ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2024, Том 2, №4

Подписано к публикации: 10.10.2024

Главный редактор журнала

Правдов Михаил Александрович

доктор педагогических наук, профессор

Члены редакционной коллегии

Андрущишин Иосиф Францевич (РФ, г. Алматы) – доктор педагогических наук, профессор

Ахметов Султан Меджидович (РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор

Волошина Людмила Николаевна (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Врублевский Евгений Павлович (РБ, г. Гомель) – доктор педагогических наук, профессор

Григорьев Валерий Иванович (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Кузнецова Зинаида Михайловна (РФ, г. Набережные Челны) – доктор педагогических наук, профессор

Макарова Элина Владимировна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Неверкович Сергей Дмитриевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор, академик РАО

Понимасов Олег Евгеньевич (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Сабирова Ирина Александровна (РФ, г. Воронеж) – доктор педагогических наук, доцент

Свечкарёв Виталий Геннадьевич (РФ, г. Майкоп) – доктор педагогических наук, профессор

Седых Нина Викторовна (РФ, г. Волгоград) – доктор педагогических наук, профессор

Синявский Николай Иванович (РФ, г. Сургут) – доктор педагогических наук, профессор

Собянин Федор Иванович (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Филимонова Светлана Ивановна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор

Эбзеев Мурат Магомедович (РФ, г. Карачаевск) – доктор педагогических наук, профессор

Эйдельман Любовь Николаевна (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, доцент

Ямалетдинова Галина Александровна (РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент

«**Физическая культура и спорт**» включен в Elibrary.ru
ISSN 3034-2317 (online)

E-mail: vks-journal@yandex.ru
Сайт: https://vks-journal.ru

© Физическая культура и спорт, 2024

Содержание

Марандыкина О.В.
Иммерсивные тренажеры в практике преподавания физической культуры в вузе 4-12

Гвоздева К.И., Добрынин С.В.
Эффективность ИКТ-средств в преподавании физической культуры
в формате дистанционного обучения 13-20

Комлев М.А., Нагейкина С.В.
Педагогические методы формирования мотивации к физической
подготовке у студентов непрофильных вузов 21-29

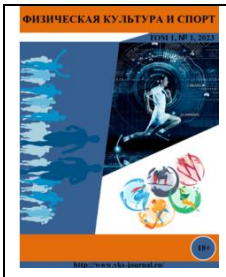
Кутергин Н.Б.
Методы диагностики индивидуальной подготовленности спортсмена к соревнованиям 30-36

Ивашкова Е.Э.
Методы определения готовности спортсменов к соревнованиям по зимним видам спорта 37-44

Макарова Э.В.
Адаптивная физкультура как фактор успешной социальной инклюзии 45-52

Бадакин А.В.
Эффективность форм оздоровительной физкультуры: зарубежный опыт 53-60

Белоглазов М.В., Александрова Г.А.
Определение критериев оздоровительной физической культуры 61-67



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 378.018

[1] *Марандыкина О.В.,*

[1] *Московский государственный лингвистический университет*

Иммерсивные тренажеры в практике преподавания физической культуры в вузе

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме применения иммерсивного тренажера для обучения физической культуре в рамках университетской учебной программы. Цель исследования состоит в уточнении эффективности иммерсивного тренажера для занятий физической культурой студентов университета. Задачи исследования заключаются в том, чтобы выявить основные характеристики иммерсивного тренажера для обучения физической культуре; в выявлении основных точек зрения экспертов по поводу эффективности такой технологии в рамках курса физической культуры в вузе; а также в обобщении полученных в эмпирической части исследования данных.

Методология исследования базируется на системном подходе и включает в себя общенаучные методы (обобщение, систематизация, формально-логический метод), а также специальные методы: историографический анализ научного дискурса изучаемой темы, метод экспертных оценок, метод статистического анализа.

По итогу проведенного исследования был сформулирован следующий вывод: внедрение иммерсивных тренажеров существенно повышает уровень вовлеченности студентов в процесс освоения физической культуры с последующим глубоким осознанием сути здорового образа жизни. Иммерсивные тренажеры также позволяют студентам анализировать результативность обучения физической культуре в режиме реального времени, что значительно ускоряет процесс изучения комплексов физических упражнений.

Ключевые слова: иммерсивный тренажер, физическая культура, инновационные технологии, физическое воспитание, экспертный опрос, практика физкультуры в вузе

Для цитирования: Марандыкина О.В. Иммерсивные тренажеры в практике преподавания физической культуры в вузе // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 4 – 12.

Поступила в редакцию: 7 июня 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 9 августа 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] *Marandykina O.V.,*
[1] *Moscow State Linguistic University*

Immersive simulators in the practice of teaching physical education at the university

Abstract: the research goal is to clarify the effectiveness of the immersive simulator for physical education training of university students. The study objectives are to identify the main characteristics of the immersive simulator for teaching physical education; to identify the main points of view of experts regarding the effectiveness of such a technology within the framework of the course of physical education at the university; as well as in the generalization of the data obtained in the empirical part of the study.

The research methodology is based on the health-improving and adaptive approach and includes general scientific methods (generalization, systematization, formal logical method), as well as special methods: historiographic analysis of the scientific discourse of the topic under study, the method of expert assessments, the method of statistical analysis.

Based on the study results, the following conclusion was formulated: the introduction of immersive simulators significantly increases the level of students' involvement in the process of mastering physical education with a subsequent deep understanding of the essence of a healthy lifestyle. Immersive simulators also allow students to analyze the effectiveness of physical education training in real time, which significantly speeds up the process of learning physical exercise complexes.

Keywords: immersive simulator, physical education, innovative technologies, physical education, expert survey, physical education practice at the university

For citation: Marandykina O.V. Immersive simulators in the practice of teaching physical education at the university. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 4 – 12.

The article was submitted: June 7, 2024; Approved after reviewing: August 9, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что современные технологии влияют на весь существующий традиционный подход к обучению, и особенно данные тенденции касаются сферы физического воспитания. Инструменты иммерсивного обучения, такие как тренажеры виртуальной и дополненной реальности позволяют студентам глубже погрузиться в процесс обучения физической культуре. Как отмечают авторы эмпирических исследований, мотивация студентов значительно повышается, поскольку они не только отрабатывают технику выполнения упражнений, но и применяют на практике полученные теоретические знания [12, с. 7].

Применение иммерсивных тренажеров виртуальной и дополненной реальности в процессе обучения физической культуре студентов университетов позволяет создать динамичную и интерактивную среду обучения, проводить онлайн-соревнования и отслеживать прогресс каждого студента. То есть, иммерсивный тренажер позволяет наконец совместить индивидуальный и групповой подходы к работе со студентами вуза в рамках курса физической культуры в вузе [11, с. 56]. Студенты с помощью иммерсивных тренажеров могут участвовать в виртуальных соревнованиях и моделировать различные ситуации, требующих быстрой реакции и высокой координации движений. Помимо физических упражнений, как отмечают исследователи, иммерсивные тренажеры также способствуют развитию когнитивных способностей у студентов, такие как мышление и навыки принятия решений.

Как отмечают исследователи, иммерсивные тренажеры для преподавания физического воспитания в вузах составляют часть инновационного подхода к организации учебного процесса по курсу физической культуры в университете [10, с. 28].

В современной научной литературе по физическому воспитанию отмечают два вида иммерсивных тренажеров, доказавших свою эффективность: тренажеры виртуальной и дополненной реальности. Если виртуальная реальность представляет собой полное погружение в «то, чего не существует», а именно в виртуальную среду, в которой протекают занятия по физической культуре, когда каждый студент может выбирать, где ему заниматься, например, бегом: на лужайке или в пустыне, то дополненная реальность накладывается на имеющийся инвентарь и окружающую реальность с тем, чтобы дать студенту навигацию по его показателям (скорость, сила, выносливость) в режиме реального времени [9, с. 47].

Таким образом, современный иммерсивный тренажер для занятий по физической культуре представляет собой инновационное решение, позволяющее существенно повысить интерес студентов к тренировочному процессу с использованием технологий виртуальной и дополненной реальности. Как отмечают исследователи, одним из самых популярных видов иммерсивных симуляторов являются системы, основанные на виртуальной реальности. Пользователи могут тренироваться в самых разных условиях: от вершины горы до глубин океана, что делает тренировки более приятными и мотивирующими. Такие иммерсивные системы часто включают в себя датчики движения, которые отслеживают положение тела и корректируют спортивные результаты в режиме реального времени [8, с. 38]. Еще один интересный вариант — симулятор, использующий дополненную реальность. Такой тренажер накладывает цифровую информацию на реальный мир, позволяя студентам во время занятий физической культурой видеть визуальные подсказки и инструкции прямо на экране своего устройства, что позволяет студенту понимать технику выполнения упражнений, снижая тем самым риск получения травм во время обучения.

Результаты внедрения иммерсивных тренажеров уже очевидны в улучшении успеваемости студентов и отражены в эмпирических исследованиях зарубежных авторов [9, с. 52]. Собирая данные о результатах занятий в режиме реального времени, иммерсивный тренажер позволяет преподавателям составлять персональные планы проведения занятий по физической культуре в рамках учебной программы университета.

Таким образом, использование иммерсивных тренажеров становится важным элементом образовательного процесса в области физического воспитания, открывая новые перспективы перед студентами и препо-

давателями. Поэтому представляется необходимым провести обобщение эффективности иммерсивных тренажеров в рамках обучения физической культуре в университете.

Материалы и методы исследований

Теоретическую базу исследования составили научные труды таких отечественных авторов, как Б.В. Ашастин [1], О.А. Беляева [2], Е.Б. Васильева, Ж.Ш. Калибаев [3], Е.М. Голикова [4], Ю.В. Корнилов, А.А. Попов [5], И.В. Лапшина, А.В. Алексеева [6], В.В. Хорьков, А.М. Шувалов, И.Е. Варегина [6] и др.

Определенные методические аспекты, которые были учтены в эмпирической части исследования, были адаптированы из работ таких авторов, как М. Дембска, А. Минарски, П. Полехоньски [8], Б. Лей [9], Й. Полехоньски, А. Лангер, А. Акбаш [10], Сяньхао Чжан, Юнсю Ши, Хуа Бай [10, 12] и др.

Таблица 1

Критерии анализа и оценка их эффективности экспертами.

Table 1

Analysis criteria and assessment of their effectiveness by experts.

Критерии	Оценка критерия
Иммерсивный тренажер виртуальной реальности	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Иммерсивный тренажер дополненной реальности	
Эффективность для силовых упраженений	
Эффективность для упражнений на скорость	
Эффективность для упражней на выносливость	

Приведенные в табл. 1 критерии были выделены по итогу анализа научной литературы изучаемой темы с последующим распределением в показатели статистического анализа по 10-ти балльной шкале (по итогу оценки экспертами каждого из критериев).

По итогу проведенного опроса экспертов все полученные данные были обработаны с помощью специальной программы статистического анализа, что позволило перевести качественные данные в количественные.

Результаты и обсуждения

Полученные в ходе исследования результаты отражены в сводной диаграмме на рис. 1.

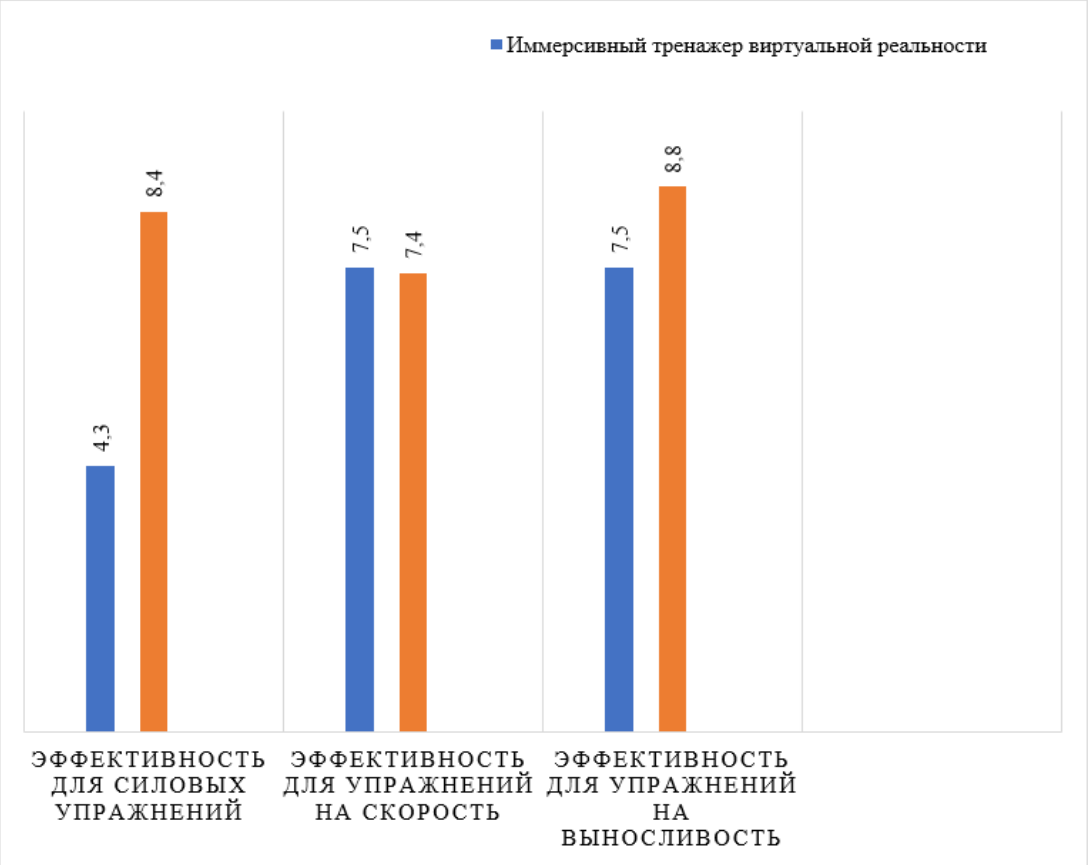


Рис. 1. Оценка экспертами эффективности иммерсивных тренажеров для занятий физической культурой в вузе.

Fig. 1. Expert assessment of the effectiveness of immersive simulators for physical education classes at a university.

Насколько показало проведенное нами экспертное исследование, в рамках применения виртуальной реальности иммерсивный тренажер показывает средний уровень эффективности для упражнений на силу, с ними лучше «справляется» тренажер дополненной реальности. Вместе с тем, в упражнениях на скорость и выносливость оба типа тренажера показывают высокий уровень эффективности при работе со студентами.

Виртуальная и дополненная реальность в иммерсивной среде относится к инновационному применению технологии виртуальной реальности в области физических упражнений и физического здоровья. Данная технология создает полностью иммерсивную среду для тренировок, позволяя пользователям участвовать в увлекательных и интерактивных упражнениях. Виртуальный вид тренажера, по мнению опрошенных экспертов, предлагает уникальный и увлекательный способ обучать студентов вуза активному образу жизни и физической культуре.

По мнению опрошенных экспертов, одно из главных преимуществ занятий физической культурой в виртуальной и дополненной реальности иммерсивного тренажера – это возможность перемещать студентов в различные настройки и сценарии во время ношения гарнитуры виртуальной реальности. Эта функция позволяет студентам участвовать в физических упражнениях на выносливость и скорость, таких как бег и езда

на велосипеде в различных виртуальных ландшафтах, от безмятежных природных ландшафтов до футуристических виртуальных арен. Такой иммерсивный опыт помогает пользователям сохранять мотивацию и работать над достижением своих целей в фитнесе.

Еще одним важным преимуществом работы с иммерсивным тренажером в виртуальной и дополненной реальности является возможность применения во время занятий со студентами интерактивных игр и приложений, чтобы все были вовлечены в занятия. Такие игры сочетают в себе физическую активность с захватывающей игровой механикой, что позволяет превратить физические упражнения в удивительный и приятный опыт.

Опрошенный эксперты также отметили, что с помощью иммерсивного тренажера виртуальной реальности занятия физической культурой могут проводится в группах в дистанционном онлайн-формате. Студенты, участвуя в таких занятиях, могут соревноваться с другими, отслеживать свой прогресс, устанавливать новые личные рекорды. Такая геймификация способствует чувству выполненного долга и побуждает студентов быть последовательными в своих упражнениях.

Помимо мотивации и удовольствия, опрошенные эксперты отметили, что в виртуальной реальности иммерсивный тренажер предлагает множество физических и психических преимуществ для обучающихся с его помощью студентов. Эксперты также отметили, что физические упражнения на основе виртуальной и дополненной реальности могут улучшить физиологические и психологические результаты в различных группах населения. Эксперты также подчеркнули, что проведение занятий с иммерсивным тренажером виртуальной реальности включает в себя улучшение сердечно-сосудистой системы, улучшение мышечной силы, улучшение координации и равновесия, а также снижение стресса и беспокойства.

