). Таким образом, посещение Верхнеудинска цесаревичем Николаем

способствовало развитию инфраструктуры региона в то время, оказало большое влияние на местное население, подарив им настоящий праздник и незабвенное событие, а также укрепив верность государству. Как уже было сказано, в честь приезда Николая была построена первая достопримечательность города — арка «Царские ворота», которая сейчас стоит на том же месте. Именно это архитектурное сооружение напоминает нам о таком важном событии для региона и является одним из популярных памятников города, ведь ни до, ни после этого сюда не приезжали гости масштаба наследника империи.

Продвижение объектов историко-культурного наследия, в частности арки «Царские ворота» станет для учащихся стимулом лучше изучать историю как предмет, заниматься краеведческой работой, расширят кругозор учеников, способствуя их патриотическому воспитанию. Кроме того, такие поездки улучшают отношения между учениками, укрепляют ученические коллективы, дают эмоциональный заряд, улучшают отношения между учащимися и учителями.

Литература

1. История Улан-Удэ: пособие для учащихся 9–10-х классов общеобразовательных школ для факультативных занятий / Г. А. Айдаев, В. В. Номогоева, С. М. Тучков. Улан-Удэ: Бэлиг, 2012. 256 с.
2. Культурное наследие Бурятии. URL: <https://burunen.ru>
3. Триумфальная арка «Царские ворота» в Улан-Удэ. URL: <https://www.culture.ru>

УДК 355.233.22

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

© Карелин Александр Геннадьевич
преподаватель,
Иркутский государственный университет
г. Иркутск
sashok-82@mail.ru

Аннотация. Цифровизация проникает во все сферы нашей жизни, включая физическую культуру и спорт. В данной статье рассматривается актуальность влияния цифровых технологий на тренировочный процесс, планирование и прогнозирование результатов, а также на повышение мотивации к занятиям спортом. Рассматриваются возможности использования современных гаджетов и приложений для мониторинга физической активности, анализа данных и оценки физической формы.

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура, современные технологии.

IMPACT OF DIGITALIZATION ON THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IMPROVEMENT

Aleksander G. Karelin
lecturer,
Irkutsk State University
Irkutsk
sashok-82@mail.ru

Abstract. Digitalization is penetrating all spheres of our lives, including physical culture and sports. This article discusses the relevance of the influence of digital technologies on the training process, planning and forecasting results, as well as on increasing motivation to do sports. The possibilities of using modern gadgets and applications for monitoring physical activity, analyzing data and assessing physical fitness are considered.

Keywords: digitalization, physical education, modern technologies.

Цифровизация — это процесс внедрения цифровых технологий в различные сферы деятельности человека. Одна из областей, которая претерпевает значительные изменения под воздействием цифровизации, — это физическая культура и спорт. С появлением новых технологий занимающиеся получают возможность улучшить свою физическую подготовку путем внедрения новых и эффективных инструментов, а тренеры и преподаватели — улучшить и упростить процесс тренировок и учебных занятий.

Одним из основных способов влияния цифровизации в области физической культуры является использование специализированных приложений и устройств для отслеживания параметров физической активности. Такие «девайсы» условно можно разделить на профессиональные, как например система Polar Team 2, и общедоступные, такие как различного рода фитнес-браслеты, смарт-часы и соответствующие мобильные приложения.

С помощью таких девайсов появляется возможность отслеживать тренировочные показатели, анализировать прогресс и оптимизировать нагрузки. В учебном и тренировочном процессе такие показатели помогают выявить сильные и слабые стороны студентов и спортсменов, разработать индивидуальную программу тренировок, которая будет соответствовать поставленным целям и задачам.

Для людей, занимающихся спортом на любительском уровне, эти гаджеты выполняют множество функций, включая мониторинг сердечного ритма, дыхания и других жизненно важных показателей, а также служат средством связи и развлечения [2]. В занятиях физической культурой и спортом современные технологии не просто улучшают тренировочные процессы и повышают производительность, они трансформируют всю экосистему спортивной деятельности, включая аналитику, планирование, прогнозирование и восстановление.

Приведем некоторые конкретные примеры внедрения новых технологий в сферу профессионального спорта:

- анализ данных, сгенерированный искусственным интеллектом (ИИ): анализируется огромное количество данных о показателях спортсменов, выявляются закономерности, улучшающие принятие тренерами решений и общих рекомендаций, например, ИИ может распознавать предрасположенность к травмам, оптимизировать тактику команд и персонализировать тренировки для отдельных спортсменов;

- виртуальная и дополненная реальность (VR/AR): VR/AR-тренажеры позволяют спортсменам тренироваться в спокойной обстановке, оттачивая технику, прорабатывая сложные сценарии и получая возможность совершать ошибки в безопасных условиях. Это особенно полезно для видов спорта с высоким риском получения травм, таких как лыжный спорт или мотогонки;

- надеваемая электроника: различные сенсоры и трекеры, встроенные в одежду и аксессуары спортсменов, обеспечивают детальный мониторинг биометрических показателей, таких как частота сердечных сокращений, давление, температура тела и расход энергии. Это позволяет спортсменам отслеживать прогресс, оптимизировать тренировки и вовремя выявлять высокие показатели.

Следует отметить, что цифровизация способствует упрощению коммуникации между тренерами и спортсменами. С помощью онлайн-платформ и приложений тренеры могут давать рекомендации по тренировочным планам, следить за выполнением упражнений и мгновенно отслеживать прогресс спортсменов. Это позволяет эффективнее контролировать процесс подготовки и оперативно вносить корректировки. Кроме того, передовые технологии, изначально разработанные для профессионального спорта, находят применение и в других сферах общества, направленных на повышение физических возможностей человека. Так, их используют в подготовке сотрудников правоохранительных органов, требующей высокого уровня физической выносливости и боевой готовности.

Внедрение передовых технологий в спорт создает благоприятные возможности для улучшения спортивных результатов, повышения безопасности, оптимизации тренировочных процессов и расширения возможностей для всех видов спорта. По мере развития технологий можно ожидать еще более инновационных решений, которые будут продолжать революционизировать сферу спорта и физической активности в целом.

Проанализировав источники и доступную информацию, можно выделить определенные факторы, которые оказывают негативное влияние на достижение высоких результатов в сфере спорта без цифровизации.

1. На протяжении советской эпохи преподаватели спортивных образовательных учреждений проводили обучение по учебно-методическим пособиям, которые чаще всего не обновлялись десятилетиями. Такая информация выше устаревшей и неактуальной в связи с новыми методами подготовки и новым оборудованием. В результате спортивные показатели воспитанников ухудшались, т. к. преподавательский состав не имел полноценного доступа к мировым достижениям в подготовке спортсменов.

2. Спортсмены из-за низкого информирования были ограничены в получении доступа к записям и трансляциям спортивных мероприятий, что, в свою очередь, не позволяло оценивать выступления спортсменов мирового уровня; в процессе подготовки к спортивным мероприятиям тренеры и преподаватели ссылались на результаты спортсменов прошлых лет. Не было возможности следить за происходящим в режиме онлайн, тогда как результаты наблюдений могли бы помочь изменить тактику и подход к подготовке спортсменов [1].

В рамках физических занятий и любительского спорта мобильные приложения находятся на вершине своей популярности. Большое место среди них занимают мобильные приложения для оценки двигательной активности (отслеживают количество пройденных километров, шагов, потраченных калорий, частоту сердечных сокращений и т. д.), помогая использовать знания в сфере физической культуры, предлагая готовые комплексы упражнений и тренировочных занятий.

Цифровая трансформация образовательного процесса объективно необходима в учебных заведениях. Современные студенты больше склонны к применению цифровых технологий, что, в свою очередь, ведет к ускорению процесса; от своевременности внедрения цифровых технологий зависит и конкуренция среди университетов; кроме того, на повышение эффективности взаимодействия подразделений университета также влияет цифровизация внутренних процессов [3].

Процесс цифровизации в спортивной индустрии на этом не остановился и уже закреплен на законодательном уровне. Министерством спорта Российской Федерации издан приказ № 971 от 25 ноября 2019 г. «Об утверждении Концепции цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019–2024 гг.», который направлен на разработку единой государственной системы, актуальной для всех ее функциональных блоков [4].

Как видим цифровизация оказывает значительное влияние на процесс физического воспитания и спортивного совершенствования. С появлением цифровых технологий люди достаточно быстро научились внедрять их в культуру и спорт, что во многом упрощает многие аспекты их деятельности. Новые технологии позволяют улучшить контроль над тренировочным процессом, повысить эффективность тренировок, подобрать индивидуальную программу тренировок и даже питания, что достаточно важно для профессиональных спортсменов и людей, которые ведут здоровый образ жизни. Важно отметить, что использовать цифровые технологии нужно с умом и грамотно интегрировать их в тренировочный образовательный процесс, чтобы достичь поставленных целей.

Литература

1. Артемов А. Д. Влияние цифровизации на физическую культуру и профессиональную физическую подготовку спортсменов в России // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2. Вып. 1. С. 28–34.
2. Гусев К. А., Алдошин А. А. Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука. 2022. № 1(55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-v-sisteme-sportivnoy-podgotovki/viewer>.
3. Стратегическое направление в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2024 г. № 264-р. URL: file:///C:/Users/Azerty/Downloads/SN_v_oblasti_tsifrovoy_transformatsii_fizicheskoy_kultury_i_sporta_do_2030_g.pdf (дата обращения: 20.03.2024).
4. Самошкина А. С., Кокорев Д. С., Лесникова Г. Н. Значение и перспективы развития цифровизации в области физической культуры и спорта // Молодой ученый. 2022. № 11(406). С. 227–229. URL: <https://moluch.ru/archive/406/89288/> (дата обращения: 20.03.2024).

УДК 355.233.22

**ПЛАВАНИЕ В СТРУКТУРЕ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

© **Филимонова Наталия Григорьевна**

старший преподаватель,

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

г. Улан-Удэ

14nf@rambler.ru

Аннотация. Представлена организация проведения испытания плавания, входящего во ВФСК «Готов к труду и обороне» и имеющего государственное значение. В статье раскрывается специфика выполнения теста плавания как структурного компонента спортивного комплекса: представлены основные цели и задачи, работа по обучению плаванию в различных звеньях физкультурного движения (спортивных обществах, в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, среди взрослого населения). Также раскрыты основные средства для подготовки спортсмена-пловца и начинающего к сдаче нормативов ВФСК ГТО. В методических рекомендациях перечислен выбор способа плавания для прохождения дистанции, варианты выполнения стартового прыжка, поворота, правила проплывания дистанции. Предложена методика обучения технике способов плавания, стартового прыжка с тумбочки, а также техники поворота. Указаны спортивные сооружения, где возможно проведение и выполнение теста по плаванию в соответствии с разработанными количественными нормативными требованиями.

Ключевые слова: плавание, организация, нормативные требования, рекомендации.

SWIMMING IN THE STRUCTURE
OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COMPLEX
“READY FOR WORK AND DEFENSE” (GTO)

Natalia G. Filimonova

senior lecturer,

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Ulan-Ude

14nf@rambler.ru

Abstract. This article presents the organization of the swimming test, which is part of the VFSK "Ready for work and Defense". The formation of swimming skills is of national importance and is included in the All-Russian Physical Culture and Sports Complex (VFSK). The article reveals the specifics of performing the swimming test as a structural component of the All-Russian physical culture and sports complex: the main goals and objectives, educational work on teaching swimming in various links of the physical culture movement (sports societies, higher and secondary specialized educational institutions, general education schools, among the adult population) are presented. The work also reveals the main means for preparing an athlete-swimmer and beginner to pass the standards of the VFSK TRP. The guidelines list the choice of swimming method for completing the distance, options for performing the starting jump, turning, and rules for swimming the distance. A method of teaching the technique of swimming methods, starting jump is proposed

Keywords: swimming, organization, regulation requirements, recommendations.

Основная работа по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО осуществляется Министерством спорта Российской Федерации совместно с заинтересованными организациями и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Цель комплекса — повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни [2].

Целью работы является рассмотрение методики подготовки и правил нормативных требований ГТО для испытания “плавание”, позволяющего участнику показать соответствующий результат. Были использованы следующие методы: изучение и анализ специальной литературы, пособий, статей из научных журналов, инструктивно-методических и нормативных документов.

Плавание как физическое действие формирует жизненно необходимые навыки, развивает физические качества, укрепляет организм человека, что позволяет человеку увеличить его двигательные возможности, повысить физические качества, необходимые в его жизнедеятельности. В общеобразовательных школах модуль «плавание» является частью федеральной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура» ФГОС, а в высших и средних специальных учебных заведениях также является одним из основных средств программы физического воспитания. В спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» наряду с основными видами спортивно-прикладной деятельности входит тестирование по плаванию. Выбрать тест может каждый участник, с первой ступени по одиннадцатую из испытаний по выбору. Все участники испытания должны иметь допуск медицинского учреждения для участия в физкультурном мероприятии.

Для выполнения нормативных требований ГТО необходимы систематические занятия физической культурой: в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах ОФП или самостоятельная подготовка. В положении о комплексе в качестве основных форм подготовки называются образовательная деятельность по физической культуре, занятия в спортивных клубах, соревнования, которые совпадают с видами испытаний, входящими в комплекс, самостоятельные физические упражнения, в том числе в летний оздоровительный сезон и каникулярное время, занятия в различных тренажерных залах, фитнес-центрах, спортивных клубах, самостоятельные занятия физкультурой работающего населения, занятия в спортивных центрах по месту жительства, и местах массового отдыха [7, с. 93]. Наиболее наглядно этот переход может проявиться в процессе организации самостоятельной физической подготовки, включающей целенаправленную деятельность по саморазвитию физических качеств [8, с.287]. Сдача теста “плавание” проводится в бассейнах — 25-метровых, 50-метровых, открытого и закрытого типов или в различных водоемах при должной подготовке для проведения тестирования на открытой воде. Во время проведения тестирования по плаванию необходимо обеспечить соблюдение техники безопасности на воде и сохранение здоровья участников. Разработанные количественные нормативные требования для испытания по плаванию позволяют участникам показать результат, соответствующий значкам: бронзовому, серебряному или золотому. Тестирование проводится по правилам соревнований ВФП, утвержденные приказом Министерства

спорта Российской Федерации от 16 ноября 2023 г. Участнику перед началом испытания подробно поясняют правила соревнований, нормативные требования. Для выполнения теста участнику дается одна зачетная попытка.

Участник, выбрав прохождение дистанции способами брасс, баттерфляй, вольный стиль, может использовать стартовый прыжок с тумбочки, бортика или из воды. Участник при прохождении дистанции способом на спине, на боку использует старт из воды. Во время подготовки к тесту необходимо обратить внимание на технику выполнения старта. При сдаче плавания старт имеет важное значение. Участник должен встать на тумбочку и остаться там после того, как стартер подаст первый длинный свисток. По второму длинному свистку или команде «На старт» участник быстро принимает стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Участник принимает неподвижное положение, затем стартер дает стартовый сигнал для выполнения прыжка. Испытуемые, допустившие фальстарт, т.е. преждевременный старт, дисквалифицируются. Проплыть дистанцию с наилучшим результатом участнику позволит отличная техника выполнения старта, поворота, способа плавания. При выполнении поворота испытуемый должен сделать касание стенки любой частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Участнику разрешается находиться полностью под водой не более 15 м после старта и каждого поворота. В момент прохождения дистанции участнику разрешается использовать спортивный, прикладной, облегченный способы плавания, произвольно меняя их на дистанции. Данные способы делятся на группы по характеру движений ногами и руками: с попеременными движениями (кроль на груди, на спине) и с одновременными движениями (брасс, баттерфляй, на боку). Испытуемый должен проплыть всю дистанцию и завершить ее на своей дорожке, он может встать на дно в момент заплыва, но не делать шаги по дну. Запрещается использовать дополнительные приспособления, подтягиваться за разделительную дорожку, мешать другому испытуемому проплыть дистанцию. Результат проплывания определяется по времени от стартового сигнала до финиша. Судьи следят за тем, чтобы испытуемые соблюдали установленные правила прохождения дистанции.