Таким образом, иммерсивный тренажер виртуальной или дополненной реальности – это быстро развивающаяся область, которая использует возможности технологий для создания захватывающих и увлекательных тренировок. С помощью гарнитур дополненной реальности (AR), таких как Oculus Quest 2 и Meta Quest, пользователи могут заниматься физической активностью во время групповых занятий в университете. Такие платформы, как Oculus, Steam и PlayStation, предлагают множество фитнес-игр в виртуальной реальности для разных предпочтений в тренировках. Помимо игр, существует специальное приложение виртуальной реальности (VR), предназначенное для того, чтобы помочь пользователям отслеживать свой прогресс, ставить цели и участвовать в индивидуальных тренировках. Такие платформы, как Within и Holodia, предлагают приложения, которые можно сопрягать с фитнес-оборудованием, таким как велотренажеры, для более комплексных тренировок.

Кроме того, технология VR-фитнеса становится все более совместимой с различными фитнес-трекерами, позволяя пользователям собирать ценные данные о своих тренировках, такие как частота сердечных сокращений и сожженные калории. Эта информация не только улучшает пользовательский опыт, но и помогает любителям фитнеса отслеживать свой прогресс и соответствующим образом корректировать свои планы тренировок.

Выводы

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы: внедрение иммерсивных тренажеров также повышает уровень вовлечения студентов в базовый курс физкультуры до специализированной подготовки – эти технологии позволяют преподавателям университета создавать интерактивные уроки. В рамках иммерсивной среды студенты могут анализировать свои действия в режиме реального времени, что значительно ускоряет процесс изучения приемов и упражнений. Используя виртуальную и дополненную реальность, можно создать в образовательном процессе элемент игры и соревнования, что существенно повышает мотивацию учащихся.

Подводя итог проведенному исследованию, можно констатировать, что будущее иммерсивных тренажеров виртуальной и дополненной очень многообещающее и имеет огромный потенциал в обучении физической культуре в рамках университета. Интегрируя иммерсивный опыт, элементы геймификации и компоненты точного отслеживания, виртуальная и дополненная реальность станут иммерсивными средами для физической подготовки студентов в университете.

Список источников

1. Ашастин Б.В. Индивидуализация физического воспитания в вузах с применением компьютерных технологий // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 57 – 69.

2. Беляева О.А. Использование инновационных форм и методов в работе преподавателей физической культуры // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 30 – 47.

3. Васильева Е.Б., Калибаев Ж.Ш. Инновационный подход к общеразвивающим упражнениям (ору) на занятиях по физической культуре в вузе // Проблемы науки. 2023. № 2 (76). С. 88 – 92.

4. Голикова Е.М. Перспективные направления и практические решения в методике преподавания предмета «физическая культура» на основе модели смешанного обучения // Шаг в науку. 2021. № 4. С. 32 – 43.

5. Корнилов Ю.В., Попов А.А. К вопросу о терминологии и классификации иммерсивных технологий в образовании // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-2. С. 66 – 78.

6. Лапшина И.В., Алексеева А.В. Современные цифровые технологии в сфере практико-ориентированной педагогической деятельности // Гуманитарные и социальные науки. 2024. № 2. С. 112 – 124.

7. Хорьков В.В., Шувалов А.М., Варегина И.Е. Особенности преподавания физической культуры в вузе с применением информационных технологий // Проблемы педагогики. 2022. № 1 (59). С. 33 – 48.

8. Dębska M, Mynarski A, Polechoński P. Enjoyment and Intensity of Physical Activity in Immersive Virtual Reality Performed on Innovative Training Devices in Compliance with Recommendations for Health // International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH). 2019. № 19. P. 36 – 43.

9. Ley B. Exploring the integration of virtual reality in physical education: a comprehensive review. Environment. Technology. Resources // Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference. 2024. № 2. P. 44 – 58.

10. Polechoński J., Langer A., Akbaş A. Application of immersive virtual reality in the training of wheelchair boxers: evaluation of exercise intensity and users experience additional load – a pilot exploratory study // BMC Sports Science and Medical Rehabilitation. 2024. № 16. P. 23 – 48.

11. Xianhao Zhang, Yongxiu Shi, Hua Bai Immersive Virtual Reality Physical Education Instructional Patterns on the Foundation of Vision Sensor // Journal of Sensors. 2021. № 1. P. 55 – 69.

12. Xianhao Zhang Yongxiu Shi Immersive Virtual Reality Physical Education Instructional Patterns on the Foundation of Vision // Journal of Sensors. 2021. № 6. P. 1 – 12.

References

1. Ashastin B.V. Individualization of physical education in universities using computer technologies. Scientific Notes of Lesgaft University. 2020. No. 9 (187). P. 57 – 69.

2. Belyaeva O.A. Use of innovative forms and methods in the work of physical education teachers. Science-2020. 2021. No. 4 (49). P. 30 – 47.

3. Vasilyeva E.B., Kalibaev Zh.Sh. Innovative approach to general developmental exercises (GDE) in physical education classes at the university. Problemy nauki. 2023. No. 2 (76). P. 88 – 92.

4. Golikova E.M. Promising directions and practical solutions in the methodology of teaching the subject "Physical Education" based on the blended learning model. Step into Science. 2021. No. 4. P. 32 – 43.

5. Kornilov Yu.V., Popov A.A. On the issue of terminology and classification of immersive technologies in education. Problems of modern pedagogical education. 2020. No. 68-2. P. 66 – 78.

6. Lapshina I.V., Alekseeva A.V. Modern digital technologies in the field of practice-oriented pedagogical activity. Humanities and social sciences. 2024. No. 2. P. 112 – 124.

7. Khorkov V.V., Shuvalov A.M., Varegina I.E. Features of teaching physical education in a university using information technologies. Problems of pedagogy. 2022. No. 1 (59). P. 33 – 48.

8. Dębska M, Mynarski A, Polechoński P. Enjoyment and Intensity of Physical Activity in Immersive Virtual Reality Performed on Innovative Training Devices in Compliance with Recommendations for Health. International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH). 2019. No. 19. P. 36 – 43.

9. Ley B. Exploring the integration of virtual reality in physical education: a comprehensive review. Environment. Technology. Resources. Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference. 2024. No. 2. P. 44 – 58.

10. Polechoński J., Langer A., Akbaş A. Application of immersive virtual reality in the training of wheel-chair boxers: evaluation of exercise intensity and users experience additional load – a pilot exploratory study. BMC Sports Science and Medical Rehabilitation. 2024. No. 16. P. 23 – 48.

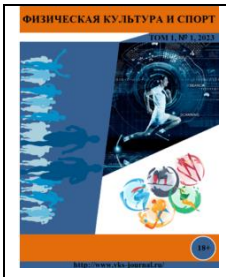
11. Xianhao Zhang, Yongxiu Shi, Hua Bai Immersive Virtual Reality Physical Education Instructional Patterns on the Foundation of Vision Sensor. Journal of Sensors. 2021. No. 1. P. 55 – 69.

12. Xianhao Zhang Yongxiu Shi Immersive Virtual Reality Physical Education Instructional Patterns on the Foundation of Vision. Journal of Sensors. 2021. No. 6. P. 1 – 12.

Информация об авторе

Марандыкина О.В., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный лингвистический университет

© Марандыкина О.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 378.018

[1] Гвоздева К.И., [1] Добрынин С.В.,
[1] Московский государственный лингвистический университет

Эффективность ИКТ-средств в преподавании физической культуры в формате дистанционного обучения

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме эффективности информационно-коммуникационных технологий для обучения физической культуре студентов современных университетов. Цель исследования заключалась в том, чтобы выявить уровень эффективности информационно-коммуникационных технологий в рамках занятий физической культурой в университете. Задачи исследования заключаются в том, чтобы выявить основные средства информационно-коммуникационных технологий, которые могут быть применены в курсе физической культуры; в выявлении основных точек зрения экспертов по поводу эффективности таких технологий при обучении физической культуре; а также в обобщении полученных в эмпирической части исследования данных.

Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя общенаучные методы (обобщение, систематизация, формально-логический метод). В исследовании были также применены специальные методы: историографический анализ научного дискурса изучаемой темы, метод экспертных оценок, метод статистического анализа.

По итогу проведенного исследования был сформулирован следующий вывод: применение информационно-коммуникационных технологий позволяет существенно повысить эффективность процесса освоения студентами вуза физической культуры с последующим формированием здорового образа жизни.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, физическая культура, инновационные технологии, физическое воспитание, физическая культура в вузе

Для цитирования: Гвоздева К.И., Добрынин С.В. Эффективность ИКТ-средств в преподавании физической культуры в формате дистанционного обучения // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 13 – 20.

Поступила в редакцию: 12 июня 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 11 августа 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] *Gvozdeva K.I.*, [1] *Dobrynin S.V.*,
[1] *Moscow State Linguistic University*

Effectiveness of ICT tools in teaching physical education in the format of distance learning

Abstract: the article is devoted to the actual problem of the effectiveness of information and communication technologies for teaching physical education to students of modern universities. The study goal was to identify the level of effectiveness of information and communication technologies within the framework of physical education classes at the university. The research objectives are to identify the main means of information and communication technologies that can be used in the course of physical education Culture; in identifying the main points of view of experts regarding the effectiveness of such technologies in teaching physical education; as well as in the generalization of the data obtained in the empirical part of the study.

The research methodology is based on a systematic approach and includes general scientific methods (generalization, systematization, formal logical method). Special methods were also used in the study: historiographical analysis of the scientific discourse of the topic under study, the method of expert assessments, the method of statistical analysis.

Based on the study results, the following conclusion was formulated: the use of information and communication technologies can significantly increase the efficiency of the process of mastering physical education by university students with the subsequent formation of a healthy lifestyle.

Keywords: information and communication technologies, physical education, innovative technologies, physical education, physical education at the university

For citation: Gvozdeva K.I., Dobrynin S.V. Effectiveness of ICT tools in teaching physical education in the format of distance learning. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 13 – 20.

The article was submitted: June 12, 2024; Approved after reviewing: August 11, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что современная динамика использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) затрагивает все сферы образования, в том числе и область физического воспитания. Как правило, средства ИКТ используются для обеспечения процесса дистанционного обучения, что, с одной стороны, открывает новые возможности для преподавания и обучения, но с другой – предполагает поиск решений для целого ряда проблем. Поэтому в научно-педагогической литературе постоянно обсуждается вопрос об эффективности внедрения средств ИКТ в преподавание физической культуры с точки зрения разработки наиболее эффективных методических подходов. Сторонники преимуществ ИКТ в физической культуре утверждают, что одним из главных преимуществ таких средств препода-

вания является доступ к интерактивным ресурсам, видеоурокам и онлайн-обучению [1, с. 101]. Такие преимущества позволяют студентам не только обучаться в комфортном для них темпе, но и постоянно расширять поле теоретических знаний о различных аспектах физической активности и о здоровом образе жизни. Кроме того, использование средств ИКТ доказало свою эффективность в целом ряде зарубежный эмпирических работ, посвященных мониторингу физической активности и здоровья студентов в рамках индивидуализированного подхода к обучению физической культуре в вузе [2, с. 68].

В свою очередь, сторонники традиционного подхода призывают учитывать, что дистанционное обучение с помощью средств ИКТ также имеет некоторые недостатки, которые следует учитывать именно в сфере преподавания физической культуры в силу специфики данной учебной дисциплины. В частности, среди существенных недостатков средств ИКТ в области физической культуры исследователи отмечают такие проблемы, как ограниченный физический контакт, отсутствие прямого взаимодействия с другими участниками занятий, а также сниженную мотивацию к обучению студентов, которые не придают большого значения физической активности в своей повседневной жизни [3, с. 47].

По мнению сторонников интегрированного подхода, для преодоления перечисленных трудностей необходимо основательно интегрировать традиционные методы обучения с современными средствами ИКТ, что обеспечивает комплексный подход к физическому воспитанию в современных университетах [5, с. 59].

Под интеграцией в данном случае исследователи понимают использование гибридного формата занятий физической культурой, сочетающего онлайн-уроки с практическим обучением в спортивном зале университета для создания более полного и эффективного учебного пространства. При таком подходе преподаватель может заранее предоставить теоретический материал занятия физической культурой через цифровую платформу, после чего со студентами проводятся практические занятия, направленные на применение полученных знаний. Интегрированный подход не только усиливает усвоение информации, но и позволяет поддержать активное участие и повысить мотивацию студентов в процессе обучения физической культуре в вузе.

Некоторые исследователи [3, 4, 8] отмечают еще одну проблему, связанную с применением средств ИКТ в современном курсе физической культуры в вузе, а именно нехватку высококвалифицированных преподавательских кадров, способных применять средства ИКТ в адекватной пропорции к традиционным методам, то есть – осуществлять смешанный тип обучения студентов. Для систематизации точек зрения по поводу применения средств ИКТ в рамках обучения физической культуре в вузе нами было проведено исследование среди экспертов-тренеров и преподавателей физической культуры.

Материалы и методы исследований

Материалами эмпирического исследования послужили ответы экспертов на опрос в рамках глубинного интервью. Репрезентативная выборка респондентов составила 75 человек (тренеров и преподавателей физической культуры в вузе).

Материалами для теоретической части исследования послужили постулаты, изложенные в работах таких авторов, как Л.Э. Амирова [1], Д.О. Борзенкова, С.А. Моськин [2], И.С. Гончаренко [3], Е.И. Коробейникова, А.С. Кобликова, А.Ю. Воскресенскова [4], Х.А. Тоноян [5] и др.

Методическая основа эмпирического исследования были адаптирована согласно разработкам таких исследователей, как Б. Даррен [6], М. Фрай [7], Л. Граббс [8], Дж. Наум [9], В. Райс [10] и др.

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерии	Оценка критерия
Мотивация к обучению	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Вовлечение в обучение	
Мониторинг результатов в онлайн-режиме	
Интерактивность обучения	
Эффективность в дистационном формате	

В табл. 1 приведены критерии, которые были выделены на основе анализа научно-педагогического дискурса изучаемой темы с последующим распределением в показатели статистического анализа по 10-ти балльной шкале оценки. Каждый критерий соответствует области, в которой оценивалась эффективность применения средств ИКТ в процессе проведения занятий по физической культуре.

В результате проведенного экспертного опроса все полученные данные были переведены из качественных в количественные с помощью программы статистического анализа. При каждой оценке учитывались также отдельные мнения экспертов, выраженные в форме уточнения к опроснику глубинного интервью.

Результаты и обсуждения

По итогу проведенного экспертного опроса были получены следующие результаты (рис. 1).

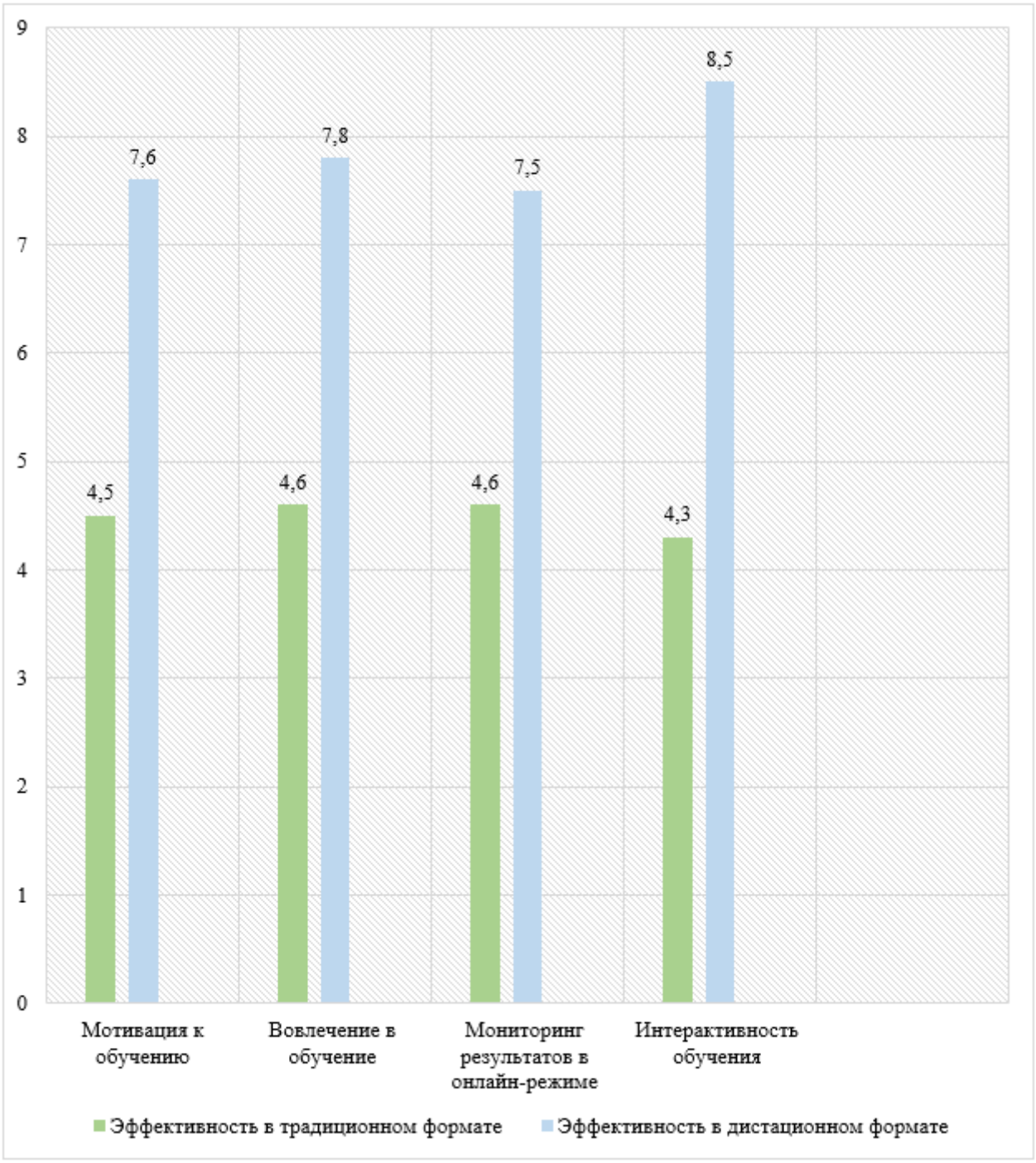


Рис. 1. Результаты оценки экспертами эффективности средств ИКТ в процессе преподавания физической культуры в вузе.

Fig. 1. Results of experts' assessment of the effectiveness of ICT tools in the process of teaching physical education at a university.

Проведенное эмпирическое исследование среди профессиональных тренеров и преподавателей физической культуры показало, что использование ИКТ повышает мотивацию, вовлеченность и возможности мониторинга результатов каждого студента в режиме реального времени. Наибольшую эффективность средства ИКТ, по мнению экспертов, демонстрируют в дистанционном формате обучения.

Например, цифровые платформы для фитнеса и игровых приложений позволяют студентам более активно изучать содержание курса физической культуры, что приводит к более глубокому пониманию физической активности и формированию личностно-значимого понимания здорового образа жизни.

Кроме того, использование видеоанализа и специализированных программ обучения физической культуре дает возможность индивидуализации подхода к образовательным потребностям каждого студента в контексте его физического активности и состояния здоровья. Преподаватели физической культуры в вузе могут с помощью средств ИКТ отслеживать прогресс конкретного студента, выявлять слабое освоение отдельных упражнений, что позволяет более четко формулировать персональные рекомендации по совершенствованию физической подготовки каждого студента. Такой подход также повышает качество обучения, но и развивает у студентов навыки самоконтроля и ответственности за собственное здоровье.

Однако, несмотря на очевидные преимущества, существуют и некоторые трудности при внедрении ИКТ в программы физического воспитания современных университетах. В первую очередь необходимо решить проблему соответствующей технической подготовки самих преподавателей физической культуры, а также решить вопрос о закупке университетами необходимого оборудования, отсутствие которого может стать серьезным препятствием на пути эффективного использования средств ИКТ. Поэтому, как полагают опрошенные эксперты, проводить больше эмпирических исследований и разрабатывать программы повышения квалификации для преподавателей физической культуры в университетах, чтобы сделать обучение доступным и продуктивным для всех участников этого процесса.

В целом, опрошенные эксперты были солидарны в том, что информационно-коммуникационные технологии играют все более значимую роль в современном образовательном процессе физического воспитания. Средства ИКТ позволяют существенно повысить вовлеченность студентов в процесс обучения физической культуре, предоставляя доступ к интерактивным ресурсам и платформам самостоятельного обучения для дальнейшей реализации концепции непрерывного обучения. Среди таких средств эксперты отметили, например, видеолекции и онлайн-занятия, проводимые через специальные образовательные платформы.

Опрошенные эксперты также отметили, что использование мобильных приложений для отслеживания физической активности и прогресса в освоении комплексов физических упражнений дает студентам возможность получать обратную связь и более рационально планировать самостоятельные физические нагрузки. Такие технологии, в конечном итоге, в рамках дистанционного обучения позволяют развить навыки самоконтроля и ответственности за собственное здоровье у каждого студента университета.

Как подчеркнули опрошенные эксперты, использование виртуальных тренировок и онлайн-занятий также создает дополнительные условия для изучения тонкостей различных видов спорта, позволяя студентам не только усвоить теорию, но и применить полученные знания на практике.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы: интеграция средств ИКТ в университетский курс физического воспитания способствует созданию более активной и мотивирующей среды обучения, где каждый студент может раскрыть свой потенциал и достичь желаемых результатов в сфере физической подготовки.

Средства ИКТ также открывают новые возможности для дистанционного обучения и сотрудничества между студентами, поскольку онлайн-платформы обучения позволяют студентам обмениваться полученным на занятиях опытом, что повышает интерес к физическому воспитанию и укрепляет командный дух.

Помимо этого, применение в процессе преподавания физической культуры средств ИКТ позволяет каждому студенту получить доступ к мировым достижениям в области физического воспитания.

Проведенное среди экспертов эмпирическое исследование подтверждает, что внедрение информационно-коммуникационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию является неотъемлемой частью подготовки специалистов любого профиля в современном университете.

Список источников

1. Амирова Л.Э. Роль дистанционных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях // Вестник науки. 2021. № 5-1 (38). С. 99 – 102.

2. Борзенкова Д.О., Моськин С.А. Инновации в физической культуре и спорте // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 66 – 79.

3. Гончаренко И.С. Дистанционное обучение как технология для формирования самостоятельных компетенций в сфере физической культуры // Вестник науки. 2023. № 12 (69). С. 43 – 57.

4. Коробейникова Е.И., Кобликова А.С., Воскресенскова А.Ю. Информационно-коммуникативные технологии, дистанционное обучение и физическая культура // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 156 – 178.

5. Тоноян Х.А. Методика дистанционного преподавания и контроля дисциплины «физическая культура и спорт» в период пандемии COVID-19 // Власть. 2021. № 3. С. 51 – 68.

6. Darren B. Conducting physical education classes with innovative methods and means // Humanities. 2018. № 10. P. 88 – 92.

7. Fry M. Application of innovations in physical education and sport on the example of Canada // Growth and development. 2019. № 3. P. 100 – 114.

8. Grubbs L. New technologies in teaching physical education // Medicine and sport. 2023. № 2. P. 76 – 89.

9. Naum J. Information and computer technologies for conducting immersive classes on physical training of university students // Medicine and sport. 2024. № 1. P. 6 – 19.

10. Rice V. Innovative technologies in physical education // Medicine and sport. 2020. № 2. P. 36 – 49.

References

1. Amirova L.E. The role of distance learning in physical education in higher educational institutions. Science Bulletin. 2021. No. 5-1 (38). P. 99 – 102.

2. Borzenkova D.O., Moskin S.A. Innovations in physical education and sports. Science-2020. 2021. No. 6 (51). P. 66 – 79.

3. Goncharenko I.S. Distance learning as a technology for the formation of independent competencies in the field of physical education. Science Bulletin. 2023. No. 12 (69). P. 43 – 57.

4. Korobaynikova E.I., Koblikova A.S., Voskresenskaya A.Yu. Information and communication technologies, distance learning and physical education. Science-2020. 2022. No. 2 (56). P. 156 – 178.

5. Tonoyan H.A. Methodology of distance teaching and control of the discipline "physical education and sport" during the COVID-19 pandemic. Power. 2021. No. 3. P. 51 – 68.

6. Darren B. Conducting physical education classes with innovative methods and means. Humanities. 2018. No. 10. P. 88 – 92.

7. Fry M. Application of innovations in physical education and sport on the example of Canada. Growth and development. 2019. No. 3. P. 100 – 114.

8. Grubbs L. New technologies in teaching physical education. Medicine and sport. 2023. No. 2. P. 76 – 89.

9. Naum J. Information and computer technologies for conducting immersive classes on physical training of university students. Medicine and sport. 2024. No. 1. P. 6 – 19.

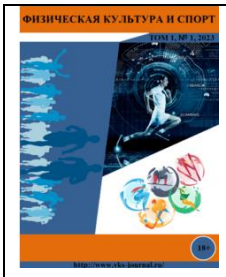
10. Rice V. Innovative technologies in physical education.Medicine and sport. 2020. No. 2. P. 36 – 49.

Информация об авторах

Гвоздева К.И., Московский государственный автономный политехнический университет

Добрынин С.В., Московский государственный лингвистический университет

© Гвоздева К.И., Добрынин С.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 378.018

[1] Комлев М.А., [2] Нагейкина С.В.,
[1] Московский государственный автономный политехнический университет,
[2] Государственный университет землеустройства

Педагогические методы формирования мотивации к физической подготовке у студентов непрофильных вузов

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме развития педагогики высшей школы в сфере преподавания физической культуры. Цель статьи заключается в том, чтобы обобщить научно разработанные методы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов в непрофильном вузе. Задачами исследования стали: рассмотрение историографии по изучаемой теме; систематизация экспертных оценок и анализ полученных результатов по итогу проведенного эмпирического исследования. При написании статьи были использованы такие методы, как анализ, синтез, обобщение, систематизация и формально-логический анализ. В рамках эмпирической части исследования были применены историографический анализ научной литературы по изучаемой теме; метод экспертных оценок, метод статистического анализа результатов.

По итогу проведенного исследования были сформулированы следующие выводы: наиболее эффективными методами для повышения мотивации к обучению физической культуре в вузе являются внедрение практико-ориентированных занятий; проведение мастер-классов по популярным видам спорта, а также применение инновационных технологий и методов (геймификация с помощью средств виртуальной и дополнительной реальности).

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое воспитание, физическая культура, непрофильный вуз, педагогические методы

Для цитирования: Комлев М.А., Нагейкина С.В. Педагогические методы формирования мотивации к физической подготовке у студентов непрофильных вузов // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 21 – 29.

Поступила в редакцию: 13 июня 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 14 августа 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] Komlev M.A., [2] Nageykina S.V.,
[1] Moscow State Autonomous Polytechnic University,
[2] State University of Land Use Planning

Pedagogical methods of forming motivation for physical training in students of non-core universities

Abstract: the article reveals an actual problem of the development of pedagogy of higher school in the field of teaching physical education. The research goal is to summarize the scientifically developed methods of forming motivation for physical education among students in a non-specialized university. The study objectives are: consideration of historiography on the topic under study; systematization of expert assessments and analysis of the results obtained based on the results of the empirical study. Such methods as analysis, synthesis, generalization, systematization and formal-logical analysis are used. Within the framework of the empirical part of the study, the author applies the historiographical analysis of scientific literature on the topic under study; method of expert assessments, method of statistical analysis of results.

Based on the study results, the following conclusions were formulated: the most effective methods for increasing motivation for teaching physical education at the university are the introduction of practice-oriented classes; conducting master classes in popular sports, as well as the use of innovative technologies and methods (gamification using virtual and augmented reality).

Keywords: physical training, physical education, physical education, non-core university, pedagogical methods

For citation: Komlev M.A., Nageykina S.V. Pedagogical methods of forming motivation for physical training in students of non-core universities. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 21 – 29.

The article was submitted: June 13, 2024; Approved after reviewing: August 14, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что в современной педагогике высшей школы существует необходимость повышения мотивации к обучению физической культурой. Особенно серьезно данная проблема стоит в непрофильных университетах, когда студенты уделяют внимание основным профессиональным дисциплинам, а к физической культуре относятся как к необязательному и даже скучному предмету [8, с. 22].

По оценкам отечественных исследователей, именно в непрофильных университетах физической культурой студенты стараются заниматься очень формально, без энтузиазма и относятся к предмету поверхност-

но, без личностной значимости и вовлеченности. Как отмечают некоторые авторы, большинство студентов непрофильных вузов ведут малоподвижный образ жизни и не стремятся компенсировать отсутствие физических нагрузок и на занятиях физической культурой [4, с. 37]. К сожалению, такая ситуация практически повсеместна для российских непрофильных университетов, что требует особого внимания исследователей при разработке рекомендаций по выбору педагогических методов преподавания физической культуры в непрофильном вузе.

В ряде эмпирических исследований доказано, что эффективные методы обучения позволяют существенно повышать мотивацию к физическому воспитанию у студентов непрофильного вуза. К числу таких педагогических методов относится ведение практико-ориентированных занятий, позволяющих студентов понять реальную пользу физической активности как для здоровья, так и для личной эффективности. Как полагают исследователи, введение мастер-классов по популярным видам спорта или фитнесу позволяет создать благожелательную атмосферу, в которой студенты смогут обмениваться опытом своей физической активности [5, с. 37].

Среди эффективных педагогических методов исследователи также называют использование инновационных технологий и методов, таких как геймификация, которые позволяют значительно повысить личностно мотивированный интерес студентов к физическому воспитанию [6, с. 101]. Педагогические методы групповой работы на занятиях физической культурой также позволяет сформировать социальные взаимодействия между студентами, что также играет значимую роль в мотивации к обучению. Формирование спортивных команд и клубов не только позволяет студентам переоценить свою личную заинтересованность в физической активности, но и позволяет им применять полученные на занятиях знания в своей повседневной практике. Таким образом, именно комплексный подход, сочетающий в себе педагогические методы практической физической подготовки, современные технологии и социально-ориентированные методы занятий, наиболее эффективен для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой в рамках обучения в непрофильном университете.

Материалы и методы исследований

В качестве материалов исследования были использованы ответы экспертов-тренеров и преподавателей физической культуры в количестве 80 человек (репрезентативная выборка) из трех непрофильных университетов города Москвы. При этом были соблюдены анонимность и конфиденциальность ответов участников.

Также, в качестве методической опоры исследования, были использованы теоретические постулаты и тезисы из работ таких авторов, как Н.В. Бирюкова [1], С.М. Воронин [2], А.Н. Кобзарь, Н.Л. Подвойская [3], Н.Н. Ляликова, Л.Ю. Павлютина, О.В. Мараховская, Т.В. Байбакова, Е.А. Черний [4], Н.А. Усцелемова, Р.А. Козлов, В.Ф. Неретин [5], Я.В. Чуб [6] и др.

Методическая основа эмпирического исследования были адаптирована согласно работах таких авторов, как Ф. Айденманн [7], Дж. Фрамм [8], Л. Гросс [9], В. Ибрис [10] и Л. Джейсон [11].

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерии	Оценка критерия
Методы интерактивных занятий	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Методы практико-ориентированных занятий	
Методы социальной коммуникации в группе	

В табл. 1 описаны те методы, которые оценивались экспертами как критерии анализа. Каждый из критериев был оценен по 10-ти балльной шкале для последующего перевода качественных данных экспертного опроса в количественные данные для статистического анализа. Каждый критерий оценен по степени эффективности педагогических методов в сфере влияния на рост позитивной внутренней мотивации студентов непрофильного университета.

В результате проведенного экспертного опроса все полученные данные были переведены из качественных в количественные с помощью программы статистического анализа.