Чтобы подготовиться к сдаче теста «плавание», сначала необходимо сформировать навык плавания и затем приступить к тренировке. После овладения навыком плавания основная роль в достижении максимального результата может принадлежать организации самостоятельных занятий. Начинать заниматься можно с двух тренировок в неделю и увеличить их до шести занятий. Увеличение количества занятий, нагрузки идет с учетом индивидуальных особенностей и рекомендаций к недельному двигательному режиму для различных возрастных групп. Перед каждой тренировкой обязательно проводить разминку, паузы отдыха чередовать с физическими упражнениями. При первых признаках ухудшения самочувствия проконсультироваться с врачом. Методика обучения технике плавания любым способом заключается в следующей последовательности: обучение технике движений ногами, затем руками и общая согласованность движений при плавании в полной координации. Данный порядок используют при овладении техникой каждого отдельного элемента: выполнение упражнений на суше; выполнение упражнений в воде с опорой; упражнений без опоры; упражнений с плавательными средствами.

Каждый стиль плавания имеет особенности техники: при плавании кролем на груди гребок рукой выполнять под туловищем (вдоль продольной оси) и до бедра, поворот головы для вдоха совпадает с моментом окончания гребка рукой, когда она у бедра, а попеременные движение ногами выполнять с небольшой амплитудой, движение ногой начинается от бедра, передается на голень и завершается хлестом стопы; при плавании брассом находимся на груди, за полный цикл выполняем в горизонтальной плоскости одновременные движения в следующей последовательности: один гребок руками и один толчок ногами (руки выводятся вперед от груди около поверхности воды и они не заходят за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота; стопы развернуты в стороны в активной части толчка). Все движения выполняются ритмично и плавно. Методика обучения технике стартов и поворотов имеет следующий порядок: упражнения на суше, упражнения в бассейне из различных исходных положений. При изучении стартового прыжка с тумбочки начинать с выполнения спада из различных положений. Необходимо добиваться быстрой реакции на стартовую команду при выполнении старта, правильного выполнения техники старта (подготовительных движений, отталкивания, полета, входа в воду (под небольшим углом к поверхности воды), скольжения, выхода на поверхность воды и первых плавательных движений). Последовательность обучения технике поворота следующая: касание, группировка, вращение, отталкивание, скольжение и первые плавательные движения.

Основными средствами обучения плаванию являются упражнения ОФП, СФП, подготовительные, подводящие, специальные, упражнения с инвентарем. Силовая подготовка в плавании предусматривает повышение максимальных показателей силовых качеств и совершенствование способности к их использованию в процессе соревнований. Отметим, что между спортивными результатами и силовой подготовленностью пловца, между объемом силовой тренировки на суше и специальной силовой подготовленностью по показателям имитации гребного движения, а также между объемом силовой подготовки и силой тяги в воде выявлены тесные взаимосвязи.

Система общей физической подготовки дополняется упражнениями с облегченной штангой, с набивными мячами. Специальная силовая подготовка строится на базе общей физической подготовки с широким использованием тренажерных устройств. На развитие отдельных составляющих скоростных способностей и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях могут быть направлены специальные подготовительные упражнения на воде. Основное требование к скоростным упражнениям, это высокий уровень освоения их спортсменами.

В заключение заметим, что помимо того, что целью комплекса ГТО является укрепление здоровья граждан, он также обладает серьезным воспитательным потенциалом. В рамках концепции ВФСК ГТО воспитательное воздействие на личность должно заключаться в формировании потребности в ведении здорового образа жизни [6], необходимо на это обратить внимание, чтобы способствовать росту физической активности и духовному совершенствованию.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Постановление Правительства Российской Федерации № 540 от 11.06.2014 г.
3. Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (протокол №1 от 23.07.2014 г. п II/1).
4. Плавание / Б. Люсеро. Москва: Эксмо, 2010. 280 с.
5. Плавание / И. П. Нечунаев. Москва: Эксмо, 2012. 272 с.
6. Глазунова Ю. Н., Мясникова Т. И. Воспитательная функция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 70–75.
7. Пушкарева И. Н., Русинова М. П. Использование принципов общественно-государственного управления в процессе эффективного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди населения // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 93–96.
8. Суетин П. С. Потенциал организованных форм физкультурно-спортивной деятельности в образовательных учреждениях в решении целей и задач ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. 2015. № 129. С. 286–289.

УДК 796.01

ПРОБЛЕМА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАБИЖТ

© Мурзин Вячеслав Владимирович

аспирант

murzin_slava@mail.ru

© Гаськов Алексей Владимирович

доктор педагогических наук, профессор

gaskovav@bsu.ru

© Ли Ян

аспирант

ly1437593618@gmail.com

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ

Аннотация. Рассматривается проблема снижения уровня физической подготовленности студентов. Цель исследования - выявление причин снижения уровня физической подготовленности студентов ЗаБИЖТ. Задачи исследования: 1. Анкетирование на выявление отношения студентов к занятиям по физической культуре ВУЗе. 2. Систематизация и сравнительный анализ результатов тестирования студентов на выносливость и силу из журналов учета педагогической нагрузки за 2017г. и 2023г.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая подготовка, бег на выносливость, сила.

THE PROBLEM OF REDUCING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF ZABIZHT

Vyacheslav V. Murzin

graduate student

murzin_slava@mail.ru

Aleksey V. Gaskov

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

gaskovav@bsu.ru

Li Yang

graduate student

ly1437593618@gmail.com

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Ulan-Ude

Abstract. The problem of reducing the level of physical fitness of students is considered. The purpose of the study is to identify the causes of a decrease in the level of physical fitness of students of the ZABIZHT. Research objectives: 1. A questionnaire to identify the attitude of students to physical education classes at the university. 2. Systematization and comparative analysis of the results of testing students for endurance and strength from the journals of accounting for teaching load for 2017 and 2023.

Keywords: physical education, students, physical training, endurance running, strength.

В настоящий момент многие исследователи и специалисты в области физической культуры отмечают снижение уровня физической подготовленности, а следствие и уровня работоспособности у студенческой молодежи, в том числе и в технических ВУЗах. Согласно федеральным государственным образовательным стандартам и программным документам ВУЗа предусмотрены систематические занятия физической культурой и спортом, направленные на сохранение, повышение уровня здоровья и формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом учащиеся молодежи. Однако, образовательная практика показывает депопуляризацию занятий по физической культуре в ВУЗе и снижение уровня физической подготовленности среди студенческой молодежи.

Цель исследования: Выявление причин снижения уровня физической подготовленности студентов ЗаБИЖТ.

Задачи исследования:

- Анкетирование на выявление отношения студентов к занятиям по физической культуре ВУЗе;
- Систематизация и сравнительный анализ результатов тестирования студентов на выносливость и силу из журналов учета педагогической нагрузки за 2017г. и 2023г.

В ходе исследования применялись методы анкетирования и социального опроса, тестирование уровня физической подготовленности обучающихся студентов 1-3 курса Забайкальского института Железнодорожного транспорта, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. В опросе приняли участие 146 студентов 1-3 курсов ЗаБИЖТ. Были взяты данные по нормативным тестам на выносливость и силу студентов 1-4 курсов в 2017г. и проведен сравнительный анализ с показателями по тестам студентов в 2023 году. В качестве исследуемых нормативных тестов были выбраны бег на 3 км (2 км) и характеризующий выносливость, а также подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине характеризующее силу. Обработка данных проводилась с помощью программы “viewer ibm spss statistics”, были выведены графики уровня физической подготовки студентов и проведен анализ полученных данных.

В тестировании участвовало 236 студентов из них 124 юноши и 112 девушек.

В 2017 году 103 наблюдения и 2023г. 133 наблюдения.

На рисунке 1 представлен график по бегу на расстояние 2 (3) км. Судя по графику, мы можем заметить, что в 2017г. девушки и юноши пробегали заданную им задачу быстрее чем в 2023г.



Рис. 1

На рисунке 2 изображен график по подтягиванию из виса с высокой (низкой) перекладины. Также, как и на графике с 1-го рисунка можно увидеть, что в 2023г. среднее кол-во подтягиваний у юношей и девушек явно меньше чем в 2017г.



Рис. 2

По мнению преподавателей ВУЗа основной причиной снижения уровня физической подготовленности студентов является снижение в два раза аудиторной практической работы по физическому воспитанию и выделение этой работы на самостоятельные занятия студентами. Так в 2017 году студенты в течение семестра на 1 и 2 курсах практически физической культурой занимались 72 ч., а в 2023г. занятиям непосредственно с преподавателем выделяется 34ч. из 72ч. Остальные 38 ч. отведены на самостоятельную работу. Это требует от преподавателя поиска новых подходов к процессу физического воспитания, чтобы реализовать основной принцип физического воспитания сознательности и активности.

В то же время анализ опроса студентов ВУЗа показывает, что 52% студентов самостоятельно занимаются каким-либо спортом. Дополнительно, результаты опроса показали следующие данные:

- 29,7% студентов, которые самостоятельно занимаются спортом, уделяют этому занятию 2 часа в неделю;
- 24,3% студентов уделяют 1 час в неделю на занятия спортом;
- 19,6% студентов тратят на спорт 3 часа в неделю.

В отношении количества занятий физкультурой в учебном заведении, 81,1% опрошенных студентов считают, что количество занятий достаточно. При этом,

почти 50% студентов считают, что оптимальное количество занятий должно составлять одно, 29,1% считают, что должно быть два занятия, и 16,2% считают, что количество занятий должно быть равно нулю.

Отдельно стоит отметить, что 74,3% студентов считают физическую культуру важной учебной дисциплиной.

В отношении здоровья, 53,4% студентов оценивают свое состояние как «удовлетворительное» в то время, как только 37,2% считают его "отличным". Кроме того, 62,8% студентов ответили, что будут самостоятельно заниматься физкультурой по указанию преподавателя, помимо учебных занятий.

В результате исследования выявили противоречие между результатами социального опроса и объективными показателями тестирования физической подготовленности. Опрос показал, что половина опрошенных занимается самостоятельно физическими упражнениями по 2-3 часа в неделю, но результаты тестирования показывают значительное снижение уровня развития силы и выносливости. Основной причиной этого, по нашему мнению, является уменьшение количества практических занятий непосредственно с преподавателем. В данной ситуации не получается выработать потребность в регулярных занятиях ФК и С, как это прописано в компетенциях. Таким образом, необходимо констатировать, что снижение уровня физической подготовленности студентов является важной проблемой, обусловленной дефицитом физических нагрузок, что в свою очередь негативно сказывается на уровне работоспособности. Проведенные исследования в ЗаБИЖТ показали, что необходимо увеличивать уровень физической активности студентов вуза путём увеличения количества аудиторных занятий в неделю, формирования ценности здорового образа жизни на лекциях, мотивации к самостоятельным занятиям с использованием наиболее интересных, доступных и эффективных средств физической культуры.

Литература

1. Калашник Е. А., Яни А. В., Плотников Е. Г. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 5. С. 27–33.
2. Мамаева Е. В., Аверкиева Н. А. Основные мотивы и стратегии поведения студентов в процессе занятий физической культурой // Вестник Луганского национального университета имени Владимира Даля. 2019. № 2(20). С. 105–108.
3. Мотивационный климат в вузе на элективных курсах по физической культуре и спорту / С. А. Печерский, Н. В. Славинский, М. М. Омельченко [и др.] // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 311–313.

УДК 796.5 (571.54)

ПОТЕНЦИАЛ НАРОДНОГО ИСКУССТВА КАК ТУРИСТСКИЙ РЕСУРС

© Старкова Ирина Ивановна

кандидат социологических наук, доцент

starkovaii@bsu.ru

© Бадмаева Должин Чимитовна

бакалавр

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

г. Улан-Удэ

Аннотация. В современных условиях глобализации и неоднозначности национальной идентичности стран можно видеть увеличение интереса к культурному материальному и нематериальному наследию. Связано это, прежде всего, с тем, что российские регионы переживают период развития, обусловленный внешними санкциями. Это привело к тому, что туристы ищут возможности для отдыха на территории России. И в этом случае народное искусство может выступить фактором привлечения туристского потока в любой из регионов России. Народное искусство является общепризнанной частью отечественной культуры. Актуальность изучения данной темы с целью развития туристской индустрии предопределена необходимостью формирования в регионе конкурентоспособной туристской индустрии. В статье анализируются возможности народного искусства в развитии туризма, раскрывается его роль в самоидентификации народа. Рассматривается потенциал музея Ц. Сампилова как хранителя народного художественного творчества и знакового объекта туризма. Предложены новые подходы по продвижению музея Ц. Сампилова для привлечения новой аудитории.

Ключевые слова: искусство, музей, Ц. Сампилов, потенциал, СММ.

POTENTIAL OF FOLK ART AS A TOURIST RESOURCE

Irina I. Starkova

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor

starkovaii@bsu.ru

Dolzhin Ch. Badmaeva

Bachelor

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Ulan-Ude

Abstract. In modern conditions of globalization and the ambiguity of national identity of countries, one can see an increase in interest in cultural material and intangible heritage. This is primarily due to the fact that Russian regions are going through a period of development caused by external sanctions. This has led to the fact that tourists are looking for opportunities to relax in Russia. And in this case, folk art can act as a factor in attracting the tourist flow to any of the regions of Russia. Folk art is a universally recognized part of Russian culture. The relevance of studying this topic in order to develop the tourism industry is predetermined by the need to form a competitive tourism industry in the region. The article analyzes the possibilities of folk art in the development of tourism, reveals its role in the self-identification of the people. The potential of the Ts Museum is being considered. Sampilov as the keeper of folk art and an iconic tourist attraction. New

approaches are proposed in the work on promoting the TS museum. Sampilov to attract a new audience.

Keywords: art, museum, Ts. Sampilov, potential, SMM.

Введение. Огромное влияние искусства на духовный мир человека не нуждается в доказательствах. Между тем искусство, особенно национальное, несет в себе еще одну важную функцию — оно является проводником в мир национального самосознания народа, его этнической идентичности. Это особенно ценно сегодня, в эпоху глобализации, которая предполагает помимо *активного развития межгосударственных финансовых, торговых и производственных связей, культурную универсализацию, становление всеобщего информационного пространства*, что, в свою очередь, ведет к размыванию этнической идентичности народов (особенно малых), способствует нивелированию этнокультуры. Противостоять этим процессам можно только возрождая родной язык, поддерживая обычаи и традиции региона и национальное искусство, которое отражает душу народа, являясь выражением его этнической идентичности.

Цель исследования: раскрыть потенциал народного искусства как туристский ресурс на примере музея им. Ц. С. Сампилова.

Задачи исследования:

1. Показать потенциал музея Ц. Сампилова как хранителя народного художественного творчества и знакового объекта туризма.

2. Подчеркнуть значимость национального искусства в жизни народа.

3. Обозначить новые подходы в работе по продвижению музея Ц. Сампилова на основе современных трендов, в частности «музейный СММ».

Именно искусство, если оно глубоко национально, хранит философские, морально-нравственные, эстетические убеждения целой нации и является ее визитной карточкой. Эта миссия искусства сегодня повсеместно используется в туристической отрасли, которая активно осваивает его потенциал для развития туризма. В нашей республике это направление развито слабо. А между тем Бурятия — уникальный регион, с богатой историей, самобытным наследием и прекрасной природой. Чтобы сделать туры в наш регион популярными, необходимо развивать все направления туристической отрасли, предлагать новые идеи, внедрять опробованные, известные тренды. Республика нуждается в создании узнаваемых брендов, знаковых мест, которые были бы интересны туристу как хранилище духовности народа, его самобытности и истории и могли бы стать объектами туристского интереса и привлечения большого турпотока.

На роль такого объекта может по праву претендовать старейший музей изобразительного искусства Бурятии имени Ц. С. Сампилова, который в этом году отметит свое столетие. **Цыренжап Сампилович Сампилов (1893–1953)** — советский художник-живописец, основавший бурятское станковое живописное реалистическое искусство. В 1933 г. он вошел в состав восьми художников, принятых в Союз художников Бурят-Монгольской АССР. Вскоре после этого, в 1935 г., Ц. С. Сампилов получил звание народного художника Бурят-Монгольской республики.

Уникальный фонд музея известен не так широко, как этого заслуживает. В музее хранятся экспонаты русского искусства XVIII–XX вв. — живопись, графика и скульптура — коллекция, переданная в Государственный Русский музей в 1947 г. «Золотой фонд» бурятского изобразительного искусства составляют сю-

жетно-тематические картины с историко-бытовым и фольклорным содержанием. Полотна самого Цыренжапа Сампиловича наполнены особой энергией, они хранят нашу историю, показывают народные традиции и обычаи. Картины написаны с такой теплотой, душевной искренностью и силой, что невольно начинаешь чувствовать связь времен, тягу к душевному спокойствию и умиротворению, которыми они пропитаны. Художник глубоко и чутко передает характер, настроения и чувства своих соотечественников — пастухов, скотоводов и крестьян. Также в собрании серебряного фонда художественного музея им. Ц. С. Сампилова представлены классические традиционные комплекты мужских и женских украшений бурят Забайкальского региона XIX — начала XX в. Каждый экспонат из богатой коллекции музея дает полное представление о пути, пройденном нашим народом из юрт степняков к небоскрегам города.

Каждый музей стремится стать известным, узнаваемым; интересен опыт работы музеев по формированию общественного мнения, опираясь на PR-технологии в социальных сетях. Яркий пример тому — организация маркетинговой деятельности в крупных музеях (Эрмитаже, Третьяковской галерее, Русском музее). Эти же методы работы осваивают и региональные музеи, начиная с анализа статистики посещений музея. Думаю, что проблема местных музеев — в недостаточной информированности граждан о действующих экспозициях и экспонатах музея. Данную проблему могут частично решить социальные сети. Социальные сети стали неотъемлемой частью современного общества, и появление музейной ниши в социальных сетях закономерно и оправдано. Присоединившись к сообществу, пользователи будут поддерживать регулярный контакт. Если музеи еще и говорят на языке, понятном пользователям социальных сетей, они могут рассчитывать на реализацию своих проектов, распространение информации о предстоящих выставках, увеличение посещаемости и узнаваемости бренда. Приход в социальные сети должен быть осмысленным, иметь план и четко определенные цели. Только в этом случае продвижение будет иметь явный эффект. Мы должны создать положительный имидж музея в социальных сетях.

Процесс продвижения музея в социальных сетях может быть разделен на два основных инструмента.

1. Работа в сфере деловых коммуникаций требует грамотной организации и проведения PR-кампаний, посвященных конкретным мероприятиям музея, взаимодействия с другими музеями через крупные организации, образовательные учреждения и популярные социальные сети.

2. Поддержка активности в популярных социальных сетях, таких как Vk, Телеграмм. Основная задача — обеспечить корректное и информативное представление музейных событий и выставок во всех СМИ, отражающих эти события, при помощи пресс-службы музея. Качественный контент является неотъемлемым компонентом успеха в продвижении. Планирование контентной стратегии, которая учитывает интересы целевой аудитории, является обязательным для сотрудников музея. Ключевые элементы такой стратегии включают выбор основных тем публикаций, частоту их появления, стилистику и время публикации. Например, пользователи "ВКонтакте" предпочитают визуальный контент, поэтому рекомендуется, чтобы не менее половины всех материалов были в формате фото и видео.

Выводы. Правильное использование всех возможностей, предоставляемых социальными сетями, может помочь построить долгосрочные доверительные от-

ношения с пользователями, убедить их стать активными участниками жизни общества и даже подтолкнуть их посещать "реальные" встречи и мероприятия. Помимо развития в социальных сетях музей может предложить и иные новые формы музейной работы, которые позволили бы ему подняться на новую высоту и реализовать свой огромный потенциал. Согласно социологическим исследованиям, национальные художники в каждой стране всегда находятся на первом месте в шкале художественных предпочтений. В связи с этим очень интересна судьба самого Ц. Сампилова, достойная экранизации. Художественный и документальный фильмы о великом художнике могли бы вызвать интерес к его личности и творчеству. Еще одним новшеством могло бы быть предложение посетителям музея познакомиться с дизайнерским оформлением их дома репродукциями картин бурятских художников. А самые известные картины Ц. Сампилова «Любовь в степи», «Арканщик», «В долине Жаргалантуя» можно рекламировать с помощью огромных постеров, баннеров, магнитиков, использовать в сувенирной продукции. Музей Ц. Сампилова должен быть открыт для туристов из других стран и регионов России.

Литература

1. Михайлова А. В. Российские музеи в социальных сетях изнутри и снаружи. URL: http://mart-museum.ru/mart_articles/smm-in-russia/ (дата обращения: 16.10.2023).
2. Трофимова Е. М. Интернет-маркетинг в деятельности музейных учреждений. URL: <https://moluch.ru/archive/313/71144/> (дата обращения: 16.10.2023).
3. Панкратова Е. А. Цыренжап Сампилов. URL: <https://spbib.ru/en/catalog/-/books/11396754-tsyrenzhap-sampilovich-sampilov> (дата обращения: 16.10.2023).

УДК 796.5 (571.54)

**РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОКИНСКОГО РАЙОНА:
ОЦЕНКА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

© Старкова Инна Ивановна

кандидат социологических наук, доцент
starkovaii@bsu.ru

© Бартаева Бэлигма Баировна

бакалавр

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ

Аннотация. Приводится характеристика туристских ресурсов Окинского района как одного из самых отдаленных районов Республики Бурятия. Также в ходе работы проведена оценка развития туристского потенциала данной территории. Окинский район располагает всеми ресурсами для развития туризма. Традиционные формы хозяйствования оставили людям в наследство богатую культуру, с которой могут знакомиться через маршруты, туры и экскурсии не только туристы, но и сами жители республики. Поэтому исследование современного состояния туризма и его перспектив стало нашей целью. Проводимый в данной статье анализ региона затрагивает ключевые характеристики туризма. Также делается вывод о важности систематического и полномасштабного подхода к результативному развитию туризма, затрагивающего ключевые факторы жизнедеятельности республики.

Ключевые слова: туризм, потенциал, Окинский район, рекреация.

**RECREATIONAL POTENTIAL OF THE OKINSKY DISTRICT:
ASSESSMENT AND PROSPECTS FOR USE**

Irina I. Starkova

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor
starkovaii@bsu.ru

Beligma B. Bartaeva

student

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude

Abstract. This article describes the tourist resources of the Okinsky district as one of the most remote areas of the Republic of Buryatia. Also, in the course of the work, an assessment of the development of the tourist potential of this territory was carried out. The characteristics of the Okinsky district have all the resources for the development of tourism. Traditional forms of management have left a legacy of a rich culture, which not only tourists, but also residents of the republic themselves can get acquainted with through routes, tours and excursions. Therefore, the study of the current state of tourism and its prospects becomes the main purpose of this article. The analysis of the region carried out in this article touches on the key characteristics of tourism. The conclusion is also made about the importance of a systematic and full-scale approach to the effective development of tourism, affecting the key factors of the republic's vital activity.

Keywords: tourism, potential, Okinsky district, recreation.

Введение. Современный мир стремится к устойчивому развитию туризма, который совмещает экономические выгоды с сохранением окружающей среды и уважением к местной культуре. Поэтому современный туризм не только позволяет людям отдохнуть и исследовать новые места, но и играет важную роль в социально-экономическом развитии городов и стран, способствуя сохранению природной среды и межкультурному диалогу.

Цель исследования — рассмотреть рекреационный потенциал Окинского района в развитии туризма.

Задачи исследования:

1. Выявить уникальные ресурсы Окинского района.
2. Раскрыть потенциал ресурсов для продвижения туризма в данном районе.

Результаты исследования. Окинский район обладает достаточно богатыми рекреационными ресурсами, которые могут выступать как инструмент продвижения туризма. Район является одним из крупнейших в Бурятии и располагается в центральной части Восточных Саян. Общая его площадь составляет 26594,3 км². Территория района в основном представляет собой гористую местность, с чрезвычайно суровыми условиями и труднодоступностью. Рельеф района является сильно расчлененным, с высотой от 700 до 3 400 м над уровнем моря. Район граничит с Тывой на западе и с Монголией на юго-западе. Это также открывает возможности для развития пересекающих границу туристических маршрутов и культурных обменов.

Рейсовый автобус №540 предоставляет транспортное обслуживание по маршруту г. Улан-Удэ — с. Орлик. Путь до Оки составляет 600 км и осуществляется по асфальтированной дороге. Однако последние 200 км приходится ехать по грунтовой дороге.

Район обладает уникальными природными достопримечательностями, которые мы сейчас подробно рассмотрим.

Гора Мунку-Сардык является самой высокой точкой Республики Бурятия, достигая высоты 3491 м. Она привлекает до 6 тыс. посетителей в год и является важным местом для любителей альпинизма и пеших прогулок.

Озеро Ильчир находится на высоте около 2000 м. и имеет длину около 7 км и ширину до 500 м. Из него вытекает река Иркут. Озеро играет важную роль в сакральной сойотской культуре и истории древних тюрков.

В районе расположен ряд минеральных источников, особый интерес представляют два геотермальных источника в долинах рек Хойто-Гол и Шумак, имеющие лечебные свойства природных минеральных вод. Природный парк «Шумак» также известен своими радоновыми и минеральными природными источниками. Здесь сосредоточено более ста их выходов, делая его уникальным местом в Бурятии. Дабатский водопад — величественный каскадный водопад на реке Дабата, с общей высотой около 1200 м и максимальным свободным падением воды около 84 м.

Лики Белой Тары и Зеленой Тары — это местность Монголжон, где, согласно легенде, происходит особое проявление этих двух богинь. Они расположены на сходных горах по обе стороны реки и известны своей благодатной энергией, принося удачу, долголетие и исцеление от болезней.

Храм Гэсэра расположен в с. Хужир. Он был возведен в 1995 г. в честь 1000-летнего юбилея бурятского героического эпоса "Гэсэр". Этот храм-святилище служит важным культурным центром и местом поклонения местных жителей.

Горная долина вулканов (лавовые поля) реки Хи-Гол покрыта застывшей вулканической лавой на протяжении около 20 км, состоит из вулканических пород, сформировавшихся в результате трещинного извержения лавы на поверхность.

Интересно отметить, что Окинский район также является местом, где можно познакомиться с культурой и традициями местных жителей. Этническая культура бурят вносит свою особую изюминку в местный туристический опыт.

Все эти факторы делают данный район привлекательным для развития туризма и отдыха.

Виды туризма, развивающиеся в Окинском районе — экологический, сельский, культурно-познавательный, лечебно-оздоровительный, активный, водный.

Межрегиональный горный фестиваль «Мунку-Сардык» является одним из самых популярных событийных мероприятий в Окинском районе. Фестиваль открывает доступ к Мунку-Сардык — священной вершине для жителей прилегающих территорий, таких как буряты, сойоты и монголы. Основная цель данного мероприятия — сохранение и развитие традиционной культуры бурят и сойотов в Республике Бурятия, а также развитие горного туризма в Окинском районе. Реализация проекта позволяет привлекать внимание общественности, СМИ и любителей экстремального туризма, а также способствует развитию въездного и внутреннего туризма в регионе.

По официальным данным администрации, на территории муниципалитета действуют 5 коллективных средств размещения:

- Гостевой дом «Ока» — 13 номеров;
- Туристическая база «Шумак» — 24 номера;
- Гостиница — 6 номеров;
- Гостиница «Ая-Ганга» — 8 номеров;
- Туристическая база «Орлик» — 8 номеров.

Территория Окинского района является территорией традиционного природопользования коренных малочисленных народов Российской Федерации — сойотов, осуществляющих традиционные виды хозяйствования, такие как охота, рыбалка, табунное коневодство, кочевые оленеводство и яководство. Их культура представляет большой интерес для туристов, так как сохраняет древние традиции и образ жизни.

Географическое расположение Окинского муниципального района вдоль направления Байкал — Хубсугул — Тыва имеет существенное значение для развития туризма в этом районе.

Следует отметить, что Окинский район был признан победителем в номинации «Этнокультурный туризм» на Всероссийском конкурсе проектов и лучших практик в сферах экологического, этнокультурного и креативного туризма с проектом под названием «Ильчир — сокровище сойотов». Этот проект представляет семидневный туристический маршрут, который позволяет погрузиться в культуру, быт и традиции этого коренного малочисленного народа севера.

Вывод. Таким образом, Окинский район обладает значительным потенциалом для развития туризма, благодаря своим уникальным особенностям. Местные достопримечательности и аттракции, отсутствующие в других местах, могут привлечь туристов и способствовать развитию этой отрасли. Продвижение туристического направления может включать в себя разнообразные мероприятия, такие как разработка туристических маршрутов, продвижение региона через социальные сети и онлайн-платформы, улучшение инфраструктуры для комфортного

пребывания туристов и другие инициативы, которые позволят привлечь больше людей в Окинский район.

Литература

1. Бартаева О. Л. Горный фестиваль «Мунку-Сардык» // Аха. 2023. № 17.
2. Бартаева О. Л. Грант Минтуризма // Аха. 2023. № 11.
3. Бартаева О. Л. Этнофестиваль «Ильчирэй наадан» // Аха. 2023. № 15.
4. Гомбоев А. В. Аналитическая записка по туризму Окинского района / Дирекция ТТП. 2023.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ

© Чернышева Галина Ивановна

Средняя общеобразовательная школа,
Агалатовский центр образования
г. Санкт-Петербург
gala1974@bk.ru

© Суходеева Татьяна Анатольевна

старший преподаватель,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ
tatyana.sukhodeeva@mail.ru

© Бидаев Алексей Игоревич

магистрант института физической культуры, спорта и туризма,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ
bidaev@inbox.ru

Аннотация. По статистическим данным, на сегодняшний день с каждым годом, несмотря на современную медицину, число детей-инвалидов постепенно увеличивается. Данные ВОЗ неутешительны: по всему миру насчитывается порядка 650 млн инвалидов, что составляет около 10% населения всей Земли. С каждым годом наблюдается рост количества слепых и слабовидящих людей, так, в России количество незрячих и слабовидящих превышает 210 тыс. человек, при этом из них около 30 тыс. — это дети. Ежегодное увеличение людей с данной патологией — на 3–6% в год.

Дети с нарушениями зрения сталкиваются с рядом особенностей в повседневной жизни, что требует специализированного подхода и внимания к их потребностям. Инвалидность по зрению может значительно ограничить возможности ребенка в обучении, общении и самостоятельной жизни, в физическом развитии по сравнению со своими сверстниками. У слабовидящих детей 10–13 лет нарушена координационная способность, пространственно-временная ориентация, снижен уровень подвижности в суставах.

Особого внимания в кругу данных задач заслуживает, очевидно, реализация физкультурно-спортивной деятельности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, и необходимость поиска путей повышения эффективности и результативности тренировочного процесса.

Ключевые слова: развитие адаптивной физической культуры и спорта, футбол, физкультурно-спортивная деятельность, тренировочный процесс.

THE IMPACT OF PLAYING FOOTBALL ON PHYSICAL DEVELOPMENT VISUALLY IMPAIRED CHILDREN AGED 10–13

Galina I. Chernysheva

Municipal educational and budgetary institution "Secondary school",
"Agalatov Center of Education", St. Petersburg,
Gala1974@bk.ru

Tatyana A. Sukhodeeva
Senior Lecturer,
Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude
tatyana.sukhodeeva@mail.ru

Alexey I. Bidaev
graduate student of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism,
Dorzhi Banzarov Buryat State University
Ulan-Ude
bidaev@inbox.ru

Abstract. According to statistics, today, every year, despite modern medicine, the number of children with disabilities is gradually increasing.

The WHO data is disappointing, there are about 650 million people with disabilities worldwide, which is about 10% of the world's population. Every year there is an increase in the number of blind and visually impaired people, so in Russia the number of blind and visually impaired people exceeds 210 thousand, while about 30 thousand of them are children who are visually impaired and blind. The annual increase in people with this pathology occurs by 3-6% per year.

Visually impaired children face a number of peculiarities in their daily lives, which requires a specialized approach and attention to their needs. Visual disability can significantly limit a child's ability to learn, communicate and live independently, and to develop physically compared to their peers. Visually impaired children aged 10-13 years have impaired coordination ability, spatial and tempor

Keywords: development of adaptive physical culture and sports, football, physical culture and sports activities, training process.

Главными задачами в развитии адаптивной физической культуры и спорта является вовлечение большего числа занимающихся инвалидов с различными нарушениями здоровья, а также развитие спорта высших достижений, продвижение сурдлимпийского и паралимпийского движения. Ведущая роль в развитии отводится центрам адаптивного спорта и физической культуры, а также федерации спорта глухих, слепых лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и лиц с интеллектуальными нарушениями.

Перед тренерами стоит серьезная задача создать, в первую очередь, оптимальные и целесообразные условия, найти методы и приемы двигательной активности слабовидящих детей в соответствии с их состоянием здоровья и физическими возможностями. Именно поэтому двигательная активность слабовидящих детей, которые нуждаются в оздоровительных тренировках, — это основа их здоровья, психоэмоциональной сферы и всестороннего развития.

Футбол — это вид спорта, который широко используется в системе физического воспитания слабовидящих детей, с одной стороны, а с другой — отличается тем, что требует проявления максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, что позволяет использовать один из самых популярных видов спорта как инструмент включения инвалидов по зрению в инклюзивное спортивное сообщество.