Результаты и обсуждения

По итогу проведенного исследования среди экспертов тренеров и преподавателей физической культуры были получены следующие результаты (рис. 1):

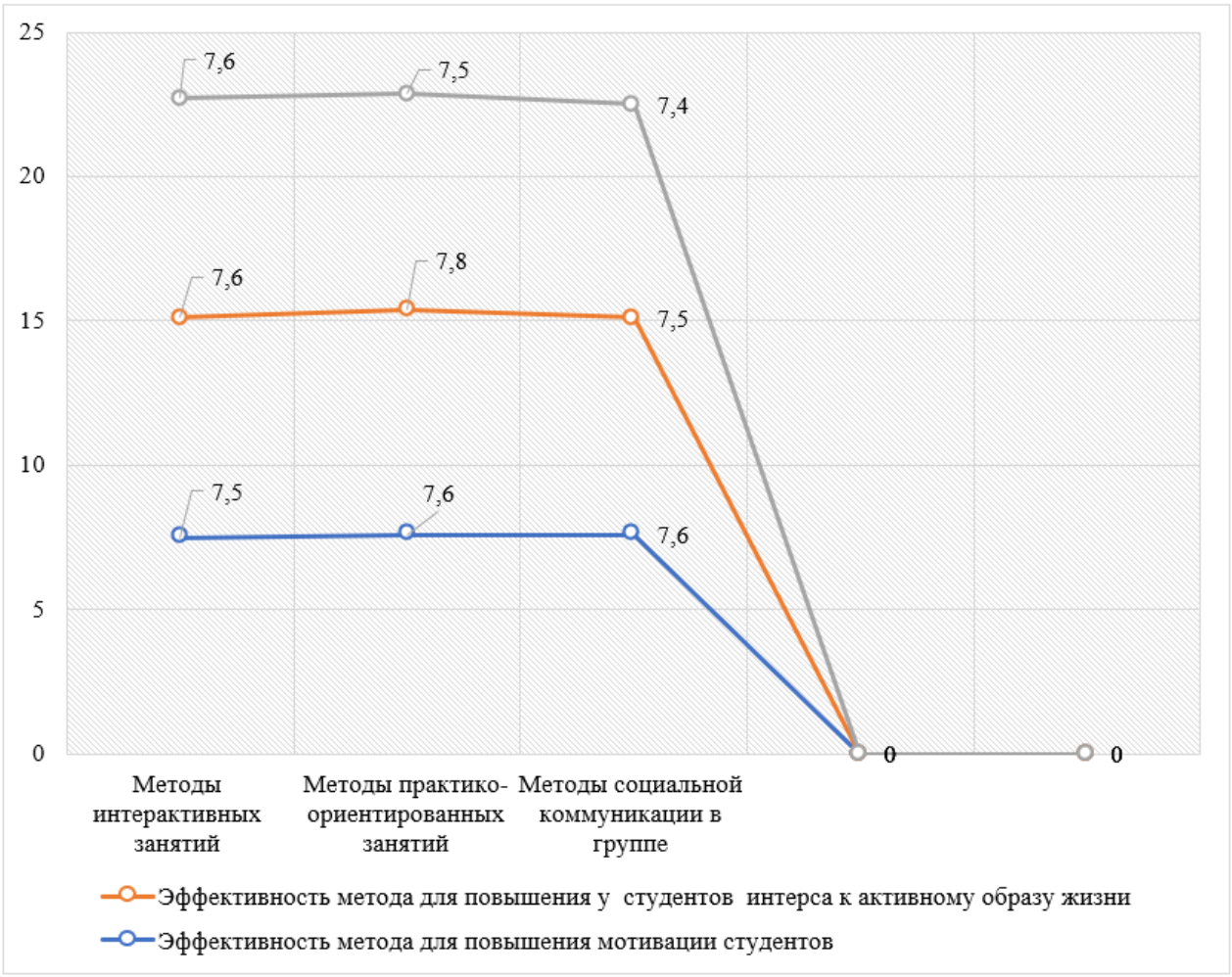


Рис. 1. Оценка экспертами эффективности педагогических методов повышения мотивации к обучению физической культуре у студентов непрофильных вузов.

Fig. 1. Expert assessment of the effectiveness of pedagogical methods for increasing motivation for learning physical education among students of non-core universities.

Опрошенные эксперты отметили, что при обучении физическому воспитанию студентов непрофильных вузов важно использовать конкретные методы обучения, способствующие эффективному усвоению знаний и формированию практических навыков физической активности. Один из педагогических методов – это групповая работа, когда студенты могут разрабатывать собственные проекты, связанные с физическим воспитанием, что дает им более глубокое понимание важности этой области и позволяет студентам проявить свои творческие способности.

По мнению опрошенных экспертов, еще одним важным методом является использование интерактивных технологий. В частности, эксперты отметили, что внедрение в учебный процесс мультимедийных презентаций, видеоматериалов и игровых элементов создает прочную основу для формирования внутренней устойчивой мотивации к физической активности.

Эксперты также отметили, что в непрофильных вузах следует применять также и индивидуальные методы работы со студентами. Учитывая разные физические возможности и интересы, преподаватели могут составлять индивидуальные планы занятий, способствующие более комфортному и эффективному усвоению материала в рамках посильных физических нагрузок. Такой подход позволяет создать благоприятную атмосферу для учебы и повысить уровень двигательной активности студентов. Индивидуальный подход к каждому студенту также является важным элементом мотивации. Использование дифференцированного обучения позволяет учитывать уровень подготовленности и потребности ваших учеников. Это может включать создание текстовых и визуальных материалов, практических заданий и небольших соревновательных сред, где учащиеся смогут продемонстрировать свои достижения и получить положительные отзывы.

Опрошенные эксперты также отмечают, что педагогические методы, стимулирующие мотивацию на групповых занятиях по физическому воспитанию в вузах, также играют важную роль в формировании активной и заинтересованной аудитории. Основная задача преподавателя – создать условия, способствующие не только физическому развитию студентов, но и их эмоциональному включению в процесс. Одним из эффективных способов достижения поставленной учебной цели является использование игровых методов, повышающих уровень интереса и снижающих психологические барьеры (геймификация, виртуальная и дополненная реальность).

Еще один способ стимулировать мотивацию студентов в непрофильных вузах – это объединить теорию и практику. Обсуждение научных аспектов физического воспитания, таких как движение, биомеханика и здоровье, в контексте групповых занятий создает личностно значимый эффект для студентов. Это способствует не только развитию знаний, но и формированию установки на активное участие в тренировках и соревнованиях.

Эксперты отдельно отметили, геймификация в обучении физической культуре в непрофильных вузах является эффективным инструментом повышения мотивации студентов. Внедрение игровых элементов в учебный процесс делает занятия более интерактивными и увлекательными, что, в свою очередь, повышает активное участие студентов в процессе выполнения физических упражнений. Например, использование баллов, наград и уровней может создать атмосферу здоровой конкуренции и побудить студентов стремиться к постоянной физической активности.

Кроме того, геймификация позволяет создавать персонализированный опыт обучения, уникальность которого очень ценится студентами непрофильных вузов. Студенты могут выбирать задания в соответствии со своими интересами и уровнем подготовки, что делает процесс более понятным и интересным. Как отметили опрошенные эксперты, именно введение командных игр и заданий способствует развитию коммуникативных навыков и командного духа, которые являются важными аспектами для повышения мотивации к изучению физической культуры.

Выводы

По итогу проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Одним из эффективных для повышения мотивации педагогических методов является введение практико-ориентированных занятий. Данный метод позволяет студентам не только получить теоретические знания, но и приобрести важные практические навыки, которые они в дальнейшем применять в реальной жизни, создавая свой здоровый образ жизни. Такого рода занятия создают для студента атмосферу активного участия в физическом воспитании, повышая его внутреннюю мотивацию.

2. Метод мастер-классов по популярным видам спорта на занятиях физической культурой в вузе помогают студентам познакомиться с различными спортивными дисциплинами и вдохновляет их на развитие своей физической активности. Опыт общения с профессиональными спортсменами и тренерами на занятиях также повышает мотивацию у студентов непрофильных вузов. Данный метод создает возможности для взаимодействия и социального взаимодействия, что также положительно влияет на мотивацию в дальнейшей жизни, уже после выпуска студентов из непрофильного университета.

3. Еще один эффективный метод – это использование инновационных технологий, в частности и метод геймификации, который делает процесс обучения в непрофильном вузе более увлекательным и интерактивным. Средства виртуальной и дополненной реальности открывают новые горизонты в педагогике высшей школы в сфере физического воспитания. Все оцененные опрошенными экспертами методы не только повышают мотивацию студентов непрофильного вуза, но и помогают развивать студентам конкурентоспособные навыки, которые очень важны современной образовательной среде.

Список источников

1. Бирюкова Н.В. Метод проектов как способ повышения мотивации к изучению непрофильных предметов у студентов вуза // МНКО. 2020. № 6 (85). С. 55 – 68.

2. Воронин С.М. Эффективность физической подготовки студентов непрофильных вузов // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 3. С. 18 – 23.

3. Кобзарь А.Н., Подвойская Н.Л. Анализ мотивации и ценностных ориентаций будущих специалистов в процессе изучения непрофильных дисциплин в вузе // Преподаватель XXI век. 2021. № 1-1. С. 16 – 22.

4. Ляликова Н.Н., Павлютина Л.Ю, Мараховская О.В., Байбакова Т.В., Черний Е.А. К вопросу о формировании мотивации у студентов непрофильных вузов, занимающихся баскетболом // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 32 – 45.

5. Усцелемова Н.А., Козлов Р.А., Неретин В.Ф. Внедрение паспорта здоровья в процесс физического воспитания студентов ФГБОУ ВПО «МГТУ им. Г.И. Носова» // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2018. № 5-3. С. 32 – 44.

6. Чуб Я.В. Физическая культура в контекстно-компетентностной подготовке студентов технического вуза к профессиональной деятельности // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 99 – 112.

7. Aidenmann F. Master classes on stimulating motivation to conduct physical activity in American universities // International Journal of Physiology and Medicine. 2023. № 2. P. 65 – 78.

8. Framm J. Prospects for the implementation of methods of personal motivation of students to physical education classes at the university // Sports Life. 2022. № 1. P. 15 – 28.

9. Gross L. Physical culture methods in the countries of Southern Europe // Humanities. 2020. № 3. P. 18 – 26.

10. Ibris V. Methods of fitness training at university // Sport Space. 2021. № 1. P. 43 – 58.

11. Jason L. Fitness training at university // European sport and fitness. 2018. № 3. P. 6 – 18.

References

1. Biryukova N.V. The project method as a way to increase motivation for studying non-core subjects among university students. MNKO. 2020. No. 6 (85). P. 55 – 68.

2. Voronin S.M. The effectiveness of physical training of students of non-core universities. Yaroslavl pedagogical bulletin. 2019. No. 3. P. 18 – 23.

3. Kobzar A.N., Podvoiskaya N.L. Analysis of motivation and value orientations of future specialists in the process of studying non-core disciplines at a university. Teacher of the XXI century. 2021. No. 1-1. P. 16 – 22.

4. Lyalikova N.N., Pavlyutina L.Yu, Marakhovskaya O.V., Baibakova T.V., Cherniy E.A. On the Formation of Motivation in Students of Non-Core Universities Playing Basketball. Scientific Notes of Lesgaft University. 2019. No. 2 (168). P. 32 – 45.

5. Ustselemova N.A., Kozlov R.A., Neretin V.F. Implementation of a Health Passport in the Process of Physical Education of Students of the Nosov Moscow State Technical University. Philological Sciences. Theory and Practice. 2018. No. 5-3. P. 32 – 44.

6. Chub Ya.V. Physical Education in Context-Competence-Based Training of Technical University Students for Professional Activities. Scientific Notes of Lesgaft University. 2023. No. 4 (218). P. 99 – 112.

7. Aidenmann F. Master classes on stimulating motivation to conduct physical activity in American universities. International Journal of Physiology and Medicine. 2023. No. 2. P. 65 – 78.

8. Framm J. Prospects for the implementation of methods of personal motivation of students to physical education classes at the university. Sports Life. 2022. No. 1. P. 15 – 28.

9. Gross L. Physical culture methods in the countries of Southern Europe. Humanities. 2020. No. 3. P. 18 – 26.

10. Ibris V. Methods of fitness training at university. Sport Space. 2021. No. 1. P. 43 – 58.

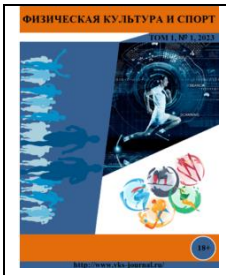
11. Jason L. Fitness training at university. European sport and fitness. 2018. No. 3. P. 6 – 18.

Информация об авторах

Комлев М.А., Московский государственный автономный политехнический университет

Нагейкина С.В., доцент, заслуженный мастер спорта, Государственный университет землеустройства

© Комлев М.А., Нагейкина С.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта(педагогические науки)
УДК 796.01

[1] *Кутергин Н.Б.,*

[1] *Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Методы диагностики индивидуальной подготовленности спортсмена к соревнованиям

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблематика методов диагностики уровней индивидуальной подготовленности спортсмена к соревнованиям. Цель исследования заключается в выявлении методов диагностики индивидуальной подготовленности спортсменов к соревнованиям. Задачи исследования заключались в том, чтобы провести анализ научных подходов к измерению индивидуальной подготовленности спортсмена к соревнованиям; рассмотреть основные точки зрения по поводу методик диагностики подготовленности спортсмена в период соревнований; а также выявить наиболее эффективные методы диагностики.

Методология исследования основана на системном подходе с использованием общенаучных методов (анализ, сопоставление, синтез, обобщение, формально-логический метод). В процессе исследования были также применены такие специальные методы, как историографический анализ научной литературы по изучаемой теме, метод экспертных оценок, метод статистического анализа.

В качестве выводов были сформулированы следующие положения, основанные на результатах эмпирического исследования: в современных условиях наиболее эффективными методами диагностики подготовленности спортсменов являются оценка состояния здоровья, степень физического развития, биологический возраст, уровень его функциональной подготовленности.

Ключевые слова: диагностика, спорт, спортивная методология, индивидуальная подготовленность, спортивные соревнования

Для цитирования: Кутергин Н.Б. Методы диагностики индивидуальной подготовленности спортсмена к соревнованиям // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 30 – 36.

Поступила в редакцию: 17 июня 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 16 августа 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] *Kutergin N.B.,*

[1] *Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov*

Methods of diagnosing the individual preparedness of an athlete for competitions

Abstract: the article examines the current issues of methods for diagnosing the levels of individual athlete readiness for competitions.

The research goal is to identify methods for diagnosing the individual fitness of athletes for competitions. The research objectives were to analyze scientific approaches to measuring the individual preparedness of an athlete for competitions; to consider the main points of view regarding the methods of diagnosing fitness an athlete during the competition; as well as to identify the most effective diagnostic methods.

The research methodology is based on a systematic approach using general scientific methods (analysis, comparison, synthesis, generalization, formal logical method). In the course of the study, such special methods as historiographical analysis of scientific literature on the topic under study, the method of expert assessments, and the method of statistical analysis were also used.

The following conclusions were formulated based on the results of empirical research: in modern conditions, the most effective methods for diagnosing the fitness of athletes are the assessment of the state of health, the degree of physical development, biological age, and the level of its functional fitness.

Keywords: diagnostics, sports, sports methodology, individual fitness, sports competitions

For citation: Kutergin N.B. Methods of diagnosing the individual preparedness of an athlete for competitions. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 30 – 36.

The article was submitted: June 17, 2024; Approved after reviewing: August 16, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что спортивная диагностика тесно связана с мониторингом тренировок (внешних и внутренних нагрузок). Методы диагностики индивидуальной подготовленности спортсмена к соревнованиям играют ключевую роль в спортивной практике. По мнению исследователей, эффективная подготовка предполагает всестороннюю оценку физического, психологического и технического состояния спортсмена [1, с. 33]. Одним из самых распространенных методов является тестирование физической работоспособности, включающее в себя образовательные и функциональные тесты, которые позволяют не только измерить выносливость, силу и скорость, но и определить уровень специальной подготовки спортсмена.

Помимо физической, психологическая подготовленность также требует тщательной диагностики [8, с. 67]. В рамках данной методики используются опросники, проективные тесты и методы оценки мотивации,

что помогает выявить внутренние ресурсы и стрессоустойчивость спортсмена [11, с. 9]. При этом, как полагают исследователи, именно психологический тренинг может стать важной частью подготовки, поскольку эмоциональное состояние может значительно влиять на результаты на соревнованиях [10, с. 9].

Помимо этого, техническая диагностика включает в себя анализ выполнения спортивных навыков. Видеозапись тренировок и соревнований позволяет тренерам и спортсменам оценить динамику движений, корректировать технику и выявлять слабые места [5, с. 25]. Современные технологии, такие как системы видеонаблюдения и биомеханические анализаторы, значительно облегчают этот процесс и делают его более точным [4, с. 14]. Таким образом, комплексная диагностика индивидуальной подготовленности спортсмена включает в себя интеграцию физических, психологических и технических методов. Важно учитывать, что ни один из этих аспектов не может быть игнорирован, так как успешное выступление на соревнованиях зависит от гармоничного взаимодействия всех составляющих. Например, высокий уровень физической выносливости может быть подорван из-за недостаточной психологической подготовки, что подчеркивает важность создания индивидуальной программы, охватывающей все зоны [11, с. 9].

Кроме того, важным элементом подготовки является работа с тренерами и спортивными психологами, которые помогут интерпретировать результаты диагностики и составить оптимальный план тренировок. Это сотрудничество может привести к более глубокому пониманию сильных и слабых сторон атлета, а также к увеличению эффективности тренировочного процесса.