В целом игровые виды спорта, такие как футбол, не только играют важную роль в физическом развитии, но и способствует социальной интеграции слабовидящих детей, помогают поддерживать здоровье и физическую форму, развивают социальные навыки. Разнообразные упражнения, направленные на развитие вы-

носливости, скорости и гибкости, обеспечивают слабовидящего ребенка необходимыми физическими качествами.

Таким образом возникает необходимость комплексной коррекционной работы с данной категорией детей, с использованием специальных методов организации учебно-тренировочного процесса по преодолению этих недостатков. Таким требованиям в этом направлении отвечает игра в футбол.

Проведенные исследования указали на недостаточность практических исследований в области развития двигательных способностей детей с нарушением зрения посредством занятий футболом.

Целью исследования было изучить влияние футбола на двигательно-координационные способности детей 10–13 лет с нарушениями зрения. Для решения поставленной цели были определены следующие **задачи**:

- выявить исходные показатели развития двигательных способностей детей 10–13 лет с нарушением зрения до проведения педагогического эксперимента;
- подобрать для учебно-тренировочных занятий по футболу метод проведения занятий с целью развития двигательных способностей детей 10–13 лет с нарушением зрения;
- исследовать эффективность разработанной методики, а также изменения двигательно-координационных способностей детей 10–13 лет с нарушениями зрения после педагогического эксперимента.

Материалами и методами исследования явились анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, оценка двигательных способностей слабовидящих детей 10–13 лет, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.

В качестве контрольного тестирования двигательных способностей детей 10–13 лет с нарушениями зрения были выбраны следующие подобранные тесты:

1. Бег на 20 м. Тестирование проводится с одной попытки. Бегут по 2 ребенка.
2. Метание набивного мяча. Из положения стоя участник мечет набивной мяч из-за головы как можно дальше.
3. Наклон вниз из положения стоя на скамейке.
4. Челночный бег 3x10.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился в период с ноября 2022 г. по май 2023 г., на базе спортивной школы адаптивной физической культуры. Всего в педагогическом эксперименте было задействовано 14 мальчиков возрастом 10–13 лет с тем или иным нарушением зрительной функции. Одна из групп была определена как экспериментальная, в ней участвовали 7 мальчиков с нарушениями зрения. Другая группа была определена как контрольная, в ней также приняли участие 7 мальчиков с нарушениями зрения.

В целом содержание программы занятий футболом не отличалось между группами, за исключением экспериментальной группы, которая в каждое учебно-тренировочное занятие дополнительно занималась по разработанной методике проведения занятий по футболу для развития двигательно-координационных способностей детей 10–13 лет с различными нарушениями зрения. При реализации методики учитывались не только особенности физического и психического развития каждого ребенка, были подробно изучены медицинские карты детей, которые позволили разработать методику проведения занятий по футболу с учетом нарушения зрения каждого ребенка экспериментальной группы.

При проведении строевых упражнений необходимо было построить детей так, чтобы учащиеся с более сохранным зрением находились впереди, а дети с остаточным зрением могли на них ориентироваться. Помимо этого дистанцию необходимо было оборудовать тактильными панелями и массажными ковриками для лучшей ориентировки детей в пространстве.

Отработка упражнений для участников эксперимента по всем направлениям также была специфична. Из-за низкой остроты зрения часть детей не могли повторять упражнения за инструктором. Поэтому педагог проводил с ними индивидуальную постановку движения, сопровождаемую словесными указаниями.

Учебно-тренировочные занятия состояли из следующих элементов игры в футбол: вводные занятия, вариативные занятия, тренировочные занятия, интегрированные занятия, что способствовало ознакомлению с правилами игры, закреплению правил игры, а также изучению тактики игры и расширению знаний детей о футболе и его значимости в спорте.

Основной этап — этап непосредственного обучения игре в футбол включал вводную часть, основную и заключительную. Для каждого занятия были определены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для развития «чувства мяча», двигательных способностей и навыков владения мячом использовались специальные упражнения с мячом на увеличенной разметке на полу зала. Такие упражнения помогали слабовидящим детям лучше контролировать мяч и развивать свои навыки. С помощью упражнения «ведение мяча» детям показывали, как правильно вести мяч, используя ноги, а не руки. После освоения ведения мяча на земле перешли к ведению мяча по нарисованным линиям. Следили за детьми, чтобы они вели мяч аккуратно, без сильных ударов, чтобы избежать травм. За каждое успешное ведение мяча детей хвалили. Также использовались упражнения «обводка препятствий», «змейка», «эстафета с мячом», «жонглирование мячом», «попади в ворота», «пенальти», «точный удар» и др. В заключительной части занятий использовалось упражнение «задувай мяч в ворота» для оптимизации дыхательного аппарата.

Футбольный матч являлся заключительным этапом совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол. Со слабовидящими детьми 10–13 лет длительность футбольного матча составляла 10 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления.

Результаты исходных показателей, характеризующие двигательные координативные способности обеих групп мальчиков 10–13 лет с нарушением зрения, приведены в таблице 1.

Таблица 1

Исходные показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у мальчиков 10–13 лет с нарушениями зрения до педагогического эксперимента

Тесты	Группа	M	m	t	P
Бег на 20 м., сек	ЭГ	7,9	0,3	0,1	>0,05
	КГ	7,8	0,1		
Метание набивного мяча, см	ЭГ	259,3	0,2	0,1	>0,05
	КГ	263,4	0,2		
Наклон вниз из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	7,6	0,1	0,2	>0,05
	КГ	7,5	0,2		
Челночный бег 3x10, с	ЭГ	10,9	0,07	0,3	>0,05
	КГ	11,1	0,04		

Подъем туловища из положения лежа, раз	ЭГ	23,4	2,7	0,1	>0,05
	КГ	22,1	2,8		

По данным таблицы, определено, что существенных различий у детей обеих групп нет, мальчики подобраны одинаково, в соответствии с возрастом 10–13 лет и показателями, характеризующими двигательные способности. Не было выявлено различий в уровне у детей экспериментальной и контрольной групп, что делает исследование достоверным и значимым.

Проведенное тестирование позволило разработать методику развития двигательных способностей слабовидящих мальчиков 10–13 лет средствами футбола. Оценка эффективности разработанной методики приведена в таблице 2. Результаты тестирования после проведения педагогического эксперимента, характеризующие двигательные-координационные способности обеих групп мальчиков 10–13 лет с нарушением зрения, приведены в таблице 2.

Таблица 2

Исходные показатели, характеризующие развитие двигательных способностей у мальчиков 10–13 лет, с нарушением зрения, после педагогического эксперимента

Тесты	Группа	M	m	t	P
Бег на 20 м, с	ЭГ	7,3	1,5	4,1	<0,05
	КГ	7,7	1,3		
Метание набивного мяча, см	ЭГ	276,1	1,3	2,1	<0,05
	КГ	265,2	1,2		
Наклон вниз из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	8,3	1,4	1,9	<0,05
	КГ	7,6	1,3		
Челночный бег 3x10, с	ЭГ	9,6	0,7	2,2	<0,05
	КГ	10,7	0,4		
Подъем туловища из положения лежа, раз	ЭГ	30,1	3,1	3,4	<0,05
	КГ	23,2	2,81		

Данная таблица показывает уже достоверные различия ($P < 0,05$) по всем показателям, характеризующим развитие двигательных-координационных способностей в пользу мальчиков 10–13 лет экспериментальной группы, двигательные способности детей экспериментальной группы существенно улучшились. В контрольной группе мальчиков существенной динамики уровня быстроты в тесте «бег на 20 м, сек» не наблюдается, изменения показателей в данном тесте составила 0,1 сек — с 7,8 сек до 7,7 сек.

Таким образом, достоверность данного теста составляет $p < 0,05$, очевидно, что учебно-тренировочные занятия по футболу способствовали более эффективному влиянию на развитие двигательных-координационных способностей у слабовидящих мальчиков экспериментальной группы и разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

По результатам второго теста «метание набивного мяча, см» было выявлено, что уровень силовых качеств мальчиков экспериментальной группы в сравнении с мальчиками контрольной группы существенно поднялся — с 259,3 см до 276,1 см. Разница показателей составила 16,8 см, $t = 2,1$, соответственно, $p < 0,05$. В контрольной группе мальчиков существенной динамики уровня силовых качеств в

тесте «метание набивного мяча, см» не наблюдается, изменения показателей в данном тесте составили 1,8 см, с 263,4 до 265,2 см.

Таким образом, достоверность данного теста составляет $p < 0,05$, очевидно, что учебно-тренировочные занятия по футболу способствовали более эффективному влиянию на развитие двигательно-координационных способностей у слабовидящих мальчиков экспериментальной группы; разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

По результатам третьего теста «наклон вниз из положения стоя на скамейке» было выявлено, что гибкость мальчиков экспериментальной группы в сравнении с мальчиками контрольной группы существенно улучшилась — с 7,6 см до 8,3 см. Разница показателей составила 0,7 см, $t=1,9$, соответственно, $p < 0,05$. В контрольной группе мальчиков существенной динамики уровня гибкости в тесте «наклон вниз из положения стоя на скамейке» не наблюдается, изменения показателей в данном тесте составили 0,1 см, с 7,5 до 7,6 см.

Таким образом, достоверность данного теста составляет $p < 0,05$, очевидно, что учебно-тренировочные занятия по футболу способствовали более эффективному влиянию на развитие двигательно-координационных способностей у слабовидящих мальчиков экспериментальной группы и разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

По результатам четвертого теста «челночный бег 3x10» было выявлено, что показатели мальчиков экспериментальной группы в сравнении с мальчиками контрольной группы улучшились с 10,9 сек. до 9,6 сек. Разница показателей составила 1,3 сек, $t=2,2$, соответственно, $p < 0,05$. В контрольной группе мальчиков существенной динамики уровня показателей в тесте «челночный бег 3x10» не наблюдалось, изменения показателей в данном тесте составили 0,4 сек, с 11,1 сек до 10,7 сек.

Таким образом, достоверность данного теста составляет $p < 0,05$, очевидно, что учебно-тренировочные занятия по футболу способствовали более эффективному влиянию на развитие двигательно-координационных способностей у слабовидящих мальчиков экспериментальной группы; разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

По результатам пятого теста «подъем туловища из положения лежа», было выявлено, что показатели мальчиков экспериментальной группы в сравнении с мальчиками контрольной группы существенно улучшились — с 23,4 раза до 30,1 раза. Разница показателей составила 6,7 раза, $t=3,4$, соответственно, $p < 0,05$. В контрольной группе мальчиков существенной динамики уровня показателей в тесте «подъем туловища из положения лежа» не наблюдалось, изменения показателей в данном тесте составили 1,1 раза, с 22,1 до 23,2 раза.

Таким образом, достоверность данного теста составляет $p < 0,05$ и очевидно, что учебно-тренировочные занятия по футболу способствовали более эффективному влиянию на развитие двигательно-координационных способностей у слабовидящих мальчиков экспериментальной группы и разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

Сравнение показателей двигательно-координационных способностей были обобщены и представлены следующим образом:

– значительный прирост показателей развития быстроты был выявлен у детей экспериментальной группы — с 7,9 сек до 7,3 сек. В контрольной группе выявлен незначительный прирост данных показателей — с 7,8 сек до 7,7 сек;

- значительный прирост показателей силовых качеств был выявлен у детей экспериментальной группы — с 259,3 см до 276,1 см. В контрольной группе выявлен незначительный прирост данных показателей — с 263,4 см до 265,2 см;
- значительный прирост показателей уровня гибкости детей был выявлен у детей экспериментальной группы — с 7,6 см до 8,3 см. В контрольной группе выявлен незначительный прирост данных показателей — с 7,5 см до 7,6 см;
- значительный прирост показателей уровня выносливости детей был выявлен у детей экспериментальной группы — с 10,9 сек до 9,6 сек. В контрольной группе выявлен незначительный прирост данных показателей — с 11,1 сек до 10,7 сек;
- значительный прирост показателей уровня силовых качеств был выявлен у детей экспериментальной группы и возрос с 23,4 раза до 30,1 раза. В контрольной группе выявлен незначительный прирост данных показателей — с 22,1 раза до 23,2 раза.

Выводы: Таким образом, доказана эффективность внедрения футбола в учебно-тренировочные занятия слабовидящих детей 10–13 лет.

Разработанная программа с учетом специально организованных педагогических условий не только способствовала развитию двигательно-координационных способностей, но и оказала воздействие на функциональные показатели организма детей с нарушениями зрения. Разработанный тренировочный процесс по футболу для детей, имеющих различные нарушения зрительной функции, может быть рекомендован педагогам и тренерам спортивных школ.

Литература

1. Приказ Минспорта от 27.01.2014 г. № 31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта — спорт слепых».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 24 августа 2015 г. № 825 "Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи".
3. Актуальные проблемы и инновационные подходы в образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья // Материалы научно-практической конференции с международным участием / под редакцией Е. Г. Речицкой. Москва: Изд-во МПГУ, 2017. 195 с.
4. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2019. 191 с.
5. Величко А. И., Баландин В. А. Классификация координационных способностей // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 250–252.
6. Программа подготовки футболистов 10–14 лет: методические рекомендации / Власов А. Е, Дресвянников Д.О., Киселев Н.И. [и др.]. Москва, 2016. 309 с.
7. Германов Г. Н. Начальное физкультурное образование: учебное пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2023. 426 с.
8. Горбачева О. А., Харлашин Д. А. Специальная подготовка футболистов 15–16 лет по совершенствованию координационных способностей / Наука-2020. 2018. № 1–1 (17). С. 158–162.
9. Демидова И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 9(299). С. 186–188.

10. Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. 2-е изд. Москва: Советский спорт, 2016. 209 с.
11. Диагностика достижения планируемых результатов образования: коррекционно-развивающая область: методические рекомендации для тифлопедагогов / Е. В. Замашнюк, Т. А. Круглова, А. В. Никитина [и др.]. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2023. 320 с
12. Евсеев С. П., Евсеева О. Э. Новые горизонты развития адаптивного спорта в России // Адаптивная физическая культура. 2014. № 2(58). С. 2–7.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПОДХОДА СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ**

© **Цыбиков Дашинима Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент,

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

г. Улан-Удэ

tsybikovdv@bsu.ru

Аннотация. Статья посвящена особенностям исследовательского подхода в системе физического воспитания студентов вуза. Актуальность работы определяется существующими противоречиями между требованиями российского общества к подготовке специалистов с развитыми интеллектуально-познавательными и морально-волевыми качествами и недостаточным вниманием педагогического сообщества к потенциальным возможностям исследовательского подхода в учебном процессе по физическому воспитанию. В работе представлены особенности стимулирования интеллектуально-познавательной активности студентов посредством определения биологического возраста средствами физической культуры и спорта. Сделан вывод о том, что исследовательский подход способствует не только стимулированию интеллектуально-познавательной активности, но и проявлению морально-волевых качеств при решении задач оптимизации биологического возраста средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: исследовательский подход, биологический возраст, физические кондиции.

**IMPLEMENTATION OF A RESEARCH APPROACH BY MEANS
OF PHYSICAL EDUCATION IN A HUMANITIES UNIVERSITY**

Dashinima V. Tsybikov

Ph.D., Associate Professor,

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Ulan-Ude

tsybikovdv@bsu.ru

Abstract. The article is devoted to the peculiarities of applying the research approach in the system of physical education of university students. The relevance of the work is determined by the existing contradictions between the requirement of Russian society for the training of specialists with developed intellectual, cognitive, moral and volitional qualities and the insufficient attention of the pedagogical community to the potential possibilities of the research approach in the educational process in physical education. The paper presents the features of stimulating the intellectual and cognitive activity of students by determining biological age by means of physical culture and sports. It is concluded that the research approach contributes not only to the stimulation of intellectual and cognitive activity, but also to the manifestation of moral and volitional qualities when solving problems of optimizing biological age by means of physical culture and sports.

Keywords: research approach, biological age, physical condition

Введение. Общеизвестно, что отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных проблем современной системы высшего образования. Многочисленные исследования на протяжении длительного периода времени [1, 6, 13, 3, 4, 5, 12] свидетельствуют о том, что физкультурно-

спортивная деятельность для большинства студентов не является насущной потребностью и предметом интереса. Следовательно, решение проблемы требует повышения общей культуры организации занятий по физической культуре в условиях вуза.