Не следует забывать и о периодической переоценке состояния спортсмена. Регулярные контрольные тестирования помогут отслеживать прогресс, выявлять изменения и корректировать тренировочный процесс в соответствии с текущими результатами. Такой адаптивный подход способен значительно повысить шансы на успех в соревнованиях и укрепить уверенность спортсмена в своих силах [3, с. 37].

Таким образом, в современной спортивной диагностике существует иной набор методов диагностики индивидуальной подготовки спортсмена к соревнованиям.

Материалы и методы исследований

Для теоретической части исследования материалами стали теоретические положения, изложенные в работах таких авторов, как Т.Г. Апариева [1], Г.Д. Бабушкин [2], В.И. Прохоров [3], В.Н. Смоленцева [4], С.М. Струганов, А.А. Ахматгатин, М.П. Агафонов, А.Б. Балашов [5], И.А. Чарыкова, Л.В. Филипович [6] и др.

Изучение диагностики индивидуальной подготовленности спортсменов требует комплексного подхода, включающего как физические, так и психологические аспекты. На первом этапе важно установить критерии успешности, которые будут отражать уровень готовности атлета. Это может включать тесты на выносливость, силу, гибкость, а также специальную подготовленность в зависимости от вида спорта. Анализ этих показателей позволяет тренерам понять сильные и слабые стороны каждого спортсмена.

Как показывают исследования данных авторов, методы диагностики могут варьироваться от традиционных физкультурных тестов до новых технологий, таких как анализ движений с помощью видеосъемки или специальных датчиков. Использование биомеханических и физиологических показателей позволяет более

точно оценивать состояние спортсмена и выявлять изменения во времени. Сравнительный анализ полученных данных помогает в прогнозировании результатов и корректировке тренировочного процесса.

Также были изучены тезисы методического характера, представленные в исследованиях К. Форс [7], Ф. Грайс [8], Дж. Лайтнон [9], В. Промен [10], Г. Смартон [11] и др. Исследования этих авторов показывают, что эмоциональное состояние спортсмена, его мотивация и уровень стресса могут значительно влиять на результаты. Для этого можно использовать опросники и тесты, направленные на оценку психоэмоционального состояния, что дополнительно обогащает общую картину индивидуальной подготовленности атлетов.

Таким образом, интеграция различных методов и материалов для диагностики индивидуальной подготовленности спортсменов позволяет создать адаптивную и эффективную систему тренировки, способствующую достижению высоких спортивных результатов. Системный подход к диагностике, учитывающий весь спектр факторов, дает возможность тренерам и спортсменам работать более целенаправленно и результативно.

Исследование основано на системном подходе, в рамках которого использовались следующие методы: научное обобщение, сопоставление, систематизация, формально-логический анализ и описательный метод. В качестве специальных методов использовались методы статистического анализа и экспертных оценок.

В эмпирической работе приняли участие 55 экспертов-тренеров по предсоревновательным практикам, оценивая эффективность методов диагностики индивидуальной подготовленности спортсменов к соревнованиям. Эксперты отвечали на опрос по критериям, оцениваемым по 10-ти балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерий	Оценка критерия
Оценка состояния здоровья	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Степень физического развития	
Биологический возраст	
Уровень функциональной подготовленности	

Все перечисленные критерии были выделены в процессе историографического анализа научной литературы изучаемой темы с последующим распределением в категории, приемлемые для статистического анализа после оценки экспертами по 10-ти балльной шкале. По итогу опроса все полученные результаты были обработаны с помощью специальной программы статистического анализа.

Результаты и обсуждения

Наиболее эффективным методом, по мнению экспертов, является оценка состояния здоровья перед соревнованиями. Данный метод основан на комплексном подходе к обследованию спортсменов перед соревнованиями. Проведение диагностики степени физического развития также позволяет установить степень индивидуальной подготовленности спортсменов перед соревнованиями.

Важен уровень начальной подготовленности в данном случае, а также выявление симптомов перетренированности у спортсмена, поскольку этот важный момент нельзя пропустить в контексте подготовки к спортивным соревнованиям.

Важно также учитывать и такой фактор, как биологический возраст спортсмена, чтобы у тренера был четкий план индивидуальных нагрузок для каждого спортсмена. Биологический возраст характеризуется как возраст, который в большей степени, чем фактический, отражает индивидуальное развитие организма.

По итогу проведенного исследования были получены следующие результаты (рис. 1):



Рис. 1. Оценка экспертами методов диагностики индивидуальной подготовленности спортсмена к соревнованиям.

Fig. 1. Expert assessment of methods for diagnosing an athlete’s individual readiness for competitions.

Известно, что разный уровень физической активности от гиподинамии до гипердинамии способен как замедлять, так и ускорять темп возрастных изменений [2, с. 120]. Таким образом, актуальной задачей остается поиск оптимального уровня и вида физической нагрузки на организм человека с целью снижения биологического возраста и замедления темпа возрастных изменений.

Еще один метод обязательной диагностики индивидуальной подготовленности спортсменов – это уровень функциональной подготовленности: сила, выносливость, скорость и гибкость.

Все параметры, приведенные выше, как правило, изучаются путем эмпирического моделирования по нескольким показателям сразу. Это дает возможность тренеру более тщательно учитывать информацию индивидуального характера во время тренировочного предсоревновательного процесса у спортсменов различных видов спорта.

Выводы

По результатам проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы: в современных условиях российской спортивной практики наиболее эффективными методами диагностики подготовленности спортсменов являются оценка состояния здоровья, степень физического развития, биологический возраст, уровень его функциональной подготовленности. Все три параметра активно изучаются в рамках современных диагностических исследований. Моделирование вошло в теорию и практику спорта сравнительно недавно, хотя и в не вполне определенных формах. К настоящему времени появилось достаточно много работ, посвященных созданию моделей исторической и многолетней динамики спортивных результатов. Созданы модельные характеристики сильнейших спортсменов и уровня подготовленности спортсменов различной квалификации, фрагментов тренировочного процесса.

Список источников

1. Апариева Т.Г. Психология предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов // Известия ВГПУ. 2013. № 7 (82). С. 32 – 48.

2. Бабушкин Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы // ОНВ. 2013. № 3 (119). С. 109 – 112.

3. Прохоров В.И. Теоретические и организационно-методические основы самооценки спортсменом готовности к соревнованиям // Science Time. 2019. № 1 (61). С. 34 – 56.

4. Смоленцева В.Н. Формирование предсоревновательной психологической подготовленности кикбоксеров на этапе углубленной специализации // ОНВ. 2019. № 3 (119). С. 12 – 25.

5. Струганов С.М., Ахматгатин А.А., Агафонов М.П., Балашов А.Б. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса на основе параметров функциональной диагностики спортсменов в циклических видах спорта // Педагогика и просвещение. 2018. № 4. С. 23 – 43.

6. Чарыкова И.А., Филипович Л.В. Психолого-педагогические основы многолетней подготовки спортсменов // Прикладная спортивная наука. 2018. № 2 (8). С. 56 – 79.

7. Fors K. Neurological diseases of athletes during pre-competition training // The future of humanitarian knowledge. 2019. № 1. P. 6 – 12.

8. Grice F. A new approach to individual training before competitions // Humanitarian vector. 2023. № 2. P. 67 – 80.

9. Lightnon J. Carrying out injury prevention before competitions // Sports and life. 2022. № 1. P. 17 – 22.

10. Promen V. Development of methods of an individual approach to the level of pre-competition practice of athletes // Humanities. 2021. № 3. P. 7 – 14.

11. Smarton G. Carrying out diagnostics of the condition of athletes in running // International sports. 2020. № 1. P. 6 – 18.

References

1. Aparieva T.G. Psychology of pre-competition training of qualified athletes. Bulletin of VSPU. 2013. No. 7 (82). P. 32 – 48.

2. Babushkin G.D. Psychological support for the development of an athlete as a subject of activity: problem statement. ONV. 2013. No. 3 (119). P. 109 – 112.

3. Prokhorov V.I. Theoretical and organizational-methodical foundations of an athlete's self-assessment of readiness for competitions. Science Time. 2019. No. 1 (61). P. 34 – 56.

4. Smolentseva V.N. Formation of pre-competition psychological preparedness of kickboxers at the stage of advanced specialization. ONV. 2019. No. 3 (119). P. 12 – 25.

5. Struganov S.M., Akhmatgatin A.A., Agafonov M.P., Balashov A.B. Rational planning of the educational and training process based on the parameters of functional diagnostics of athletes in cyclic sports. Pedagogy and education. 2018. No. 4. P. 23 – 43.

6. Charykova I.A., Filipovich L.V. Psychological and pedagogical foundations of long-term training of athletes. Applied sports science. 2018. No. 2 (8). P. 56 – 79.

7. Fors K. Neurological diseases of athletes during pre-competition training. The future of humanitarian knowledge. 2019. No. 1. P. 6 – 12.

8. Grice F. A new approach to individual training before competitions. Humanitarian vector. 2023. No. 2. P. 67 – 80.

9. Lightnon J. Carrying out injury prevention before competitions. Sports and life. 2022. No. 1. P. 17 – 22.

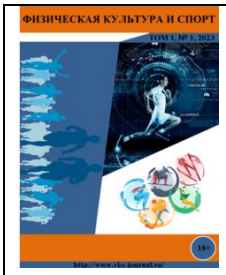
10. Promen V. Development of methods of an individual approach to the level of pre-competition practice of athletes. Humanities. 2021. No. 3. P. 7 – 14.

11. Smarton G. Carrying out diagnostics of the condition of athletes in running. International sports. 2020. No. 1. P. 6 – 18.

Информация об авторе

Кутергин Н.Б., кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный мастер спорта России, Отличник физической культуры и спорта РФ, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

© Кутергин Н.Б., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта(педагогические науки)
УДК 796.015

[1] *Ивашкова Е.Э.,*

[1] *Государственный университет землеустройства*

Методы определения готовности спортсменов к соревнованиям по зимним видам спорта

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме эффективности методов, используемых для определения готовности спортсменов к соревнованиям по зимним видам спорта. Цель исследования заключается в том, чтобы выявить наиболее эффективные методы для определения готовности спортсменов зимних видов спорта к соревнованиям.

Задачи исследования состоят в том, чтобы установить мнения экспертов по исследуемой теме; выявить наиболее эффективные методы в ходе проведения эмпирического исследования; проанализировать полученные данные.

Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя общенаучные методы (анализ, синтез, обобщение, формально-логический метод), а также специальные методы: историографический анализ научной литературы по теме исследования, метод экспертного опроса, метод статистического анализа.

По итогу проведенного исследования были сформулированы следующие выводы: наиболее эффективными методами определения готовности спортсменов к соревнованиям по зимним видам спорта являются тесты физических показателей на силу, выносливость, скорость и координацию; тесты на психологическую готовность к соревнованиям, а также мониторинг восстановления после тренировок. Данные методы тестирования позволяют тренерам выявлять уровни физической готовности и своевременно корректировать тренировочные планы.

Ключевые слова: готовность спортсменов, спортивные соревнования, зимние виды спорта, методы определения готовности спортсменов, физическая подготовка, физическая культура

Для цитирования: Ивашкова Е.Э. Методы определения готовности спортсменов к соревнованиям по зимним видам спорта // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 37 – 44.

Поступила в редакцию: 20 июня 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 19 августа 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] *Ivashkova Ye.E.,*
[1] *State University of Land Use Planning*

Methods for determining athletes' readiness for winter sports competitions

Abstract: the article reveals an actual problem of methods used to determine the readiness of athletes for winter sports competitions. The study goal is to identify the most effective methods for determining the readiness of winter sports athletes for competitions.

The research objectives are to establish experts' opinions on the topic under study; to identify the most effective methods in the course of empirical research; to analyze the data obtained.

The research methodology is based on a systematic approach and includes general scientific methods (analysis, synthesis, generalization, formal logical method), as well as special methods: historiographic analysis of scientific literature on the topic of research, the method of expert survey, the method of statistical analysis.

Based on the study results, the following conclusions were formulated: the most effective methods for determining the readiness of athletes for winter sports competitions are tests of physical indicators for strength, endurance, speed and coordination; tests for psychological readiness for competitions, as well as monitoring of recovery after training. These regular testing methods allow coaches to identify fitness levels and adjust training plans in a timely manner.

Keywords: athletes' readiness, sports competitions, winter sports, methods for determining athletes' readiness, physical training, physical education

For citation: Ivashkova Ye.E. Methods for determining athletes' readiness for winter sports competitions. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 37 – 44.

The article was submitted: June 20, 2024; Approved after reviewing: August 19, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы обусловлена тем, что перед соревнованиями по зимним видам спорта необходимо отслеживать состояние спортсменов не только по физическим, но и по психологическим характеристикам. Как отмечают исследователи, определение готовности спортсмена к соревнованиям в зимних видах спорта требует комплексного подхода, включающего как физический, так и психологический аспекты [5, с. 204].

Современные тесты на физические показатели (силу, выносливость и скорость), разработанные в настоящее время в педагогической спортивной диагностике, позволяют тренерам оценивать физическую форму спортсмена и оперативно выявлять потенциальные слабые стороны, которые требуют дополнительной и чаще всего индивидуальной работы [6, с. 21].

Например, круговые тесты на выносливость имеют решающее значение для прогностики соревновательных результатов спортсменов. Спецификой зимних видов спорта является фактор сезонности самих соревнований, когда активный период для спортсмена начинается именно зимой, когда падает естественный иммунитет, меняется гормональный фон и накапливается усталость от краткости светового дня [8, с. 24]. Помимо приема витаминных поддерживающих комплексов, спортсменам приходится проходить целые комплексы тестирований для установления истинного состояния здоровья и готовности к соревнованиям.

По мнению исследователей, психологическая готовность спортсмена также играет важную роль в предсоревновательном тестировании. Для такой оценки используются соматосенсорные и когнитивные тесты, могут помочь определить уровень уверенности в себе, мотивации к победе и способности спортсмена справляться со стрессом во время особенно интенсивного предсоревновательного тренировочного процесса. Как доказано в ряде эмпирических исследований, нестабильное психологическое состояние спортсмена может сильно повлиять на результат [9, с. 50], поэтому мониторинг психологического фактора готовности к соревнованиям так же важен, как и биометрические тесты.

Отечественные исследователи также отмечают важность проведения оценочного мониторинга не только предтренировочного периода, но и качества восстановления организма после тренировки также является важным аспектом подготовки [10, с. 11].

Использование различных биометрических и психологических методов, таких как анализ сердечного ритма, уровень важных для спортивной деятельности гормонов (адреналин, тестостерон и т.п.), а также психологических замеров субъективных эмоций спортсмена, помогает существенно оптимизировать тренировочный процесс и предотвратить возникновение симптомов перетренированности. Для уточнения эффективности каждого из перечисленных методов нами было проведено эмпирическое исследование среди экспертов-тренеров и профессиональных преподавателей физической культуры.

Материалы и методы исследований

Исходными материалами для теоретической части исследования послужили тезисы, изложенные в работах таких авторов, как И.Ю, Горская Н.В. Сергеева [1], Е.В. Короткова [2], А.Е. Ловягина [3], О.С. Панова, А.С. Юдин [4], А.М. Терехин [5] и др.

Некоторые методические положения были нами приняты на основе работ таких исследователей, как Д. Гарш [6], В. Прейторн [7], С. Рац [8], Ф. Саган [9], Г. Вайр [10] и др.

Проведенное эмпирическое исследование основано на системном подходе. В рамках исследования также использовались общенаучные приемы, такие как обобщение, сравнение, систематизация, формально-логический и описательный анализ. В качестве специальных методов использовались статистический анализ и методы экспертной оценки исследуемой проблемы.

В эмпирической части исследования приняли участие 75 профессиональных тренеров по зимним видам спорта. Эти респонденты ответили на развернутые вопросы интервью и оценили аналитические критерии по 10-балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерий	Оценка критерия
Тесты физических показателей (сила, выносливость, скорость и координация)	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки эффективности метода
Тесты на психологическую готовность к соревнованиям	
Мониторинг восстановления после тренировок	

Приведенные в табл. 1 критерии были нами выделены на основании историографического анализа научной литературы по исследуемой теме с последующим распределением в категории для статистического анализа по 10-ти балльной шкале. Все полученные в ходе экспертного опроса результаты были затем обработаны с помощью специальной программы статистического анализа.