В этой связи возникает необходимость применения исследовательского подхода в системе физического воспитания студентов вуза на основе карты «Проверь себя» [9], который способствует решению задач по исследованию собственного физического состояния. Следует отметить, что исследовательский подход — это совокупность методов и приемов, требующих от учащихся самостоятельного поиска истины [11]. Исследовательский подход может стимулировать интеллектуально-познавательную активность студентов, т. е. вместо пассивного выполнения физических упражнений под руководством преподавателя занимающиеся становятся активными исследователями собственной физической кондиции, осуществляют независимые наблюдения по определению биологического возраста (БВ), а также формулируют гипотезы и делают аргументированные выводы. Замечено, что в студенческом возрасте молодежь остро реагирует на изменение возраста в сторону увеличения. Следовательно, это свойство человеческой природы можно использовать для повышения двигательной активности посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями.

В рамках нашего исследования биологический возраст (БВ) — это достигнутый отдельным индивидом уровень развития морфологических структур и связанных с ним функциональных явлений жизнедеятельности организма, определяемый средним хронологическим возрастом далее — (ХВ) той группы, которой он соответствует по уровню своего развития [2].

Цель исследования — приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта.

Методы исследования. Для получения интересующей нас информации были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, изучение продуктов деятельности студентов, методы математической статистики.

Тестирование физической подготовленности нами рассматривается как определение исходного и текущего уровня физической кондиции на предмет соответствия ХВ студента.

Метод изучения продуктов деятельности [7] применялся для проверки математических расчетов (далее расчет) диагностики физической кондиции. Следует отметить, что не все студенты способны с первой попытки справиться с заданием. Для дополнительного пояснения особенностей математического расчета применялся метод равного обучения [10], где в роли наставников выступали студенты, которые усвоили учебный материал. После корректировки задания у наставника из числа однокурсников студент направляется на повторное собеседование к преподавателю и при благополучном исходе достигает порогового уровня интеллектуально-познавательной активности.

Методы и организация исследования. Педагогическое наблюдение осуществлялось на базе Бурятского госуниверситета имени Доржи Банзарова в 1-м семестре 2023/24 уч. г. за период обучения дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В эксперименте приняли участие студентки 1-го курса направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (n = 18), средний возраст которых составил 18 лет.

Для достижения указанных целей исследования достаточно двух занятий, направленных на диагностику исходного и текущего уровня физической кондиции по карте «Проверь себя» с интервалом в один месяц (или 8 занятий). Предварительно следует ознакомить студентов с условиями работы по предлагаемой карте и указать на литературу из библиотечного фонда [14] и на ссылки из интернет-источников [8, 9]. Следует отметить, что все остальные занятия проводятся на основе общеуниверситетской программы по физическому воспитанию.

На первом занятии проводится диагностика исходного уровня физической кондиции по предлагаемой методике [9], которая предусматривает выполнение расчетов, направленных на определение БВ. Основная задача тестирования — получение исходных данных для дальнейшей работы по определению БВ в домашних условиях. Следовательно, интенсивность нагрузки имеет второстепенное значение по отношению к результатам выполнения физических упражнений.

Расчеты результатов исходного уровня физической кондиции, выполненные в бумажном варианте, сдаются на проверку преподавателю, который после изучения *продуктов деятельности студентов* выставляет соответствующую оценку (табл. 1).

Таблица 1

Структура оценочной шкалы интеллектуально-познавательной активности, составленной автором

Уровень интеллектуально-познавательной деятельности					Оценка уровня
Творческий	Повышенный	Базовый	Репродуктивный	Информационный	по В. И. Тесленко
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Качественная
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	Балльная

Второе занятие проводится спустя один месяц (или на 8-м занятии) с повторным выполнением расчетов, где полученные данные указывают на результат оптимизации БВ, а также на уровень интеллектуально-познавательной активности. При этом уровень интеллектуально-познавательной активности, обозначенный как базовый, является пороговым.

Информационный уровень предполагает, что студент принимал участие в тестировании физической подготовленности, имеет необходимые для расчета данные, также владеет информацией, что на основе полученных (в результате тестирования) данных необходимо сделать расчет, который позволяет определить биологический возраст (БВ). При этом для расчета данных необходимо использовать представленные преподавателем ссылки на интернет-источники и учебно-методическую литературу из библиотечного фонда.

Репродуктивный уровень предполагает, что студент принимал участие в тестировании физической подготовленности и на основе полученных данных сделал расчет и получил конечный результат. При этом конечный результат состоит из следующих компонентов: общего уровня физической кондиции (ОУФК), оценочной диаграммы и расчета БВ. Однако в работе наблюдаются существенные ошибки и недостаток компонентов, которые можно устранить путем наставничества.

Базовый уровень предполагает, что студент принимал участие в тестировании физической подготовленности и на основе полученных данных сделал расчет и получил конечный результат. Обнаруженные в расчетах ошибки и недостаток компонентов были устранены посредством наставничества.

Повышенный уровень предполагает, что студент принимал участие в тестировании физической подготовленности и после соответствующего расчета без посторонней помощи получил конечный результат. Однако в конечный результат были внесены незначительные корректировки со стороны преподавателя. Несмотря на это, студент может оказать помощь в получении конечного результата своим однокурсникам.

Творческий уровень предполагает, что студент принимал участие в тестировании физической подготовленности и после соответствующего расчета без посторонней помощи получил конечный результат. При этом он может построить стратегию по оптимизации результатов исследования БВ и оказать помощь в получении конечного результата своим однокурсникам.

При достижении студентом базового уровня цели исследования будут считаться достигнутыми, т. к. данный уровень предполагает владение основами работы по карте «Проверь себя», что указывает на целесообразность применения исследовательского подхода в учебном процессе по физическому воспитанию в условиях гуманитарного вуза.

Результаты и их обсуждение. В рамках нашей работы исследовательский подход рассматривается как совокупность средств и методов физической культуры и спорта, направленных на стимулирование интеллектуально-познавательной активности студентов посредством самостоятельного изучения и определения БВ по двигательному критерию.

После диагностики исходного уровня студенты приступают к выполнению расчета по определению БВ. Полученные результаты сдаются преподавателю для дальнейшей проверки и оценки работ (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительные результаты интеллектуально-познавательной активности (составлено автором)

№	Уровень физической кондиции	n	Уровень интеллектуально-познавательной активности				
			Творческий	Повышенный	Базовый	Репродуктивный	Информационный
			Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
1	Исходный	18	2	4	6	3	3
2	%	100	11,1	22,2	33,3	16,7	16,7
3	Текущий	16	4	7	5	-	-
4	%	100	25	43,8	31,2	-	-

Примечание. 1 — исходный уровень физической кондиции; 2 — процентное соотношение; 3 — текущий уровень физической кондиции; 4 — процентное соотношение.

Полученные данные свидетельствуют, что после диагностики исходного уровня в силу разных причин не все студентки справляются с заданием по определению БВ. Однако желание и возможность узнать БВ способствуют проявлению морально-волевых качеств студенток, и они в очередной раз пытаются получить конечный результат с помощью наставников.

Метод изучения продуктов деятельности студентов показал, что только две (11,1%) студентки после первого диагностического занятия показали творческий уровень интеллектуально-познавательной активности; четыре (22,2%) — повышенный и шесть (33,3%) базовый. Однако шесть студенток не прошли пороговый уровень: три (16,7%) — репродуктивный и три (16,7%) информационный уровни.

После диагностики текущего уровня все студентки прошли базовый уровень: четыре (25%) творческий; семь (43,8%) — повышенный и пять (31,2%) базовый уровни. Следовательно, на данном этапе все студентки обладают необходимыми умениями работы по карте «Проверь себя», а также могут целенаправленно оптимизировать БВ средствами физической культуры.

Выводы

В результате работы нами сделаны следующие выводы:

- студентки впервые сталкиваются с выполнением математических расчетов в рамках занятий по физической культуре;
- определение БВ средствами физической культуры стало приятной неожиданностью;
- возникают трудности при выполнении расчетов (определение БВ; внесение результатов в диаграмму и определение ОУФК);
- многие впервые имели возможность увидеть физическую кондицию на оценочной диаграмме, где математическим «языком» показаны сильные и слабые стороны физического развития;
- оценочная диаграмма позволяет построить стратегию по снижению показателей БВ.

Таким образом, нами представлена возможность реализации исследовательского подхода в рамках образовательного процесса по физическому воспитанию на основе определения биологического возраста по двигательному критерию.

Литература

1. Алексеев В. А. Физическая культура и спорт. Москва: Просвещение, 2010. 220 с.
2. Биологический возраст и методы его определения: монография / В. Е. Древин, Е. И. Новикова, Е. Ю. Надежкина [и др.]. Волгоград: Волгоград. ГАУ, 2015. 144 с.
3. Профессиональная адаптация студентов с низкой двигательной активностью / Д.В. Викторов, И.Л. Комкова, О.В. Мельникова, Н.Я. Платунова // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 65–67.
4. Воложанин С. Е. Формирование потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции (Улан-Удэ, 25–28 октября 2018 г.). 2019. С. 93–98.
5. Глазкова Г. Б. Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе / Г. Б. Глазкова, Ю.В. Шакирова и др. // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 47–49.
6. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. Москва: ГЦОЛИФК, 2012. 120 с.

7. Федоров В. С. Теория и практика физической культуры: учебное пособие. Москва: Наука, 2012. 154 с.
8. Метод изучения продуктов деятельности. URL: <https://studfile.net/preview/2997455/page:28/> (дата обращения 24.03.2024).
9. Научно-теоретический журнал. URL: <http://sportlib.info/Press/ТПФК/1997N9/p58-63.htm> (дата обращения 24.03.2024).
10. Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. URL: <http://ktmls.narod.ru/news2009/informatika09/test.html> (дата обращения 23.03.24).
11. Реализация подхода «Равный обучает равного»: пособие для педагогов-консультантов: учебно-методическое пособие / Н. А. Залыгина, М. Е. Минова, Е.Ф. Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». Минск: АПО, 2016. 140 с.
12. Русова С. Е. Словарь педагогических терминов // Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/user/598329/page/slovar-pedagogicheskikh-terminov> (дата обращения 23.03.2023).
13. Содержание физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья в экономическом вузе / Т. Е. Симина, Д. А. Фарзалиев, В. А. Прошкина, А. Л. Юрченко // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 38–40.
14. Федоров В. С. Теория и практика физической культуры: учебное пособие. Москва: Наука, 2012. 154 с.
15. Физическая культура в образовательном процессе вуза: учебно-методическое пособие / составители Д. В. Цыбиков, А. П. Атутов, С. В. Эрхеев. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2018. 100 с.

3. ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

© **Аксенова Дарья Сергеевна**

студентка 1-го курса Высшей школы менеджмента
dash_aksenova@mail.ru

© **Дозорова Ксения Александровна**

студентка 1-го курса Высшей школы менеджмента
kseniadozorova@yandex.ru

© **Куксина Елена Дмитриевна**

студентка 1-го курса Высшей школы менеджмента
kuksinaelena24@gmail.com

Научный руководитель:

Свиридов Борис Александрович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания

Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова
г. Москва

Аннотация. Влияние физкультуры на здоровье, физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни безгранично, однако необходимо грамотно и ответственно подходить к выбору приложений в сфере спорта, так как они должны нести пользу, а не вред. В данной статье рассмотрены различные приложения, которые способствуют физическому воспитанию и поддержанию здоровой физической формы молодежи, что является важным аспектом развития гармоничной и здоровой личности. В этой статье мы проанализируем, какие приложения являются самыми востребованными среди молодежи, какой интерфейс является самым комфортным и на что обращает внимание молодежь при выборе приложения. Для анализа мы составили сравнительную таблицу, которая лучше поможет осознать различия между цифровыми технологиями. Также мы провели исследование, опросив студентов университета им. Г. В. Плеханова и выявим их предпочтения. В статье показаны сравнительные характеристики различных цифровых программ, которые позволяют следить за своим здоровьем и весом.

Ключевые слова: спорт, здоровье, цифровые технологии, здоровье, молодежь.

DIGITAL TECHNOLOGIES FOR PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH

Daria S. Aksenova

1st year student of the Higher School of Management
dash_aksenova@mail.ru

Ksenia A. Dozorova

1st year student of the Higher School of Management
kseniadozorova@yandex.ru

Elena D. Kuksina,

1st year student of the Higher School of Management
kuksinaelena24@gmail.com

Scientific supervisor:

Boris A. Sviridov

the candidate of pedagogical sciences, associate professor
of the department of physical education

Plekhanov Russian University of Economics
Moscow

Abstract. The impact of physical education on health, physical development, upbringing, and a healthy lifestyle is limitless, but it is necessary to competently and responsibly approach the choice of applications in the field of sports, since they should be beneficial, not harmful. This article will consider various applications that contribute to the physical education of young people and the maintenance of a healthy physical form, which is an important aspect of the development of a harmonious and healthy personality. In this article, we will analyze which applications are the most popular among young people, which interface is the most comfortable and what young people pay attention to when choosing an application. For the analysis, we have compiled a comparative table that will better help you understand the differences between digital technologies. In addition, we will conduct a study by interviewing students of the Plekhanov University and identify their preferences. The article will show the comparative characteristics of various digital programs that allow you to monitor your health and weight.

Keywords: sports, health, digital technology, health, young people.

Введение. Цифровые технологии — это мощный толчок как для физического развития человека, так и для усовершенствования спортивной индустрии. Сейчас использование цифровых технологий является неотъемлемой частью жизни современного человека, они позволяют нам достигать наиболее быстрых и эффективных результатов в физическом совершенствовании молодого поколения. Цифровые технологии бывают разными, в этой статье мы рассмотрим именно те приложения, которые позволяют составлять грамотные и продуктивные тренировки, подсчитывать КБЖУ и следить за состоянием организма во время тренировки.

Цель исследования: выявить наиболее часто используемые приложения для физического развития среди молодежи.

Методы исследования: тестирование, интервьюирование.

Методики: опрос, анализ, статистика.

Чтобы убедиться в важности использования цифровых технологий для физического воспитания молодежи, был проведен опрос 25 студентов Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова (возрастная группа 18–22). Студентам был задан следующий вопрос: «Какими приложениями для здоровья Вы пользуетесь?» Результаты опроса представлены на рисунке 1.

Были выявлены самые популярные мобильные приложения: MyFitnessPal (41%) и Samsung Health (29%), около 2/3 опрошенных предпочли именно эти два

приложения для здоровья. Следует также отметить, что данные приложения являются доступными для каждого пользователя и обладают бесплатными версиями.

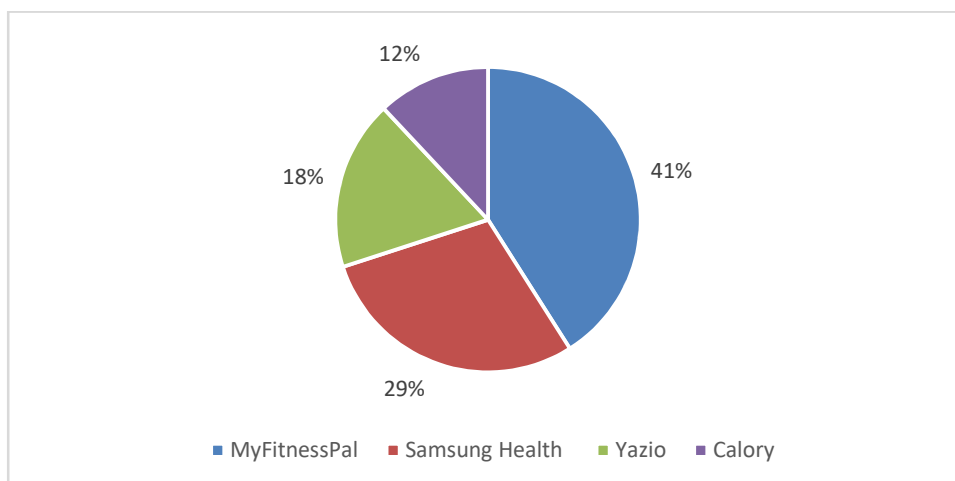


Рис. 1. Результаты опроса «Какими приложениями для здоровья чаще всего пользуются студенты РЭУ им. Г. В. Плеханова?»

Чтобы наиболее точно понимать сущность каждого из вышеперечисленных приложений и их конкурентные преимущества, мы решили провести сравнительный анализ самых популярных мобильных платформ для здоровья среди студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова. Результаты анализа представлены в таблице ниже.

Таблица 1

Сравнительный анализ наиболее популярных приложений для здоровья среди студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова

Приложение	Достоинства	Недостатки
MyFitnessPal	<ul style="list-style-type: none"> • Сравнительно большая база данных (около 14 миллионов продуктов) • возможность установления цели по изменению калорийности употребляемых продуктов • возможность отслеживания прогресса • социальная функция — можно добавлять друзей, таким образом обмениваться опытом и находить единомышленников 	<ul style="list-style-type: none"> • Возможны ошибки в базе данных • недоступность некоторых функций в бесплатной версии (например, удаление рекламы) • невозможно установить вес продуктов
Samsung Health	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие видеороликов с фитнес-программами • учет витаминов и минералов 	<ul style="list-style-type: none"> • Приложение более нацелено на пользователей Samsung

	<p>лов, употребляемых вместе с едой</p> <ul style="list-style-type: none"> • возможно вписать фастфуд в рацион питания • понятный интерфейс 	<ul style="list-style-type: none"> • недостаточно возможностей для общения с другими пользователями для мотивации занятиями спортом
Yazio	<ul style="list-style-type: none"> • Возможность добавлять в базу данных свои продукты • функция добавления типа упражнения и времени, затраченного на него для более точного расчета БЖУ • индивидуальные рекомендации по питанию • возможность отслеживания прогресса с помощью графиков и статистики • понятный интерфейс 	<ul style="list-style-type: none"> • Невозможно синхронизировать данные с другими устройствами • отсутствие чатов и недостаточная социальная активность

Изучая таблицу 1, можно заметить, что каждая платформа для здоровья обладает не только уникальными преимуществами, но и определенными недостатками.

Результаты исследования. В ходе проведенного опроса мы убедились, что многие из приложений для здоровья, несмотря на их удобство в использовании и другие преимущества, требуют определенной технической доработки. Однако студенты отметили, что в целом общий функционал используемых приложений их устраивает. Таким образом, можно сделать вывод, что цифровые технологии для отслеживания состояния здоровья студентов становятся все более популярными и всесторонне влияют на физическое развитие молодежи.

Выводы. Важность цифровых технологий в физическом воспитании и развитии молодежи однозначно высокая. Цифровизация позволяет вовлечь молодежь в спорт, а также обеспечивает их безопасность при выполнении физических нагрузок; именно приложения помогают этому, так как дают возможность отследить жизненно важные показатели, тренировки становятся безопасными и эффективными. Также можно заметить: каким бы высоким ни был рейтинг программы, в ней остаются несовершенства, однако они не являются критичными и позволяют молодежи приобщиться к спорту.

Литература

1. Смирнов В. А. Цифровые технологии и физическое развитие молодежи.
2. Иванова Е. С. Интернет и физическое здоровье молодежи.
URL: <https://moluch.ru/archive/339/75922/?ysclid=ls68q12owy739007222>

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

© **Алипьева Мария Андреевна**

Высшая школа права, 2-й курс, 15.30Д-ГМУ01/226

© **Гребенюк Ксения Андреевна**

Высшая школа права, 2-й курс, 15.30Д-ГМУ01/226

© **Антонова Ирина Николаевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания
antonova-irina@bk.ru

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
г. Москва

Аннотация. Проведен анализ использования современных технологий в спортивной медицине. Выявлено влияние различных цифровых методов диагностики и тренировки на развитие и функционирование спортивной медицины. Рассмотрен рейтинг использования цифровых технологий в спорте с выявлением самых популярных методов и индекса значимости данных технологий. Освещены положительные эффекты от внедрения различных цифровых технологий в жизнь спортсменов и любителей спорта. Проведено рассмотрение существующих цифровых технологий в спортивной медицине, их положительное воздействие на сферу медицины, на жизнь и безопасность спортсменов.

Ключевые слова: цифровизация, цифровые технологии, спортивная медицина, спортсмен, врач.

APPLICATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN SPORTS MEDICINE

Mariya A. Alipyeva

High School of Law, 2nd course, 15.30D-GMU01/226,

Ksenia A. Grebenyuk

High School of Law, 2nd course, 15.30D-GMU01/226

Irina N. Antonova

assistant professor of the department of physical education
antonova-irina@bk.ru

Plekhanov Russian University of Economics
Moscow

Abstract. This paper analyzes the use of modern technologies in sports medicine. The influence of various digital diagnostic and training methods on the development and functioning of sports medicine has been revealed. The rating of the use of digital technologies in sports is considered, identifying the most popular methods and the index of the significance of these technologies. The positive effects of the introduction of various digital technologies into the lives of athletes and sports fans are highlighted. A study was conducted, the result of which is a review of existing digital technologies in sports medicine, their positive impact on the field of medicine, on the life and safety of athletes.

Keywords: digitalization, digital technologies, sports medicine, athlete, doctor.

Введение. В современном мире нам тяжело, практически невозможно представить свою жизнь без технологий: без телефона, телевизора, компьютера, современных машин и бытовых приборов, но цифровизация затронула не только нашу бытовую сферу, но и образование, медицину, абсолютно все сферы общества. Особенно важно внедрение компьютерных технологий в сферу медицины, от которой зависит жизнь всех людей.

Одна из групп людей, на жизнь которых больше всего влияет развитие медицины, — это спортсмены. Для профессионального спортсмена или любителя важно регулярно проверять свое здоровье, а с новейшими цифровыми технологиями это стало делать гораздо проще и быстрее. Для спортивной медицины важны точность и скорость, так как любая, даже малейшая погрешность в диагнозе или лечении может привести к ужасным последствиям, из-за которых человек больше не сможет заниматься спортом, а с помощью цифровых технологий можно снизить возможность возникновения данной погрешности.

Цифровые технологии в спортивной медицине используются в основном для удаленного консультирования спортсменов, онлайн-мониторинга состояния здоровья спортсмена, построения прогностической модели на основе данных о спортсмене, а также для улучшения эффективности.

Цель исследования — выявить какие технологии используются в спортивной медицине и каково их влияние на спортсменов.

Методы и организация исследования — изучение самых популярных приложений и методов отслеживания здоровья, рассмотрение и анализ существующей литературы. Ниже (рис. 1) приведены данные наиболее распространенных и перспективных технологий в спорте на данный момент [7].



Рис. 1. Самые популярные технологии в спорте

Индекс значимости технологии показывает ее относительную встречаемость в массиве источников, при этом 1 — максимальное число упоминаний. При расчете учитывается частота встречаемости термина, его специфичность и векторная центральность, которая отражает степень его связи с другими направлениями научного поиска.

Удаленное консультирование с врачом через социальные мессенджеры, телефон, видеосвязь называют телемедициной. Телемедицина — удобный и доступный способ получения медицинской помощи, который имеет много преимуществ для спортсменов.

1. Возможность получить медицинскую помощь из любой точки мира, независимо от местоположения. Если спортсмен находится в отдаленном регионе или поехал на сборы в другой город, он все еще может получить консультацию от своего лечащего врача через средства связи.

2. Возможность проведения экстренной консультации и оценки состояния спортсмена через видеосвязь. При случайной травме у спортсмена в любых условиях: дома, на тренировке, на улице — есть возможность быстро связаться с врачом для обозначения первичного диагноза и определения схемы экстренной самопомощи.

3. Проведение регулярных консультаций на дому, без необходимости ездить в медицинское учреждение.

4. Быстрая коммуникация нескольких специалистов, находящихся в разных местах, что позволяет поставить более точный диагноз и назначить верное лечение.

В телемедицине используются такие платформы, как Zoom, Microsoft Teams, Skype и др.

Онлайн-мониторинг состояния здоровья спортсменов является неотъемлемой частью спортивной медицины. К таким приборам относятся фитнес-трекеры, пульсометры, умные часы, суточное мониторирование ЭКГ [8].

Суточное мониторирование ЭКГ — эта технология, которая позволяет в течение суток записывать на носитель памяти работу сердца. ЭКГ у спортсменов помогает отследить работу сердца во время физической нагрузки и определить нормальный ритм сердца, ведь у спортсменов он может различаться.

Фитнес-трекеры, пульсометры и умные часы отслеживают пульс, физическую активность, уровень стресса и кислорода, электрическую активность мышц, сон. Измерения этих цифровых технологий не всегда точны, но при постоянном измерении можно быстро заметить аномальное значение и обратиться за медицинской помощью.

Также в онлайн-мониторинг входит программное обеспечение для анализа и интерпретации полученных данных. С помощью платформ облачного хранения сохраняются результаты за каждый день, месяц и год, что создает более широкую картину для врачей, которые занимаются здоровьем спортсмена. Анализ физической активности поможет определить слабые места спортсмена, а значит, повысить эффективность его тренировок.

В пример можно привести программу Catapult One [6] — комплект для отслеживания эффективности футбольных тренировок, расположения игрока на поле, его активности и множества других показателей. В состав входит не только браслет, но и жилет. Трекер показывает скорость, перемещение по полю, нагрузку, силу, интенсивность.

Цифровизация спортивной медицины не обошлась и без внедрения технологий виртуальной реальности (VR), которые создают искусственную среду с помощью специального оборудования или девайсов. Виртуальная среда позволяет пользователям воздействовать на объекты компьютерной графики, либо же наоборот — объектам на людей, будто они все находятся в реальном мире.

VR нашла широкое применение в тренировках военных и спортсменов. С помощью виртуальной реальности можно воссоздать большое количество сценариев, которые предоставляют людям возможность для анализа своего уровня подготовки к тем или иным условиям и, соответственно, улучшить навыки. Около 80% травм спортсменов приходится именно на тренировочный процесс, некоторые из них не успевают реабилитироваться к соревнованиям, а некоторые — получают травмы на всю жизнь, VR нивелирует данные ситуации, предоставляя пользователям «травмоопасные» сценарии, которые в реальной жизни могли бы закончиться плачевно для спортсмена с первого раза, в отличие от виртуальной среды, где он смог бы натренироваться и знать, что делать в сложившейся ситуации.

На данный момент многие компании активно занимаются внедрением тренажеров, которые позволяют как имитировать условия проведения различных соревнований, так и отслеживать показатели спортсмена. В случае, если один из показателей выбивается из нормы, тренажер фиксирует, в какой момент это произошло, из-за чего, и меняет программу тренировки под человека либо и вовсе останавливает тренировку.

Происходит активное внедрение искусственного интеллекта в спортивную медицину. Гилберт Овусу — инженер, получивший докторскую степень в области прикладного искусственного интеллекта, в своих работах описывал, что ИИ может выступать специфическим тренером для спортсменов. Работа ИИ будет делиться на три процесса:

1) распознавание — запоминание пользователя, «регистрация» его данных, показателей, факторов и навыков в базе данных;

2) критика — процесс перестройки системы, по которой человек тренировался. Чем дальше, тем искусственный интеллект будет придирчивее — он будет требовать от человека идеального результата (если это запросил сам человек) и будет отслеживать даже положение ваших пальцев;

3) рекомендации — после получения критики ИИ будет выдавать свои рекомендации. Если он увидит даже небольшие сбои в физических показателях, будет менять план дня, программу тренировок.

Выводы. Подводя итог, следует сказать, что с помощью внедрения цифровых технологий в спортивную медицину данная сфера стала более безопасной и действенной. С помощью телемедицины спортсмены могут получить консультацию врачей за считанные минуты из любой точки мира. Онлайн-мониторинг позволяет следить за состоянием спортсмена каждый день, за счет этого диагнозы врачей стали более четкими. В данной работе были рассмотрены методы более эффективного и безопасного, со стороны медицины, тренировочного процесса. Технологии, в ближайшее время не смогут заменить тренера, который наставляет и поддерживает спортсмена, но цифровизация сможет значительно облегчить работу обеим сторонам, позволит пользователям лучше контролировать себя и ситуацию. Если мы говорим про любительский спорт, где нет нужды в сильном акцентировании механики и навыков, то человек сможет самостоятельно определить себе тренировки и отслеживать свое физическое и моральное состояние, не прибегая к услугам медицинского персонала. В итоге внедрение цифровых технологий положительно повлияло на спортивную медицину.

Литература

1. Антонова И. Н., Ефремова Н.Г., Борисенко А. А. Компьютерные технологии в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Москва, 2022. С. 66–69
2. Захаренко Е. И., Смирнов А. В., Григорьев Д. В. Цифровые технологии в диагностике и реабилитации спортивных травм // Спортивная медицина: наука и практика. 2020. № 1. С. 24–30.
3. Иванов Д. П., Петрова О. Н., Сидоров В. М. Прогрессивные методы мониторинга состояния здоровья спортсменов с использованием цифровых технологий // Физиология спорта и здоровья. 2021. № 2. С. 112–118.
4. Лебедев А. С., Соколова Е. В., Кузнецов Д. А. Использование цифровых технологий в реабилитации спортсменов // Физиотерапия в спорте. 2021. Т. 12, № 3. С. 45–50.
5. Shutova T. Information and digital educational environment for sports at a university (Russian experience) / T. Shutova, T. Vysotskaya, N. Efremova, A. Nosova. 2021. Vol. 21, No. 2. P. 757–764
6. «Трекер эффективности для футболистов. Catapult One» Спортивные технологии. URL: <https://www.catapult.com/ru/> (дата обращения 15.03.2024).
7. Егорова Н. М. Цифровизация Российского спорта: проблемы и перспективы // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. 2022. С. 102–106. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-rossiyskogo-sporta-problemy-i-perspektivy> (дата обращения 15.03.2024).
8. «Суточное мониторирование электрокардиограммы (ЭКГ) и/или артериального давления (АД)». URL: <https://spbbran.ru/ru/holter/> (дата обращения 15.03.2024).

**РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В БУРЯТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА**

© **Аюшин Антон Дашиевич**

магистрант института физической культуры, спорта и туризма,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ
ausinanton782@gmail.com

Аннотация. Рассматривается внедрение киберспорта в БГУ как новая ветка развития спорта, после Игр будущего в Казани в 2024 г.

Федерация компьютерного спорта России (ФКС России; англ. Russian Esports Federation) — общероссийская общественная организация, ответственная за развитие в РФ массового компьютерного спорта (киберспорта). Приказом Министерства спорта РФ №548 от 28.06.2022 г. ФКС России аккредитована в качестве общероссийской спортивной федерации по виду спорта «Компьютерный спорт». Так, например, в г. Казань с 21 февраля по 3 марта 2024 г. было проведено масштабное мероприятие по киберспорту под названием «Игры будущего», где множество стран соревновались не только в киберспорте, но и в новой дисциплине фиджитал-спорт — смеси кибер- и традиционного спорта. Также большое внимание уделялось таким дисциплинам как шутеры, симуляторы, стратегии и файтинг.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерный спорт, стратегия в реальном времени, файтинг, симулятор, фиджитал-спорт.

**DEVELOPMENT OF CYBERSPORTS
AT DORZHI BANZAROV BURYAT STATE UNIVERSITY.**

Anton D. Ayushin

Master's student of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism,
Dorzhi Banzarov Buryat State University"
Ulan-Ude
ausinanton782@gmail.com

Abstract. The article considers the development of cybersports in BSU as a new branch of sports development, after the Games of the Future in Kazan 2024.

Russian Computer Sports Federation (Russian Esports Federation) is an all-Russian public organization responsible for the development of mass computer sports (cybersports) in the Russian Federation. By the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation №548 from 28.06.2022 the Russian Esports Federation is accredited as an all-Russian sports federation for the sport "Computer sport". For example, in the year in the city of Kazan from February 21 to March 3, 2024. There was a large-scale Cybersport event called "Games of the Future", where many countries competed not only in cybersport, but also a new discipline of fįjital sport, a mixture of cybersport and traditional sports. There was also a big aspect of shooters, simulators, strategy and fighting games.

Keywords: cybersport, computer sport, real-time strategy, fighting, simulation, fįjital-sport.

Введение. Киберспорт — командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных игр, и, как у любого вида соревновательной деятельности, у него есть свои дисциплины. Ниже приведены основные виды соревновательной деятельности:

- 1) FPS — шутер от первого лица;
- 2) симуляторы спорта, авто и авиа;
- 3) RTS— стратегия в реальном времени;
- 4) Фиджитал-спорт (новое направление);
- 5) Файтинг.

1. FPS — шутер от первого лица (англ. First-person Shooter, FPS) — жанр компьютерных игр, в которых игровой процесс основывается на сражениях с использованием огнестрельного или любого другого оружия с видом от первого лица таким образом, чтобы игрок воспринимал происходящее глазами протагониста. Примеры игр — CS GO 2.

2. Симуляторы спорта, авто и авиа — имитаторы (обычно механические или компьютерные), где игрок управляет каким-либо транспортом, самолетом или имитирует какого либо спортсмена на виртуальной арене. Примеры игр: FIFA 2024

3. RTS— стратегия в реальном времени — жанр виртуальной игры, где игрок, берет командование над виртуальным персонажем или группой персонажей, соревнуясь на виртуальной арене. Главный процесс стратегии — отдача команд или приказов, которые выполняет определенный юнит на виртуальной. Примеры игр — DOTA 2.