Результаты и обсуждения

Полученные в ходе экспертного опроса данные показали, что с помощью методов мониторинга сердечного ритма можно не только отслеживать уровень физической активности, но и прогнозировать возможные состояния перетренированности. Опрошенные эксперты-тренеры по зимним видам спорта также отметили, что регулярный анализ биометрических физиологических показателей состояния спортсменов перед соревнованиями помогает выстроить планы индивидуальной подготовки для каждого спортсмена и учесть не только его физическое, но и психологическое состояние.

Эксперты также отметили, что уровень гормонов, таких как адреналин и тестостерон, играет важную роль в адаптации организма к стрессу тренировочного процесса перед соревнованиями. Опрошенные эксперты также рекомендовали использовать измерения уровня гормонов в своих программах, что помогает оптимизировать тренировки и минимизировать риск травм во время предсоревновательных тренировочных циклов. Такой подход позволяет существенно повысить эффективность тренировок, улучшить общее состояние здоровья спортсмена и сохранить его психологический баланс перед соревнованиями по зимним видам спорта.

Среди биометрических тестов особенную значимость эксперты-тренеры отмечают контроль сердечной деятельности. Например, измерение частоты сердечных сокращений спортсмена, занимающегося зимними видами спорта, перед соревнованием является важным фактором в адекватной подготовке к соревнованиям. Точные данные о состоянии сердечно-сосудистой системы помогают тренерам и спортсменам оптимизировать программы тренировок и прогнозировать физическую работоспособность спортсмена во время соревнований. В рамках данного метода эксперты используют различные инструменты и технологии, которые

дают возможность не только регистрировать сердечный ритм в режиме реального времени предсоревновательного цикла, но и детально анализировать его ковариации после начала соревнований.

По мнению опрошенным нами экспертов, одним из наиболее распространенных методов остается применение портативных сердечно-сосудистых мониторов, которые позволяют непрерывно контролировать частоту сердечных сокращений и отслеживать физическую активность спортсмена в режиме реального времени, а на основе полученных данных – регулировать интенсивность тренировок. Опрошенные эксперты также отметили, что для диагностики предсоревновательного состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена можно также применять носимые технологии, такие как спортивные часы и фитнес-браслеты, позволяющие фиксировать дополнительные параметры (например, концентрация кислорода в крови).

По мнению экспертов важным аспектом является метод поляриметрии, который позволяет получать данные о состоянии сердечно-легочной системы с помощью электрокардиограммы (ЭКГ). С помощью ЭКГ анализируется работа сердца спортсмена зимних видов спорта на разных стадиях тренировочных нагрузок, что позволяет выявить как основные, так и скрытые патологии и тем самым избежать негативных или летальных последствий. Особенно этот метод показал свою эффективность непосредственно перед соревнованиями, когда спортсмены подвергаются максимальной физической нагрузке.

По итогу проведенного исследования были получены следующие результаты среди экспертов-тренеров и преподавателей физической культуры (рис. 1).

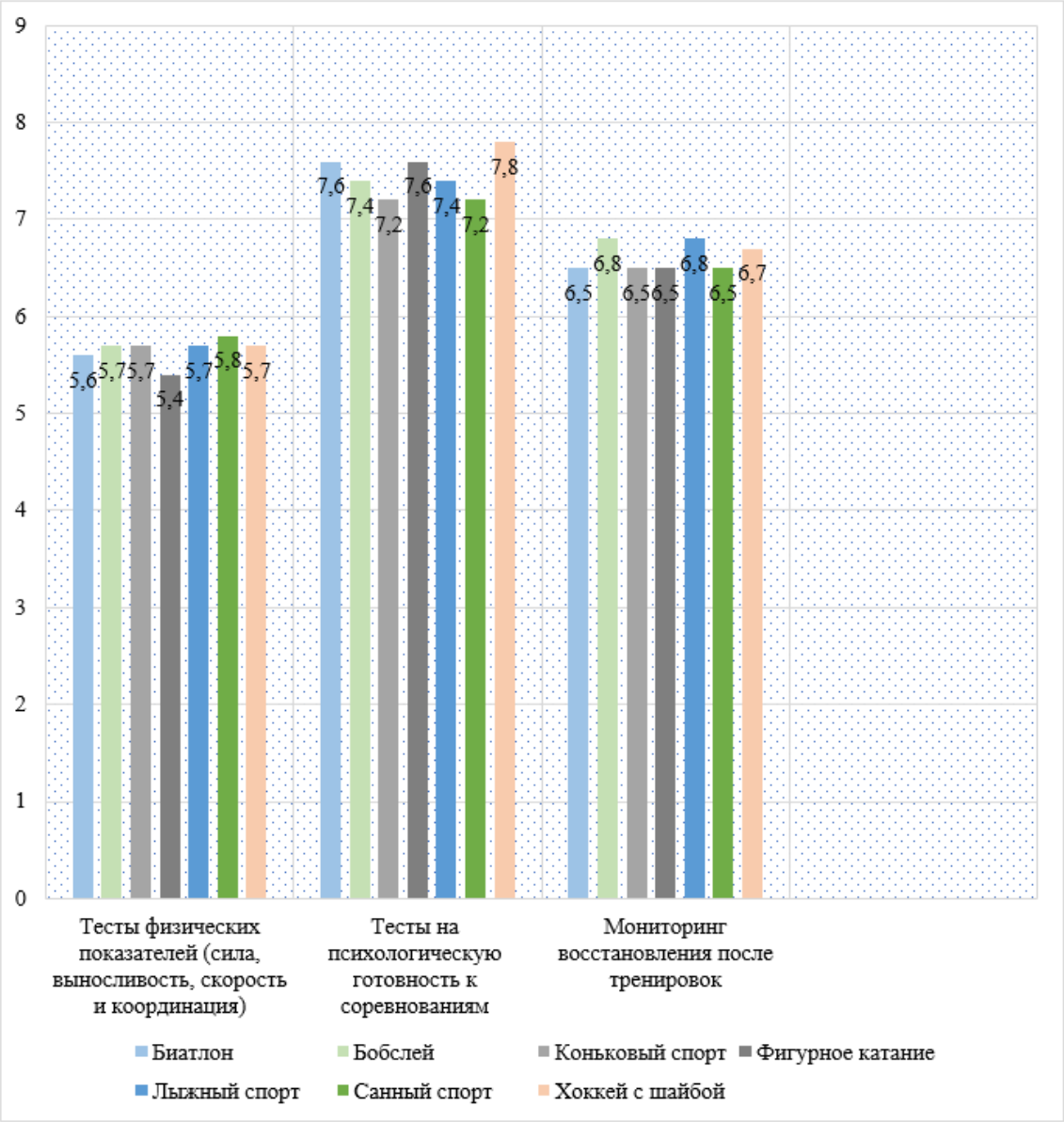


Рис. 1. Оценка эффективности методов определения готовности спортсменов к соревнованиям по зимним видам спорта.

Fig. 1. Evaluation of the effectiveness of methods for determining the readiness of athletes for competitions in winter sports.

Как показало проведенное исследование, комплексное использование различных методов измерения сердечного ритма в ряду прочих биометрических тестов позволяет составить комплексный портрет здоровья спортсмена, что в конечном итоге улучшает спортивные результаты и снижает риск получения травм, перетренированности и снижения мотивации к победе на соревнованиях.

Опрошенные нами эксперты также подчеркнули, что тестирование психологического состояния спортсмена также является эффективным методом определения степени подготовленности к соревнованиям по зимним видам спорта. Как отметили эксперты в процессе эмпирического исследования, психологический

эмоциональный баланс и мотивация спортсмена оказывают прямое влияние на результативность соревновательной деятельности. Эксперты-тренеры, принимавшие в своей тренировочной практике во внимание эти факторы, отмечают значительные улучшения спортивных результатов своих спортсменов.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующий вывод: высокий уровень эффективности для определения состояния спортсмена перед соревнованиями по зимним видам спорта показывают тесты физических показателей (сила, выносливость, скорость и координация); тесты на психологическую готовность к соревнованиям по зимним видам спорта; мониторинг восстановления организма спортсмена после тренировок предсоревновательного цикла.

В целом, проведенное исследование показало, что внедрение комплексного подхода в тренировочный процесс с использованием биометрических и психологических методов является наиболее эффективным для определения готовности спортсменов к соревнованиям по зимним видам спорта.

Список источников

1. Горская И.Ю., Сергеева Н.В. Показатели физических кондиций и функционального состояния спортсменов-бобслеистов экстра-класса как модель подготовки к экстремальным видам деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 4 (67). С. 32 – 37.

2. Короткова Е.В. Психологические особенности соревновательной деятельности в лыжных гонках // Colloquium-journal. 2019. № 27 (51). С. 66 – 82.

3. Ловягина А.Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена // Вестник СПбГУ. Серия 16, Психология. Педагогика. 2013. № 1. С. 22 – 34.

4. Панова О.С., Юдин А.С. Эффективность блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2019. № 3-2. С. 112 – 121.

5. Терехин А.М. Соревновательная практика как элемент развития лыжных гонок и ее современные тенденции // ОНВ. 2019. № 9 (47). С. 202 – 210.

6. Garsh D. The problem of testing the psychological state in the pre-training period. 2022. № 3. P. 19 – 27.

7. Preithorn V. Evaluation indicators of biometrics of athletes in winter sports // Medicine and sports. 2021. № 2. P. 109 – 117.

8. Ratz S. Psychological testing of athletes before competitions in winter sports // Sports life. 2020. № 7. P. 21 – 33.

9. Sagan F. Winter sports and methods of training athletes // Humanities. 2019. № 1. P. 49 – 57.

10. Wire G. Biometric testing of indicators of sports readiness in winter sports // Medicine and sports. 2019. № 1. P. 9 – 17.

References

1. Gorskaya I.Yu., Sergeeva N.V. Indicators of physical fitness and functional state of elite bobsled athletes as a model of preparation for extreme activities. Psychopedagogy in law enforcement agencies. 2016. No. 4 (67). P. 32 – 37.

2. Korotkova E.V. Psychological features of competitive activity in cross-country skiing. Colloquium-journal. 2019. No. 27 (51). P. 66 – 82.

3. Lovyagina A.E. Theoretical and applied problems of psychological support of an athlete. Bulletin of St. Petersburg State University. Series 16, Psychology. Pedagogy. 2013. No. 1. P. 22 – 34.

4. Panova O.S., Yudin A.S. Efficiency of the block-modular technology for constructing the training process of qualified sprinters in the annual training cycle. Actual problems of humanitarian and natural sciences. 2019. No. 3-2. P. 112 – 121.

5. Terekhin A.M. Competitive practice as an element of cross-country skiing development and its modern trends. ONV. 2019. No. 9 (47). P. 202 – 210.

6. Garsh D. The problem of testing the psychological state in the pre-training period. 2022. No. 3. P. 19 – 27.

7. Preithorn V. Evaluation indicators of biometrics of athletes in winter sports. Medicine and sports. 2021. No. 2. P. 109 – 117.

8. Ratz S. Psychological testing of athletes before competitions in winter sports. Sports life. 2020. No. 7. P. 21 – 33.

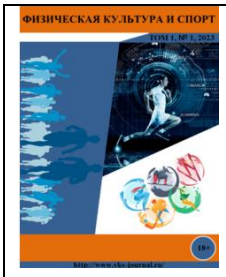
9. Sagan F. Winter sports and methods of training athletes. Humanities. 2019. No. 1. P. 49 – 57.

10. Wire G. Biometric testing of indicators of sports readiness in winter sports. Medicine and sports. 2019. No. 1. P. 9 – 17.

Информация об авторе

Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет землеустройства

© Ивашкова Е.Э., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)
УДК 376.23

[1] *Макарова Э.В.,*

[1] *Московский государственный автономный политехнический университет*

Адаптивная физкультура как фактор успешной социальной инклюзии

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме адаптивной физической культуры как фактора успешной социальной инклюзии. Цель исследования состоит в уточнении эффективности адаптивной физической культуры в рамках социальной инклюзии. Задачи исследования заключаются в том, чтобы выявить основные характеристики адаптивной физической культуры в рамках инклюзии; рассмотреть основные точки зрения экспертов по поводу эффективности методов адаптивной физкультуры для социальной инклюзии; а также в обобщении полученных в эмпирической части исследования данных.

Методология исследования базируется на оздоровительно-адаптивном подходе и включает в себя общенаучные методы (обобщение, систематизация, формально-логический метод), а также специальные методы: историографический анализ научного дискурса изучаемой темы, метод экспертных оценок, метод статистического анализа.

По итогу проведенного исследования был сформулирован следующий вывод: важно учитывать социальный аспект адаптивной физической культуры, поскольку участие в групповых занятиях способствует развитию социальных навыков, командного духа и взаимоподдержки. Такой результат очень важен для реабилитации и интеграции инвалидов в общество.

Ключевые слова: социальная инклюзия, социальная адаптация, адаптивная физическая культура, экспертный опрос, практика адаптивной физкультуры

Для цитирования: Макарова Э.В. Адаптивная физкультура как фактор успешной социальной инклюзии // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 45 – 52.

Поступила в редакцию: 23 июня 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 22 августа 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] *Makarova E.V.*,
[1] *Moscow State Autonomous Polytechnic University*

Adaptive physical education as a factor of successful social inclusion

Abstract: the research goal is to clarify the effectiveness of adaptive physical education within the framework of social inclusion. The research objectives of the study are to identify the main characteristics of adaptive physical education within the framework of inclusion; to consider the main points of view of experts regarding the effectiveness of adaptive physical education methods for social inclusion; as well as to generalize data obtained in the empirical part of the study.

The research methodology is based on the health-improving and adaptive approach and includes general scientific methods (generalization, systematization, formal logical method), as well as special methods: historiographic analysis of the scientific discourse of the topic under study, the method of expert assessments, the method of statistical analysis.

Based on the research results, the following conclusion was formulated: it is important to take into account the social aspect of adaptive physical education, since participation in group classes contributes to the development of social skills, team spirit and mutual support. Such a result is very important for the rehabilitation and integration of people with disabilities into society.

Keywords: social inclusion, social adaptation, adaptive physical education, expert survey, practice of adaptive physical education

For citation: Makarova E.V. Adaptive physical education as a factor of successful social inclusion. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 45 – 52.

The article was submitted: June 23, 2024; Approved after reviewing: August 22, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что адаптивная физкультура играет ключевую роль в процессе социальной инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья. В современных исследованиях доказано, что адаптивная физическая культура не только способствует физическому развитию, но и улучшает психологическое состояние, повышая самооценку и чувство принадлежности к социуму [7, с. 35].

Более того, участие в спортивных мероприятиях создает возможности для взаимодействия с окружающими, что способствует разрыву барьеров и нивелированию предвзятого отношения к людям с ограниченными возможностями в обществе.

Как отмечают исследователи, процесс адаптации физической нагрузки учитывает индивидуальные потребности каждого человека, что позволяет создать безопасную и поддерживающую среду для занятий адаптивной физической культурой [9, с. 21]. Педагоги и тренеры, обученные методам адаптивной физкультуры, могут реализовать программы, которые помогают участникам достигать личных целей, развивать физические навыки и укреплять здоровье. Такие подходы не только поддерживают физическую активность, но также развивают социальные навыки и коммуникацию [6, с. 112].

Социальная инклюзия как процесс включения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, как полагают исследователи, может быть достигнута через сотрудничество спортивных организаций, школ и сообществ для внедрения адаптивной физической культуры.

В научной литературе отмечается, что совместные мероприятия, открытые турниры и тренировки для людей с различными возможностями создают атмосферу интеграции и взаимопонимания [5, с. 29]. Таким образом, адаптивная физкультура является мощным инструментом, способствующим изменению общественного восприятия людей с инвалидностью и их полномасштабной интеграции в социальную жизнь.

Как отмечает ряд зарубежных авторов, адаптивная физкультура также играет важную роль в формировании позитивного имиджа спорта среди людей с ограниченными возможностями [8, с. 35]. Успешные истории участников адаптивных программ вдохновляют других, создавая «круговорот мотивации» и стимулирует стремление и в дальнейшем заниматься физической активностью. Это не только увеличивает количество людей, вовлеченных в спорт, но и помогает развивать общественные мероприятия, где каждый может проявить свои способности вне зависимости от физических ограничений.

Включение адаптивной физкультуры в стандартные программы физического воспитания в образовательных учреждениях также способствует формированию более толерантного и уважительного отношения к различиям между людьми [10, с. 78]. Это также прививает молодому поколению важные ценности: уважение, терпимость и понимание. Раннее знакомство с принципами инклюзии помогает создавать более гармоничное общество, где каждый может быть активным участником.