4. Фиджитал-спорт (новое направление) — новый вид спорта, который стал объединять в себе не только киберспорт в виде игр на консоли и ПК, а и простой спорт. Так появилась новая дисциплина.

5. Файтинг — жанр виртуальной игры, где игрок управляет персонажем от третьего лица. Происходит схватка нескольких или двух персонажей на виртуальной платформе. Бой идет до определенных очков или до полного поражения одного из игроков.

Новая ветка развития киберспорта в Республике Бурятия начинает развиваться потихоньку; так, например, для БГУ планируется открыть киберспортивный центр для тренировок студентов и подготовки к киберспортивным соревнованиям в дальнейшем не только в России, но и в других странах мира.

EA Sports FC 24 — компьютерная игра в жанре спортивного симулятора. Первая игра в серии EA Sports FC после завершения договора между EA и Международной федерацией футбола (FIFA). Разработана компанией EA Vancouver при издательстве Electronic Arts.

Киберспорт в Бурятском государственном университете начинает маленькие, но уверенные шаги. В связи с участием сборной БГУ по киберспорту во втором этапе Байкальской киберспортивной студенческой лиги с 11 по 29 февраля 2024 г. проводился в Компьютерном клубе (The hive gaming).

Ниже предоставлен список участников на соревнованиях от БГУ.

Представители команды	ФИО
1	Цыдыпов Севан Гуро-Цыренович
2	Аюшин Антон Дашиевич
Участники	ФИО
Dota2	1. Дондоков Константин Тумэнович
	2. Дымчиков Батор Владимирович
	3. Жигжитов Тамир Гармаевич
	4. Батуев Даба Тубашаевич
	5. Бадмаев Зандан Жанчипович

CS:GO	1. Очиров Мэргэн Баясхаланович
	2. Потемкин Никита Евгеньевич
	3. Цыдыпов Бэликто Севанович
	4. Доржиев Владислав Тумэнович
	5. Гармаев Батор Васильевич
StarCraft 2	Ергонов Алексей Георгиевич
Tekken	Ян Георгий Викторович

Вначале участники соревновались по дисциплине Dota2. Сборная БГУ, которая интенсивно тренировалась последние полгода и сумела существенно повысить свой уровень, в ходе первого матча обыграла БГСХА со счетом 2:1, во втором матче БГУ обыграла ВСГУТУ со счетом 3:0 и убедительно прошла круговой этап отбора и в финале с разгромным счетом победила сборную БГСХА. В сборную БГУ входили: 1) Дондоков Константин Тумэнович; 2) Дымчиков Батор Владимирович; 3) Жигжитов Тамир Гармаевич; 4) Батуев Даба Тубашаевич; 5) Бадмаев Зандан Жанчипович.



Команда по ДОТА 2

Второй этап был проведен по Starcraft 2. В финале встретились представители БГУ и БГСХА. Играли матч по системе Во5. Сенсации не случилось, и наш спортсмен Ергонов Алексей уверенно выиграл 3:0. Студент колледжа БГУ и в прошлом году показывал лучший скилл, одержав в личных встречах безоговорочные победы. За год он еще больше вырос, вплотную подойдя к границам рейтинга GML! Так что шансов у противников было крайне мало.



Участник № 1 StarCraft 2. Ергонов Алексей Георгиевич

Третий этап соревнований Байкальской киберспортивной студенческой лиги был посвящен CS GO 2. Наша команда успешно прошла этап группового отбора и в финале одержала убедительную победу над сборной БГСХА.

Участники CS:GO: 1) Очиров Мэргэн Баясхаланович; 2) Потемкин Никита Евгеньевич; 3) Цыдыпов Бэликто Севанович; 4) Доржиев Владислав Тумэнович; 5) Гармаев Батор Васильевич.



Последний этап по Tekken 8 не был проведен в связи с тем, что другие вузы, кроме БГУ, не смогли выставить команды по ним, и победа была автоматически присвоена БГУ.

Участовал в Tekken Ян Георгий Викторович.

Киберспорт — это не просто соревнования в компьютерных играх, а целая индустрия, где важны стратегия, координация и командная работа.

Как видим, БГУ одержала убедительную победу в ВКСЛ, и теперь команды проходят на региональный уровень, Дальневосточный регион.

Выводы. Киберспорт в Бурятии начинает хорошую тенденцию развития в особенности в БГУ, и в связи с проведением мероприятия в Казани «Игр Будущего» есть большая уверенность в дальнейших успехах. Хотя, конечно, до момента полноценной киберспортивной структуры в Бурятском государственном университете нужно еще много работы и ресурсов.

Литература

1. Производство. Сборник докладов XV Международного молодежного форума. Белгород, 2023. С. 276–279. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_59693279_29261453.pdf
2. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2023. С. 191–194. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_55079421_97474191.pdf
3. Актуальные проблемы и перспективы развития мировой науки и техники: состояние, проблемы и пути решения: материалы XV Международная научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. С. 162–164. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_59821740_55619027.pdf

УДК 796.01

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ

© **Бурункуев Батор Борисович**

студент
burunkuyev@mail.ru

© **Кожевникова Виктория Юрьевна**

старший преподаватель
vikabsu@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
г. Улан-Удэ

Аннотация. Совсем недавно в Казани с размахом прошли «Игры будущего-2024».

Так что же представляет из себя фиджитал-спорт?

Как считает министр спорта России Олег Матыцин «Игры будущего» должны привлекать детей и молодежь не только к киберспорту, но и к занятиям физическими упражнениями. Таким образом, киберспортсмены не будут забывать о собственной физической подготовке и начнут заботиться о своем организме, а атлеты будут оттачивать мастерство с помощью цифровых технологий. Ведь давно известно, что даже топовые игроки проводят много времени в киберпространстве, в том числе играя и развиваясь в своем виде спорта. Спортивное руководство нашей страны надеется, что фиджитал-спорт станет успешным инструментом для популяризации физической культуры и спорта у молодежи.

Ключевые слова: развитие физической культуры и спорта, фиджитал-спорт, «Игры будущего», фиджитал-футбол, EA Sports FC 24.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF DIGITAL-SPORTS IN THE REPUBLIC OF BURYATIA

Bator B. Burunkuev

student
burunkuyev@mail.ru

Victoria Yu. Kozhevnikova

senior lecturer
vikabsu@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University"

Ulan-Ude

Abstract. More recently, the "Games of the Future-2024" were held in Kazan on a grand scale. So what is a digital sport?

According to Russian Sports Minister Oleg Matytsin, "Games of the Future" should attract children and young people not only to esports, but also to physical activities. Thus, esports athletes will not forget about their own physical fitness and will take care of their body, and athletes will hone their skills with the help of digital technologies. After all, it has long been known that even top players spend a lot of time in cyberspace, including playing and developing their sport. The sports leadership of our country hopes that digital sports will become a successful tool for popularizing physical culture and sports among young people.

Keywords: development of physical culture and sports, digital-sports, "Games of the future", digital football, EA Sports FC 24.

Фиджитал игры — это соревнования, в которых каждая из дисциплин совмещает в себе концепцию фиджитал (physical + digital), то есть объединяет классический спорт и киберспорт или VR-/AR-технологии. Фиджитал-спорт был внесен во Всероссийский реестр видов спорта в 2023 г.

Нужно заметить, что в фиджитал-спорте есть и свои недостатки. К примеру, в том же футболе задействованы пока только полупрофессиональные игроки. Исключение составляют футболисты, закончившие спортивную карьеру, но, как правило, такие игроки пока не очень хорошо владеют навыками виртуального футбола. Тем не менее спортсмены-ветераны приносят ощутимую пользу своим командам, так как по правилам в фиджитал-футбол играют всего четыре игрока от команды.

Все же критики считают, что фиджитал-спорт, в частности фиджитал-футбол, пойдет только по полупрофессиональному пути, так как у профессионалов не будет достаточно времени для занятий видеоиграми, несмотря на государственную поддержку и хорошие денежные вливания в данное мероприятие. Поэтому, чтобы добиваться успехов, кибер-футболистам необходимо развиваться по дуалистическому пути.

Изначально, фиджитал-футбол был самым максимально понятным и доступным видом спорта в России и во многих регионах страны проходят соревнования по данному виду. Причина стремительного распространения фиджитал-футбола очень проста: доступность площадок (полей) и популярность раннего FIFA в народе. Первый регламент проведения соревнований был таков: первую половину матча команды играют в цифровой вариант футбола; вторую половину — на поле. Счет, который был в цифровом футболе, суммируется с полевым. В цифровом варианте играют всего четыре игрока сначала двое членов команды, которые заменяются на другую «двойку». В физический футбол команды играют по всем правилам мини-футбола на траве. В современном виде: фиджитал-футболисты играют матч в EA Sports FC, а потом переходят на мини-футбольное поле и в формате 5 на 5 продолжают с того же счета. EA Sports FC 24 — это компьютерная футбольная игра-стимулятор и первая игра, которая стала новой версией фиджитал-футбола после завершения договоров между EA и FIFA. Разработка игры происходила на платформе компании EA VANCOUVER в издательстве ELECTRONIC ARTS. Первые игры были представлены 29 сентября 2023 г. на ПК, PLAYSTATION 4, PLAYSTATION 5, XBOX ONE, XBOX SERIES X/S и NINTENDO SWITCH.

Кроме фиджитал-футбола на «Играх будущего-2024» были проведены фиджитал-хоккей, фиджитал-баскетбол, фиджитал-гонки, различные фиджитал-битвы и бои и т. д., итого — 21 дисциплина.

Если в хоккее, баскетболе, теннисе правила более-менее похожи с футболом (различия в количестве человек и деталях физического этапа), то в единоборствах участники соревнуются в файтинг-игре MORTAL KOMBAT (ввиду ее чрезвычайной популярности), а в реальности бойцы сходятся в октагоне для ММА. Гонки проходят в симуляторе и в формате эстафеты в картинг-арене; в скейтбординге и BMX спортсмены выполняют трюки, которые они должны выполнить в видеоигре.

Перспективы развития фиджитал-спорта в Республике Бурятия вполне реалистичны в таких видах, как EA Sports FC 24 и MORTAL KOMBAT.

MORTAL KOMBAT — №1 из файтингов, «народная игра». В него играл или играет каждый второй молодой улан-удэнец, в том числе и представители таких видов спорта, как спортивная борьба (в т.ч. женская), дзюдо, бокс, самбо, тхеквандо, кик-боксинг, тайский бокс и т.д. То есть данный файтинг имеет прекрасную базу для развития в нашем регионе, а у бурятских спортсменов есть прекрасная возможность проявить себя в данном виде киберспорта на более высоком уровне.

Фиджитал-футбол на EA Sports FC 24 получил начало в нашем университете. Именно в БГУ в мае 2023 г. прошел первый турнир по данному виду спорта. Игры были упорными не только на приставках, но и на реальном поле. В полуфиналы после виртуальных игр вышли следующие команды: сборная БГУ, ИЕН (ФБГиЗ и ХФ), колледж БГУ и сборная студентов ИЭУ и ИФ. Упорное противостояние сборной БГУ и ИЕН закончилось со счетом 4:3 в пользу БГУ; второй полуфинал был в пользу колледжа БГУ над ИЭУ и ИФ со счетом 6:2. В малом финале ИЕН — ИЭУ и ИФ со счетом 5:3 победил ИЕН, а в финале колледж БГУ победил БГУ со счетом 2:1. Всего на раннем этапе участвовало 8 команд. Инициаторами этого мероприятия выступили институт математики и информатики и факультет физической культуры, спорта и туризма.

На данный момент ведутся разговоры о дальнейшем развитии фиджитал-футбола в БГУ и проведении турниров в регионе. Для выявления интереса к данному виду спорта был проведен опрос среди студентов — членов сборных команд институтов и колледжа БГУ, а также сборной Бурятии. Анкета включала несколько вопросов, ответы на некоторые даны в таблице 1.

Таблица 1

№	Команда	Кол-во опрошенных	Играете ли вы в EA Sports FC 24?		Приняли бы вы участие, если бы проводился чемпионат РБ по фиджитал-футболу?		Есть ли будущее у фиджитал-футбола на мировом уровне?	
			Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	Сборная Бурятии	30	12	40	10	33	5	17
2	Сборная БГУ	22	22	100	22	100	6	27
3	ИЕН (из них в сборной РБ — 1, сборной БГУ — 9)	12	10	83	10	83	4	33
4	ВИ (из них в сборной БГУ — 1)	8	8	100	8	100	4	50
5	Колледж БГУ (из них в сборной БГУ — 6)	8	8	100	8	100	8	100
6	ИМФКН (в БГУ — 2)	4	4	100	4	100	4	100
7	ИИФ (в БГУ — 2)	5	4	80	5	100	4	80
8	ИПЭ	5	5	100	5	100	5	100
9	ИФКСИТ (в БГУ — 2)	5	5	100	5	100	2	40

Всего было опрошено 99 человек. Результаты показали, что в целом студенческая молодежь положительно относится к развитию фиджитал-футбола, но скептически относится к его мировому признанию. Кроме, как и ожидалось, «продвинутых» в цифровом контенте студентов ИМФКН, ИПЭ и Колледжа БГУ. Ожидаемо приземлены, в особенности в третьем вопросе, студенты ИЕН, ИФКСиТ, члены сборной БГУ, а также мужская сборная Бурятии образца 2024 г.

Также подобное анкетирование было проведено для учащихся СШ № 5, отделения «футбол» (тренер Б. Б. Бурункуев). Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

№	Команда	Кол-во опрошенных	Играете ли вы в EA Sports FC 24?		Приняли бы вы участие, если бы проводился чемпионат РБ по фиджитал-футболу?		Есть ли будущее у фиджитал-футбола на мировом уровне?	
			Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	Сборная СШ №5 2010 г.	40	25	63	30	75	30	75
2	Сборная СШ №5 2011 г.	20	8	40	10	50	10	50
3	Сборная СШ №5 2012 г.	14	5	36	5	36	4	29
4	Сборная СШ №5 2013 г.	28	15	54	15	54	15	54
5	Сборная СШ №5 2014 г.	25	6	24	-	-	-	-
6	Сборная СШ №5 2015 г.	30	5	17	-	-	-	-
7	Сборная СШ №5 2016 г.	28	2	7	-	-	-	-
8	Сборная СШ №5 2017 г.	16	0	0	-	-	-	-
9	Сборная СШ №5 2018 г.	18	0	0	-	-	-	-

Из таблицы видно, что юные футболисты 13-14 лет увлекаются симулятором игры в футбол, также наблюдается большой процент у юношей 2013 г.р. (5 класс). Эти же ребята дают большой процент в ответе, что они хотели бы принимать участие в соревнованиях по фиджитал-футболу, а также уверенности в будущем развитии данного вида спорта. Всего было опрошено 219 спортсменов. В силу малолетнего возраста некоторые категории юношей представлены лишь в первом столбце. Отрадно, что юные спортсмены 2016–2018 г.р. практически не играют в игры, не «сидят» в телефонах. Желательно было бы, чтобы подростки играли в симуляторы с пользой для себя и своего будущего, развиваясь в физическом и профессиональном плане.

Выводы. Фиджитал-спорт придуман в России и практически является национальным. Он пока молодой, еще до конца не сформирован, но его активно продвигают на государственном уровне, причем не только внутри страны, но и на международном уровне, выделяя большой бюджет. Очевидно, все эти мероприятия направлены к одному — сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, что особенно актуально в наше время. Дети много времени проводят в виртуальном мире, хотелось бы вытаскивать их на свежий воздух, давать физическую нагрузку. В России с 2022 г. действует программа «Развитие физической культуры и спорта», и ее цель к 2023 г. — 70% населения должны систематически заниматься физической культурой и спортом, в том числе с помощью цифровых технологий.

Источники

1. URL: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/64162>
2. URL: <http://kremlin.ru/events/councils/by-council/8/64162>

УДК 796.01

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© Гусейнова Альбина Алиевна
студентка группы 15.25Д-ЭФК02/226,
Высшая школа финансов
guseynova_albinka@bk.ru

Научный руководитель:
Ефремова Надежда Георгиевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
г. Москва

Аннотация: Рассматривается проблема влияния новейших технологий на занятия спортом и физической культурой. Выявлено, как мобильные приложения помогают тренироваться, следить за правильным и активным образом жизни.