Кроме того, адаптивная физкультура способствует развитию инновационных подходов и технологий в спорте, что открывает новые горизонты для людей с инвалидностью. Внедрение специализированного оборудования и методов тренировки не только улучшает физическую подготовку, но и дарит возможности для достижения высоких результатов на соревнованиях, подчеркивая, что границы устанавливаются лишь в сознании, а не в теле.

Материалы и методы исследований

Теоретическим базисом исследования стали работы таких авторов, как Л.М. Киэлевяйнен, В.П. Умнов [1], И.В. Клименко [2], Н.Л. Литош [3], Е.А. Митрохин, В.В. Кольга [4], Н.Г. Скукин [5] и др.

Некоторые методические аспекты эмпирического исследования были применены на базе работ таких исследователей, как О. Кросс [6], Г. Дрейз [7], М. Гросс [8], Дж. Майрон [9], В. Райс [10] и др.

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерии	Оценка критерия
Развитие социальных навыков	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Формирование командного духа	
Развитие навыка взаимоподдержки	
Повышение самооценки	
Включение в созидательную деятельность	
Включение в активную повседневную жизнь	

Материалы для изучения адаптивной физической культуры включают как научные исследования, так и практические наработки. Важным аспектом является разработка учебных пособий и руководств, которые служат основой для подготовки преподавателей и тренеров. Важную роль также играют методические семинары и мастер-классы, которые позволяют обмениваться опытом и внедрять новые технологии в процессе обучения кадров для проведения занятий по адаптивной физической культуре.

Приведенные в табл. 1 критерии были выделены по итогу анализа научной литературы изучаемой темы с последующим распределением в показатели статистического анализа по 10-ти балльной шкале (по итогу оценки экспертами каждого из критериев).

В результате проведенного опроса все полученные данные были обработаны с помощью специальной программы статистического анализа, позволяющей перевести качественные данные в количественные.

Результаты и обсуждения

В ходе проведенного опроса эксперты отметили, что специальные упражнения адаптивной физической культуры играют ключевую роль в жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями. Комплекс таких упражнений не только способствует физическому развитию, но и улучшают общее самочувствие, повышают уверенность в себе и социальную интеграцию. При этом, по мнению респондентов, каждая программа адаптивной физической культуры должна быть индивидуально подобрана с учетом медицинских показаний, уровня физической подготовки и личных интересов участника.

Важную роль в таких упражнениях играют элементы реабилитации. Специальные методы, такие как гидротерапия, танцы на колясках или занятия в группе, помогают развивать двигательную активность и координацию. Ключевой задачей является создание комфортной и безопасной среды, в которой каждая личность сможет раскрыть свой потенциал и достичь поставленных целей.

Эксперты также отметили, что не следует недооценивать значимость группы поддержки. Общение с единомышленниками помогает создать позитивный настрой и укрепить мотивацию. Участники могут де-

литься своими достижениями, что сплачивает коллектив и обогащает опыт каждого. Адаптивная физическая культура становится не только средством физической активности, но и важной частью социализации и личностного роста данных людей.

По итогу проведенного исследования были получены следующие результаты среди экспертов-тренеров по вопросу эффективности адаптивной физической культуры в рамках инклюзивной системы (рис. 1):

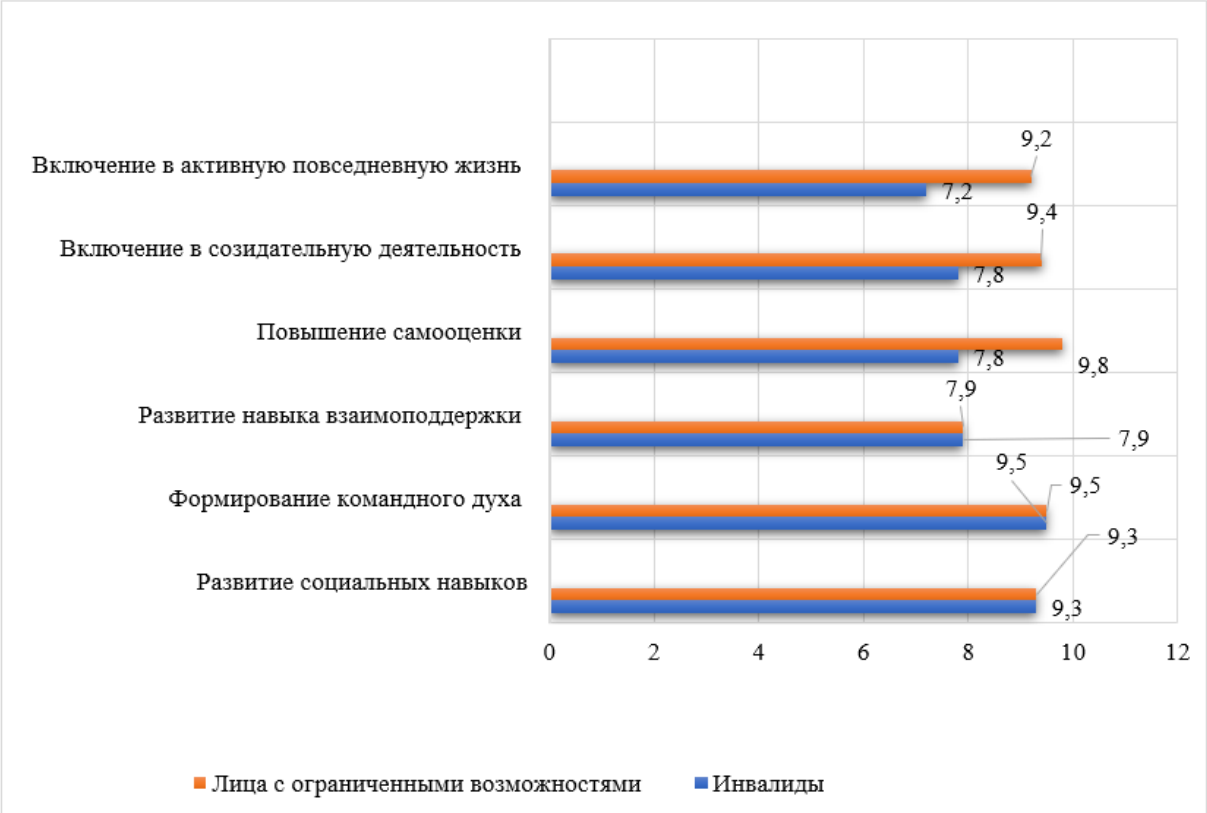


Рис. 1. Оценка экспертами-тренерами эффективности адаптивной физической культуры в инклюзивном контексте.

Fig. 1. Evaluation by expert trainers of the effectiveness of adaptive physical education in an inclusive context.

Как отметили опрошенные эксперты, методы применения адаптивной физической культуры могут быть разнообразными. Например, занятия могут включать лечебную гимнастику, плавание, пилатес и даже йогу, которые подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей пациента. Использование специализированного оборудования и помощь квалифицированных инструкторов позволяют адаптировать упражнения для людей с различной степенью физической активности и ограничениями.

Методики адаптивной физкультуры разрабатываются с учетом индивидуальных возможностей и потребностей каждого человека, что позволяет максимально эффективно использовать доступные физические нагрузки. Важным шагом является комплексный подход, который включает не только физическую активность, но и психологическую поддержку, что способствует повышению мотивации и уверенности инвалидов в собственных силах.

Как подчеркнули в ходе исследования респонденты, ключевыми методиками адаптивной физической культуры являются индивидуальные и групповые занятия, направленные на развитие физической силы, выносливости, гибкости и координации. Использование специализированного оборудования и технологий позволяет создать комфортные условия для тренировок, учитывающие особенности состояния здоровья. Кроме того, опрошенные респонденты подчеркнули важность адаптации методик в зависимости от типа инвалидности, будь то физические, зрительные или слуховые ограничения.

По мнению опрошенных экспертов, систематические занятия адаптивной физкультурой не только улучшают физическую форму, но и способствуют социализации инвалидов, позволяют им общаться и налаживать контакты с окружающими. Создание сообществ и групповых тренировок способствует укреплению духа единства, что особенно важно для людей, испытывающих изоляцию в повседневной жизни. Таким образом, адаптивная физическая культура становится важным инструментом для полноценной жизни инвалидов в нашем обществе.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. Адаптивная физическая культура занимает важное место в системе физического воспитания людей с инвалидностью и ограниченными возможностями. Основной задачей адаптивной физкультуры является создание условий для того, чтобы каждый человек, независимо от своих физических ограничений, мог принимать участие в различных формах физической активности. Это достигается через использование специализированных методик, которые учитывают индивидуальные особенности и потребности каждого человека.
2. Важным методом внедрения адаптивной физкультуры в общую систему инклюзии в социуме является проведение специализированных спортивных мероприятий и турниров для людей с инвалидностью. Такие события не только способствуют социализации участников, но и становятся платформой для обмена знаниями и методами работы в области адаптивного спорта. Введение в практику инициатив, основанных на сотрудничестве с организациями инвалидов, также имеет большое значение для дальнейшего развития адаптивной физической культуры.
3. При внедрении адаптивной физкультуры необходимо учитывать социальный контекст. Участие в групповых занятиях способствует развитию социальных навыков, командного духа и взаимоподдержки, что крайне важно для реабилитации и интеграции инвалидов в общество. Таким образом, адаптивная физическая культура не только улучшает физическое состояние, но и способствует общему развитию личности.

В целом можно констатировать, что адаптивная физическая культура представляет собой важный аспект реабилитации инвалидов и людей с ограниченными возможностями, обеспечивая им возможность значительно улучшить качество жизни. Конкретные медицинские показания для применения адаптивной физической культуры включают заболевания опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистые расстройства, психические заболевания, а также последствия травм и инсультов. Физическая активность в этих случаях способствует не только повышению физической силы и выносливости, но также и улучшению психоэмоционального состояния.

Список источников

1. Киэлевяйнен Л.М., Умнов В.П. Практика реализации инклюзивных программ по физической культуре на примере Центра адаптивной физической культуры Петрозаводского государственного университета // Вестник Череповецкого государственного университета. 2018. № 6 (87). С. 44 – 58.

2. Клименко И.В. Этапы становления подготовки специалистов адаптивной физической культуры в историческом аспекте // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. № 3 (51). С. 54 – 67.

3. Литош Н.Л. Формы инклюзивного образования в адаптивном студенческом спорте // Гуманитарные науки. 2018. № 2 (42). С. 4 – 18.

4. Митрохин Е.А., Кольга В.В. Практика внедрения инклюзивного обучения в вузе по дисциплине физическая культура // Российский журнал образования и физиологии. 2022. № 1. С. 12 – 24.

5. Скукин Н.Г. Исследование перспектив инклюзивного образования и адаптивной физической культуры // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. № 8. С. 21 – 37.

6. Cross O. New methods and devices for adaptive physical education // Sports life. 2019. № 10. P. 104 – 116.

7. Draize G. Methods of adaptive physical education in Britain // Humanities. 2022. № 2. P. 24 – 36.

8. Gross M. Methods of adaptive physical education // Sports life. 2022. № 1. P. 34 – 56.

9. Myron J. Adaptive physical education in Canada: experience of developing the industry of specialized institutions // Humanities. 2020. № 2. P. 14 – 26.

10. Rice V. Adaptive physical education for people with special needs // Humanities. 2023. № 1. P. 77 – 92.

References

1. Kielävyäinen L.M., Umnov V.P. The practice of implementing inclusive physical education programs on the example of the Center for Adaptive Physical Education of Petrozavodsk State University. Bulletin of Cherepovets State University. 2018. No. 6 (87). P. 44 – 58.

2. Klimenko I.V. Stages of formation of training of adaptive physical education specialists in the historical aspect. Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University. 2021. No. 3 (51). P. 54 – 67.

3. Litosh N.L. Forms of inclusive education in adaptive student sports. Humanities. 2018. No. 2 (42). P. 4 – 18.

4. Mitrokhin E.A., Kolga V.V. The practice of implementing inclusive education in a university in the discipline of physical education. Russian Journal of Education and Physiology. 2022. No. 1. P. 12 – 24.

5. Skukin N.G. Study of the prospects of inclusive education and adaptive physical education. Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference "Science and Society". 2018. No. 8. P. 21 – 37.

6. Cross O. New methods and devices for adaptive physical education. Sports life. 2019. No. 10. P. 104 – 116.

7. Draize G. Methods of adaptive physical education in Britain. Humanities. 2022. No. 2. P. 24 – 36.

8. Gross M. Methods of adaptive physical education. Sports life. 2022. No. 1. P. 34 – 56.

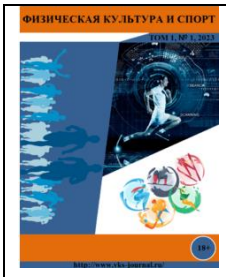
9. Myron J. Adaptive physical education in Canada: experience of developing the industry of specialized institutions. Humanities. 2020. No. 2. P. 14 – 26.

10. Rice V. Adaptive physical education for people with special needs. Humanities. 2023. No. 1. P. 77 – 92.

Информация об авторе

Макарова Э.В., доктор педагогических наук, доцент, Московский государственный автономный политехнический университет

© Макарова Э.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)
УДК 796.011

[1] *Бадакин А.В.,*

[1] *Московский государственный автономный политехнический университет*

Эффективность форм оздоровительной физкультуры: зарубежный опыт

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме внедрения оздоровительной физической культуры в практике зарубежных стран.

Цель исследования заключается в выявлении степени эффективности данного вида физической культуры в зарубежных странах с точки зрения применимости к различным категориям граждан.

Задачи исследования заключались в том, чтобы проанализировать теоретические аспекты в научной литературе по изучаемой теме; рассмотреть оценочные суждения экспертов по поводу изучаемой проблематики, а также в анализе полученных в ходе эмпирического исследования результатов.

Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя методы сопоставления, синтеза, формально-логического анализа, а также историографический анализ научного дискурса изучаемой темы; метод экспертных оценок (глубинное интервью), метод статистического анализа.

По итогу проведенного исследования автор статьи пришел к следующему выводу: в Европе основное внимание уделяется программам, которые включают элементы физической активности не только для улучшения физического состояния, но и для повышения психоэмоционального благополучия. В скандинавских странах (Швеция и Норвегия), успешно реализуют концепцию «активного отдыха». В США акцент делается на междисциплинарный подход, в котором физическая культура тесно связана с медициной. В Азии, особенно в Японии, активно развиваются традиционные формы физической активности, такие как тайцзи и йога.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, оздоровление населения, зарубежный опыт оздоровительной физкультуры

Для цитирования: Бадакин А.В. Эффективность форм оздоровительной физкультуры: зарубежный опыт // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 53 – 60.

Поступила в редакцию: 25 июня 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 25 августа 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] *Badakin A.V.,*

[1] *Moscow State Autonomous Polytechnic University*

Effectiveness of forms of health-improving physical education: foreign experience

Abstract: the article reveals an actual problem of the introduction of health-improving physical education in the practice of foreign countries.

The research goal is to identify the degree of effectiveness of this type of physical education in foreign countries in terms of applicability to various categories of citizens.

The study objectives were to analyze the theoretical aspects in the scientific literature on the topic under study; to consider the evaluative judgments of experts regarding the problems under study, as well as in the analysis of the results obtained in the course of empirical research.

The research methodology is based on a systematic approach and includes the methods of comparison, synthesis, formal logical analysis, as well as historiographical analysis of the scientific discourse of the topic under study; the method of expert assessments (in-depth interview), the method of statistical analysis.

Based on the results, the author of the article came to the following conclusion: in Europe, the main attention is paid to programs that include elements of physical activity not only to improve physical condition, but also to increase psycho-emotional well-being. In the Scandinavian countries (Sweden and Norway), the concept of «active recreation» is successfully implemented. In the United States, the emphasis is on an interdisciplinary approach, in which physical education is closely related to medicine. In Asia, especially in Japan, traditional forms of physical activity such as tai chi and yoga are actively developing.

Keywords: physical education, health-improving physical education, healthy lifestyle, health improvement of the population, foreign experience of health-improving physical education

For citation: Badakin A.V. Effectiveness of forms of health-improving physical education: foreign experience. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 53 – 60.

The article was submitted: June 25, 2024; Approved after reviewing: August 25, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью совершенствования российской практики внедрения оздоровительной медицины в университетах, медицинских учреждениях и т.п. Зарубежный опыт может быть очень полезен, особенно в сфере выбора форм оздоровительной физической культуры, которые повышают мотивацию населения участвовать в занятиях оздоровительной направленности.