Ключевые слова: фитнес-браслет, здоровый образ жизни, спорт, тренировки, физическая активность.

THE USE OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION

Albina A. Guseynova
student of group 15.25D-EFK02/22b,
Higher School of Finance
guseynova_albinka@bk.ru

Scientific supervisor:
Nadezhda G. Efremova
Senior lecturer at the Department of Physical Education

Plekhanov Russian University of Economics
Moscow

Abstract: This scientific article examines the problem of the influence of the latest technologies on sports and physical education. It has been revealed how mobile applications help to exercise, follow a proper and active lifestyle.

Keywords: fitness bracelet, healthy lifestyle, sports, training, physical activity.

Введение. Повышенный интерес к здоровому образу жизни граждан, к спортивной активности населения возник в XX в., когда люди стали стремиться сохранить свое здоровье как можно дольше. Такой интерес коснулся и научных кругов: на эту тему стало появляться все больше научных статей в области медицины, биологии, педагогики, философии.

Вслед за повышенным интересом государство и государственные органы также обратили внимание на эту сферу, стали разрабатывать соответствующие мероприятия, которые повышали бы среди населения стремление заниматься спортом и физическими упражнениями. Такие мероприятия разрабатывались и внедрялись посредством многих средств, в том числе новейших технологий.

XXI век ознаменовался внедрением таких технологий во все области жизни общества. Первоначально новейшие технологии в форме смартфонов снизили активность человека, они стали осуществлять за него большое количество действий: человеку сейчас просто не нужно выходить из дома, чтобы пообщаться с друзьями (социальные сети, мессенджеры и др.), заказать еду (специальные приложения с доставками), узнать новости (новостные каналы). Такой образ жизни привел к нарушению сна, ослабеванию мышечной массы человека, лишнему весу, снижению функций тела, таких как крепость сосудов, зрение и т. д. В дальнейшем же посредством указанных выше технологий появляется все больше средств, которые помогают человеку развивать активный образ жизни человека, способствовать его пропаганде [2, с. 856].

Методы и организация исследования. Основными методами исследования является синтез и анализ изучаемой литературы, которые помогают внедрить занятия спортом, другую активность, нацеленную на поддержание здорового образа жизни, и в этом тоже помогают мобильные приложения.

Чтобы оценить, как именно мобильные приложения помогают в развитии здорового образа жизни населения, были проанализированы самые популярные из таких приложений, их функционал, какие плюсы и минусы существуют, а также их эффективность в поставленной задаче.

В настоящее время существует большое количество подобных приложений по рассматриваемой теме, которые позволяют отслеживать качество сна, следить за правильностью потребляемой пищи, заниматься тренировками дома, следить за показателями здоровья: весом, давлением, частотой сердечных сокращений и многими другими.

Фитнес-приложения можно считать подробными справочниками, имеющими информацию о необходимом минимуме для поддержания физической формы. Иметь его под рукой невероятно удобно, как для новичков в спорте, так и для знатоков. Также мобильные приложения данного рода помогают человеку справиться с проблемой лишнего веса. В наше время данная проблема стала очень актуальной. Ее причиной можно назвать неправильное питание, сидячий образ жизни и нехватку времени на занятия спортом. Мобильные приложения поднимают мотивацию и дают четкую инструкцию, как добиться решения этой проблемы.

Одним из самых популярных и используемых приложений является стандартное приложение смартфонов Apple «Здоровье», содержащее следующие разделы: сон (помогает отслеживать количество часов сна, а также отмечает движения во время ночи), шаги (счетчик шагов, которые человек прошел за день, их темп, количество подъемов по лестнице). При подключении смартфона к специальным часам функционал данного приложения расширяется и позволяет отслеживать пульс, а также количество потраченных за день калорий.

Еще одним популярным приложением, поддерживающим активность граждан, выступает приложение «MiFit». Данное приложение синхронизируется с техникой Xiaomi и при наличии специального фитнес-браслета позволяет отслеживать количество шагов в течение дня, сожженных калорий, пульс, скорость передвижения. Также данное приложение позволяет настроить умный будильник, который разбудит человека в правильную фазу сна, чтобы его сон был более качественным.

Что же касается приложений для смартфонов, которые используются для тренировок дома, здесь одним из самых популярных выступает приложение «30

дней фитнеса». В нем представлено более 300 тренировок, которые могут быть направлены на конкретную группу мышц или же на все тело. Эти и подобные программы помогают сэкономить средства на индивидуального тренера и абонемент в зал, тренироваться дома, не стесняясь окружающих, а также проводить занятия спортом в знакомой для человека обстановке.

Несмотря на все перечисленные полезные свойства мобильных приложений, которые пропагандируют здоровый образ жизни, они все же находятся пока на стадии развития. Так, многие из современных мобильных приложений предлагают померить пульс (при наличии фитнес-браслета). Однако исследования показали, что расхождение между показателями в мобильном приложении и специальными медицинскими тонометрами может достигать до 30 пунктов, что существенно влияет на то, повышенным или пониженным у человека является давление в момент измерения [3, с. 113].

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из представленных данных, в настоящее время разработано большое количество мобильных приложений, которые направлены на контроль качества здоровья человека, отслеживание его активности, занятий спортом и физическими упражнениями. Мы сделали вывод, что такие приложения являются важными для пропаганды здорового образа жизни среди населения по следующим причинам:

- Приложения, содержащие в себе комплекс упражнений и тренировок, делают занятия спортом более комфортными, в привычной домашней среде, с возможностью начать их доступом к ним в любое время.
- Оплатить мобильное приложение чаще всего намного дешевле, чем абонемент в тренажерный зал и индивидуальные занятия с тренером.
- Человек, используя мобильное приложение, вправе самостоятельно решать, когда будет тренировка: в какой день и в какое время. То есть человек вправе может сам составить график тренировок.

Выводы. Новейшие технологии, в том числе мобильные приложения, благотворно влияют на активизацию здорового образа жизни населения, помогают отслеживать показатели здоровья, улучшать качество сна, внедрять тренировки в каждодневную жизнь, что, в свою очередь, ведет к повышению качества здоровья людей и продлению их жизни.

Литература

1. Антонова И. Н., Ефремова Н. Г., Борисенко А. А. Компьютерные технологии в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Москва, 2022. С. 66–69.
2. Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12(41). С. 59–67.
3. Великанова Е. С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом // Аллея науки. 2019. Т. 2, № 12(39). С. 855–858.
4. Пак Л. И. Фитнес-трекеры в студенческой жизни. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. 120 с.
5. Shutova T. Information and digital educational environment for sports at a university / T. Shutova, T. Vysotskaya, N. Efremova, A. Nosova // Russian experience. 2021. Vol. 21, №2. P. 757–764.

УДК 796.022

ЗНАЧИМОСТЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОТИВАЦИИ И ПОДДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© **Пыталева Ксения Александровна**

студентка Высшей школы права
ksenija.pytalewa2013@gmail.com

© **Пронина Анастасия Сергеевна**

студентка Высшей школы права

© **Ефремова Надежда Георгиевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
г. Москва

Аннотация: Цифровая образовательная среда в университете очень важна для поддержки и продвижения значимости физической культуры. В статье описывается потенциал и функционал электронных технологий в продвижении ценностей цифровых технологий и базовых цифровых навыков студентов в использовании мобильных приложений для фитнеса. Приводя примеры, как использование цифровых технологий помогло персонализировать процесс обучения, адаптировать и внедрить ее в постоянно видоизменяющиеся жизненные обстоятельства, а также расширить формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: физическая активность, актуальные проблемы, тенденции.

THE IMPORTANCE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN MOTIVATION AND SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION

Kseniya A. Pytaleva

students of the Higher School of Law
ksenija.pytalewa2013@gmail.com

Anastasiya S. Pronina

students of the Higher School of Law

Nadezhda G. Efremova

senior lecturer of the department of physical education

Plekhanov Russian University of Economics
Moscow

Abstract. The article is written about the digital educational environment at the university, which is used and implemented to support and promote the importance of physical education. The potential and functionality of electronic technologies in promoting the values of digital technologies at the university and the basic digital skills of students in using mobile fitness applications is described. Examples are provided of how the use of digital technologies has helped to personalize the learning process, adapt and implement it in constantly changing life circumstances, as well as expand the forms of physical education and health activities.

Keywords: physical activity, current problems, trends.

Введение. Современное общество переживает процесс цифровой трансформации, который призван изменить и преобразовать привычный образ жизни людей, и аналогичен масштабу крупной промышленной революции XVIII–XIX вв. Безусловно, цифровизация стимулирует экономический рост, повышение качества жизни людей. Отмечается внедрение цифровых инструментов в практику физической культуры и спорта, позволяющее отслеживать многие параметры, в том числе физической нагрузки, что, в свою очередь, положительно сказывается на мотивации, стремлении к поддержанию здорового образа жизни, формирования полезных привычек, связанных с двигательной активностью и питанием.

Согласно международному проекту «Рождены для движения. Вместе лучше», во многих странах мира существует критический уровень неактивности, физической пассивности, что напрямую влечет за собой угрозу для здоровья людей во всем мире. Именно поэтому важно обратить как можно больше внимания на острую необходимость продвигать цифровые методы, которые будут способствовать развитию физической активности и помогать в преодолении проблемы безынициативности в спорте. В России данная идея закреплена на государственном уровне в концепции цифровизации спортивной индустрии и в федеральном проекте «Спорт — норма жизни», который направлен на увеличение активности населения и привлечение 70% населения к систематической физической нагрузке, как следствие легкого интегрирования людей в спорт и закрепление у них положительной привычки в виде спорта и здорового образа жизни. Данный факт позволяет понять, насколько развитие физической культуры и спорта в современном мире важно для всех стран не только на микро-, но и на макроуровне.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования является обзор, анализ и синтез литературных источников по изучаемой теме.

Результаты исследования и их обсуждение. Новое понятие, введенное в используемый лексикон "цифровая педагогика", включает в себя термины "цифровая дидактика", "цифровые педагогические технологии", "цифровые навыки" и др. Все они возникли в связи с постепенным переходом к цифровой экономике и digital-обществу. Цифровая среда также активно развивается в условиях вуза, учебный процесс благодаря этому интенсифицируется, условия становятся все более интерактивными, большое внимание уделяется моделированию физических упражнений в различных условиях, в том числе и усложненных.

После исследования поведения молодежи в цифровом пространстве мы пришли к выводу, что использование дистанционных форм обучения еще больше ускорит развитие цифровизации на уровне школьного, среднего и высшего образования, что необходимо для подрастающего поколения, а если отталкиваться от текущего уровня цифровизации в жизни каждого гражданина, — общества в целом. "Проект дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения", разработанный В. И. Блиновым, М. В. Дулиновым, Е. Ю. Есениным и И. С. Сергеевым, демонстрирует согласованные между собой механизмы модернизации образовательного процесса, направленные на подготовку человека к жизни и профессиональной деятельности в условиях цифрового общества и экономики» [1, с. 67]. В использовании цифровых технологий для эффективного решения педагогических задачи и заключается одна из задач цифровой дидактики. Вопросы эти были изучены, и выявлены следующие критерии, а именно: необходимое минимальное количество педагогических технологий для создания цифровой образовательной среды, дистанционное обучение, новая методология обучения под названием "смешанное обучение", основанная на прин-

ципах персонализации, полного погружения, создания высокоэффективной обучающей среды и личной ответственности, которая сможет позволить развиваться студентам в еще более комфортных для себя условиях без вреда ментальному здоровью и потери качества обучения; развития не только умственных, но и физических способностей, что напрямую относится к физической культуре, физическому воспитанию и спорту. Применение цифровых технологий, включая проектное обучение, содействует формированию навыков саморазвития и самоанализа, социальной ответственности, этики и патриотизма у студентов [5]. В мире информационных технологий особенно важно иметь свободный доступ к качественной, проверенной информации. Студенты всегда нуждались в обширной литературной базе, которая содержала бы в себе достоверные знания и могла помочь разобраться с вопросами этики, морали, истории, культуры, языков, социальных наук, и сейчас такую возможность предоставляют сами информационные технологии. Самообучение, стремление к рефлексии на столь важные темы позволяет студентам еще более осознанно оценивать и рассматривать различные позиции и точки зрения по важным вопросам, в том числе качеству жизни и спорта. Студенты могут выносить данные вопросы на всеобщее обсуждение и участвовать в онлайн-дискуссиях. Онлайн-дискуссии дают возможность людям из разных стран, университетов общаться между собой, преодолевать культурные и языковые барьеры, обмениваться мнениями и взглядами на те или иные вопросы, иметь возможность увидеть жизненные ценности, расширить и разнообразить свое культурное мировоззрение, укрепить свои собственные ценностные установки.

При изучении данных критериев выявлено, что цифровые технологии могут снизить уровень стресса и застенчивости, развить коммуникативные навыки, мотивацию и интерес к физической культуре и спорту [2]. Были разработаны новые методы диагностики сформированности ценностных ориентаций, особенно в области физической культуры и спорта, а например были выделены конкретные этапы формирования ценностей в физической культуре:

1) киберсоциализация, которая предполагает формирование системы знаний о виртуальном пространстве, в том числе и цифровых средах, а также умений эффективно их использовать;

2) формирование положительных установок к занятиям физическими упражнениями, а через них, мировоззрения зрелой личности;

3) формирование готовности к поддержанию оптимального уровня физической подготовленности для выполнения социальных и профессиональных задач. Была проведена основательная работа и дана объективная оценка научным трудам, отражающим помехи, дискомфорт обучающихся при дистанционной форме обучения по физической культуре, что, безусловно, снижает эффективность процесса физического воспитания [4]. Для популяризации двигательной активности в образовательной среде по стране среди системы вузов и также в обычной жизни была создана уникальная экосистема ЛФК и спорта, включающая использование социальных сетей (ВКонтакте, Telegram и др.), подключение известных спортсменов и врачей через прямые линии связи, проведение онлайн-курсов, тренингов с помощью доступных всем мобильных приложений SmartActivity, таких как Strava, Sworkit Lite, "Йога-клуб", Zoom и др., а также моментальное общение с преподавателями, консультации с ними, видеотренировки спортивных секций вуза и бесплатный доступ к подборке мотивирующего материала [3].

Возможность участвовать в социальных мероприятиях в виде челленджей, включая онлайн-эстафеты, такие как "Живу спортом!", "На зарядку становись!", а также проведение вебинаров, форумов и круглых столов, направленных на поддержку здорового и активного образа жизни, таких как "Спортивные достижения", "Вопросы цифровизации студенческого спорта" и т. д.

Вывод. Исходя из всего вышесказанного можно с уверенностью заявить, что цифровизация процесса физического воспитания во многом помогает участникам образовательного процесса, как обучающимся, так и преподавателям, делая его увлекательным и занимательным; во многом обеспечивается наглядность, кроме того, индивидуализируется процесс обучения, формируется положительная мотивация.

Цифровые технологии включают индивидуальные и более детализированные задания, которые благотворно влияют на здоровье и психику, без лишних нагрузок на организм, дают ощутимый качественно положительный результат. Оцифрованный педагогический опыт множества профессионалов своего дела дарит доступ к нужному и полезному материалу и возможность диагностики на основе обратной связи от обучающихся студентов. Дистанционное обучение и соревновательная деятельность играют важную роль в постоянной адаптации методик обучения к желаниям и возможностям каждого студента, который заинтересован в физической культуре и спорте.

Литература

1. Антонова И. Н., Ефремова Н. Г., Борисенко А. А. Компьютерные технологии в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Москва, 2022. С. 66–69.
2. Веснина В. А., Осипов А. Ю., Стародубцева Н. В. Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий // Проблемы современного педагогического образования. 2019. Вып. 62, ч. 2. С. 48–52.
3. Основы формирования цифровой образовательной среды: монография. Нижний Новгород: Профессиональная наука, 2018. URL: <http://scipro.ru/conf/monographeeducation1.pdf> (дата обращения: 02.02.2019).
4. Пономарева Т. А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодежи // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12, № 1. С. 74–81.
5. Стеценко Н. В., Широбакина Е. А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 22, № 1. С. 35–40.

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
И ПОТЕНЦИАЛ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции

(Улан-Удэ, 4–5 апреля 2024 г.)

Редактор Е. И. Борисова

Компьютерная верстка Н. Ц. Тахинаевой

Свидетельство о государственной аккредитации
№ 2670 от 11 августа 2017 г.

Подписано в печать 09.09.24. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 10,15. Уч.-изд. л. 7,05. Заказ 88.

Издательство Бурятского госуниверситета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
gio@bsu.ru