Более того, такой опыт достаточно широко исследован в научной литературе. Как отмечают исследователи, в странах Евросоюза активно разрабатываются программы, направленные на включение физической активности в повседневную жизнь населения [7, с. 112]. В частности, в таких странах, как Германия, Франция, Бельгия, акцент делается на вовлечении в оздоровительную физическую культуру местных сообществ. К числу форм оздоровительной физкультуры относятся занятия йогой, плаванием и командными видами спорта, которые, по мнению исследователей, существенно способствуют укреплению здоровья как социальной ценности [5, с. 67].

Как доказано в ряде эмпирических исследований, в США физическое воспитание для укрепления здоровья представлено широким спектром программ, ориентированных на все возраста: от юности до биологической старости. При этом наиболее популярные фитнес-программы часто фокусируются на индивидуальных потребностях участников и включают в себя технологии мониторинга здоровья людей для корректировки физических нагрузок и мониторинга прогресса каждого отдельного участника оздоровительных занятий [5, с. 68]. Благодаря такому широкому охвату, у населения США есть большой выбор форм и форматов участия в физической активности оздоровительной направленности. Основная проблема, на решение которой нацелена оздоровительная физическая культура в США – это борьба с тотальным ожирением населения, которое ведет крайне малоподвижный образ жизни в совокупности с избыточным питанием и потреблением вредных продуктов [4, с. 72].

В отличии от континентального и американского подходов к оздоровительной физкультуре, в Японии делается акцент на традиционные физические упражнения, такие как Тай Чи и Айкидо. Такие формы оздоровительной медицины не только способствуют физическому здоровью, но и развивают философскую основу мировоззрения как достижения необходимой гармонии между телом и разумом [6, с. 90]. По сравнению с европейскими странами, в Китае, по мнению исследователей, реализуется уникальный подход к внедрению оздоровительной физической культуры, основанный на древних практиках цигун и даосской гимнастики [7, с. 107]. Основное внимание, как и в Японии, уделяется связи тела и разума, которая является основой эффективного исцеления.

Как отмечают современные зарубежные авторы, Австралия и Канада стремятся внедрить более разнообразный подход к комплексам упражнений оздоровительной физической культуры, активно включая элемент общения с природой в свои программы: мероприятия на свежем воздухе, коллективные и парные пешие прогулки, езда на велосипеде и т.п. [9, с. 55].

В целом, согласно современной историографии исследуемой темы, общая тенденция развития оздоровительной физкультуры такова, что страны подходят к физическому воспитанию с учетом культурных особенностей, способствуя высокому уровню участия населения в программах оздоровительной физической

культуры. Данный опыт может быть полезен как аналог и образец для сопоставления в российской практике внедрения физкультурно-оздоровительных программ. Проведенное нами эмпирическое исследование позволило методом экспертных оценок выявить наиболее эффективные методы оздоровительной физической культуры в зарубежных странах.

Материалы и методы исследований

Теоретическую основу исследования составили тезисы и постулаты, выдвинутые в трудах таких отечественных авторов, как И.Г. Доровских, Ф.А. Евсеев [1], В.Н. Нагорных, Т.В. Бутенко, Е.Ю. Шутьева [2], Г.О. Рощина, О.В. Иерусалимцева, Е.И. Чешуина [3], К.О. Соловьев [4], Ф.Р. Шагбанов [5] и др.

Методический аспект, который был использован в рамках эмпирического исследования, был проанализирован и применен в работе по результатам работ таких авторов, как Ф. Комода [6], Дж. Мессина [7], М. Прокша, Н. Махкхамдан [8], В. Райс [9], Г. Вайдорн [10] и др.

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерии	Оценка критерия
Оздоровительная физическая культура для местных сообществ в Европе	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Индивидуальные фитнес-программы оздоровительного типа в США	
Традиционные оздоровительные практики физической активности в Японии и Китае	
Занятия в природных ландшафтах Австралии и Канады	

Материалами эмпирической части исследования послужили ответы экспертов-преподавателей оздоровительной физической культуры в российских учреждениях здравоохранения. Репрезентативная выборка экспертов составила 75 человек, в основном преподавателей оздоровительной физкультуры и фитнес-тренеров.

Приведенные в табл. 1 критерии были нами выделены в результате анализа научного дискурса изучаемой темы для последующего статистического анализа ответов экспертов по 10-ти балльной шкале (по итогу оценки каждого из критериев).

Результаты и обсуждения

По итогу проведенного опроса среди специалистов по преподаванию оздоровительной физической культуры были получены следующие результаты (рис. 1).

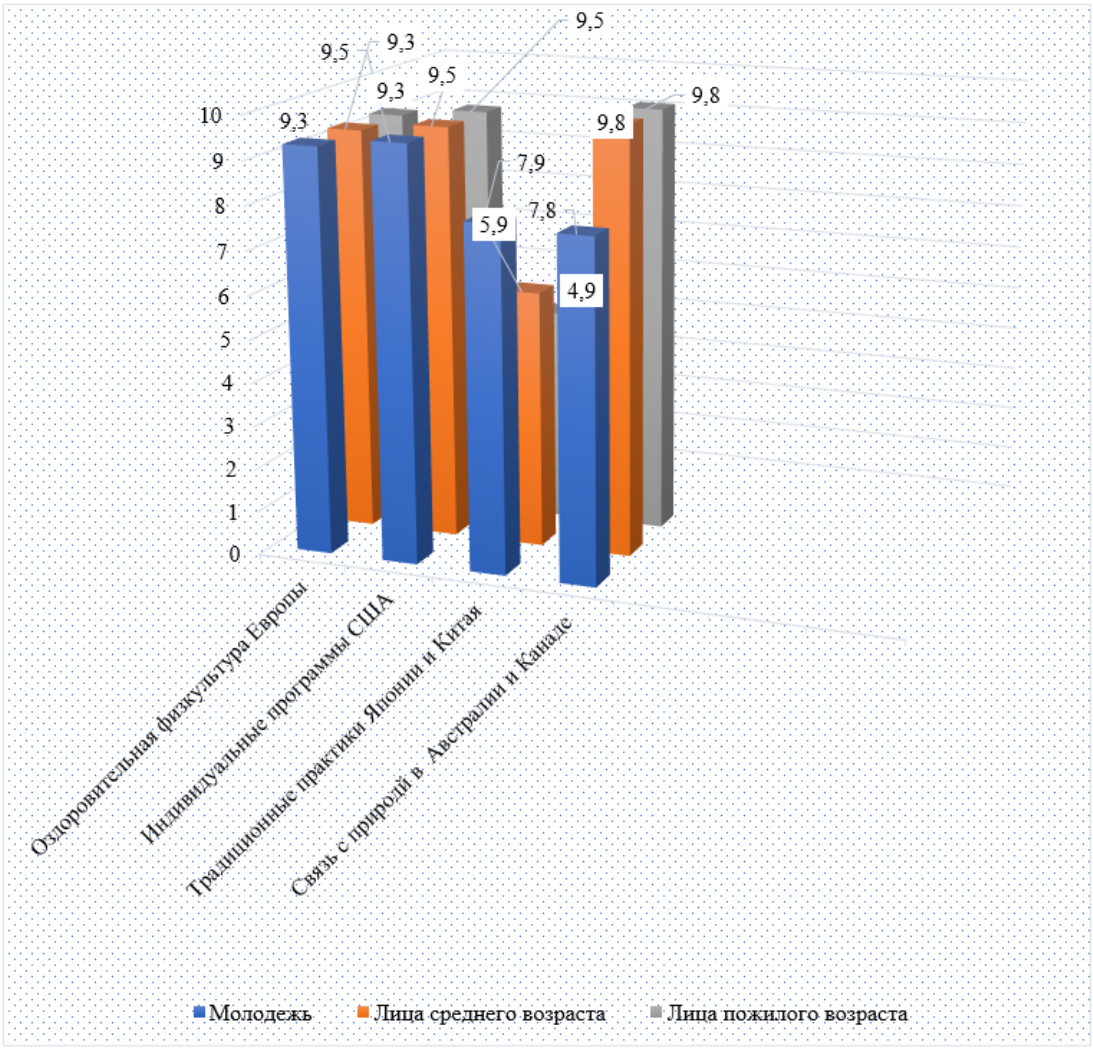


Рис. 1. Оценка экспертами эффективности форм оздоровительной физической культуры в зарубежных странах (по возрастным категориям граждан).

Fig. 1. Expert assessment of the effectiveness of forms of health-improving physical education in foreign countries (by age categories of citizens).

Насколько можно судить по полученным данным, эксперты высоко оценили форматы зарубежной практики оздоровительной физической культуры для всех трех категорий населения: молодежи, лиц среднего и пожилого возраста.

Как отмечали опрошенные эксперты, в Европе упор делается на программы, включающие элемент физической активности, не только для улучшения физической формы, но и для повышения психического и эмоционального благополучия. Такой подход нацелен на группу населения среднего возраста, в частности, для лечения такой повсеместно распространенной в Европе проблеме, как профессиональное выгорание и «синдром менеджера», когда психологические нагрузки достигают такого максимума, при котором существенно снижается качество жизни наиболее трудоспособной категории населения. В частности, опрошенные эксперты отметили, что такие страны, как Швеция и Норвегия, уже достаточно давно и вполне успеш-

но внедрили концепцию активного отдыха, предложив своим гражданам разнообразные мероприятия, направленные на улучшение здоровья и качества жизни.

В отличие от европейских практик, в США основное внимание уделяется междисциплинарному подходу, при котором физическое воспитание и медицина тесно пересекаются. Среднестатистическая американская научно обоснованная программа оздоровительной медицины направлена на снижение риска заболеваний и оптимизацию вашей физической формы. Это включает в себя создание специализированных занятий и реабилитационных программ для людей с хроническими заболеваниями, повышение доступности и индивидуализации физического воспитания.

Традиционные физические занятия, такие как Тай Чи и Йога, быстро развиваются в Азии, особенно в Японии. Эти тренировки улучшают не только ваше физическое состояние, но и психическое здоровье. Программы, объединяющие восточную философию и инновационные методы, становятся все более популярными, демонстрируя важность культурного контекста в эффективности движений, способствующих укреплению здоровья.

По мнению опрошенных экспертов, в Австралии в сфере оздоровительной физкультуры наблюдается тенденция к более экологически чистому физическому воспитанию, сочетающему здоровый образ жизни и заботу об окружающей среде в рамках концепции устойчивого развития. В частности, одной из наиболее эффективных форм являются фитнес-программы на свежем воздухе и активные занятия, такие как велосипедные и пешие прогулки по национальным паркам, не только способствуют физическому развитию, но и улучшают умственное и эмоциональное состояние участников, что особенно касается лиц пожилого возраста, страдающих различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Как подчеркнули опрошенные эксперты, в австралийской практике внедрения оздоровительной физической культуры важную роль играют связи с местными сообществами, что способствует росту общественного интереса к физическому воспитанию.

Эксперты также отметили, что в настоящее время танцевально-оздоровительные программы, сочетающие в себе элементы физической культуры и танцевальной национальной культуры, становятся все более популярными в Латинской Америке. Такого рода программы оздоровительной физической культуры объединяют людей всех возрастов и способствуют формированию здоровых привычек посредством посильной и индивидуально сбалансированной физической активности.

Выводы

По итогу проведенного эмпирического исследования были сформулированы следующие выводы: эффективность здравоохранения и физического воспитания в разных странах подчеркивает важность культурной адаптации, интеграции научных знаний и учета индивидуальных потребностей каждой возрастной группы населения, от молодежи до лиц пожилого возраста. Успешный зарубежный опыт внедрения разнообразных программ оздоровительной физической культуры может быть при надлежайшей адаптации, применен для дальнейшего развития отечественных программ физической активности оздоровительной направленности для улучшения качества жизни российского населения.

Список источников

1. Доровских И.Г., Евсеев Ф.А. Проблема готовности будущих учителей к использованию здоровьесберегающих средств адаптивной физической культуры // Вестник ЮГУ. 2017. № 1-1 (44). С. 32 – 48.

2. Нагорных В.Н., Бутенко Т.В., Шутьева Е.Ю. Физическая культура как компонент формирования здоровьесохраняющей компетентности студентов // Kant. 2017. № 4 (25). С. 187 – 192.

3. Рощина Г.О., Иерусалимцева О.В., Чешуина Е.И. Концептуальные основы внедрения инновационных форм физкультурно-образовательной работы в образовательных учреждениях // Ярославский педагогический вестник. 2014. № 3. С. 88 – 93.

4. Соловьева К.О. Реализация государственной системы физического воспитания, социальных функций физической культуры и спорта: современные международные тенденции в сфере образования // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. № 5. С. 71 – 84.

5. Шагбанов Ф.Р. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа вузах: российский и зарубежный опыт // Образование и право. 2020. № 6. С. 66 – 89.

6. Komoda F. Japanese Schools of Health-improving Fitness // International Sports Life. 2019. № 1. P. 89 – 97.

7. Messina J. Formal Foundations for Health-improving Physical Culture in the Basis of Practice in Poland and the Czech Republic // European Medical Journal. 2024. № 4. P. 104 – 117.

8. Proksha M., Mahkhamdan N. Indian Practices of Health-improving Physical Culture // Indian Herald of Science and Culture. 2023. № 2. P. 34 – 57.

9. Rice V. The Problem of Improving the Health of the Population in Canada with the Help of Health-improving Physical Culture Methods // Medicine and Sport. 2022. № 2. P. 54 – 67.

10. Wajdorn G. Health-improving Physical Culture in Germany and France: A Comparative Review // Humanities. 2020. № 6. P. 24 – 37.

References

1. Dorovskikh I.G., Evseev F.A. The problem of readiness of future teachers to use health-preserving means of adaptive physical education. Bulletin of YSU. 2017. No. 1-1 (44). P. 32 – 48.

2. Nagornykh V.N., Butenko T.V., Shutyeva E.Yu. Physical education as a component of the formation of health-preserving competence of students. Kant. 2017. No. 4 (25). P. 187 – 192.

3. Roshchina G.O., Ierusalimtseva O.V., Cheshuina E.I. Conceptual foundations for the implementation of innovative forms of physical education and educational work in educational institutions. Yaroslavl Pedagogical Bulletin. 2014. No. 3. P. 88 – 93.

4. Solovieva K.O. Implementation of the state system of physical education, social functions of physical culture and sports: modern international trends in the field of education. Modern educational technologies in the world educational and upbringing space. 2016. No. 5. P. 71 – 84.

5. Shagbanov F.R. Physical education, health and sports work in universities: Russian and foreign experience. Education and Law. 2020. No. 6. P. 66 – 89.

6. Komoda F. Japanese Schools of Health-improving Fitness. International Sports Life. 2019. No. 1. P. 89 – 97.

7. Messina J. Formal Foundations for Health-improving Physical Culture in the Basis of Practice in Poland and the Czech Republic. European Medical Journal. 2024. No. 4. P. 104 – 117.

8. Proksha M., Mahkhamdan N. Indian Practices of Health-improving Physical Culture. Indian Herald of Science and Culture. 2023. No. 2. P. 34 – 57.

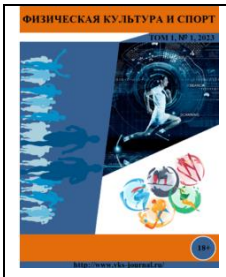
9. Rice V. The Problem of Improving the Health of the Population in Canada with the Help of Health-improving Physical Culture Methods. Medicine and Sport. 2022. No. 2. P. 54 – 67.

10. Wajdorn G. Health-improving Physical Culture in Germany and France: A Comparative Review. Humanities. 2020. No. 6. P. 24 – 37.

Информация об авторе

Бадакин А.В., Московский государственный автономный политехнический университет

© Бадакин А.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 4 / 2024, Vol. 2, Iss. 4 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)
УДК 796.011

[1] Белоглазов М.В., [1] Александрова Г.А.,
[1] Московский государственный автономный политехнический университет

Определение критериев оздоровительной физической культуры

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме определения критериев оздоровительной физической культуры в отечественном научном дискурсе.

Цель исследования заключается в выявлении основных критериев применения оздоровительной физической культуры в российской практике с точки зрения работы с разными категориями граждан.

Задачи исследования заключались в том, чтобы проанализировать теоретический научный дискурс изучаемой темы; провести опрос среди экспертов-тренеров и преподавателей оздоровительной физической культуры, а также проанализировать полученные в ходе эмпирического исследования данные.

В ходе проведенного исследования заявленной темы были применены методы сопоставления, синтеза, формально-логического анализа. В числе специальных методов были задействованы историографический анализ научной литературы по изучаемой теме; метод экспертных оценок (экспресс-опрос), а также метод количественного статистического анализа.

Полученные в итоге исследования данные позволили сформулировать следующие выводы: оздоровительная физическая культура представляет собой систему мероприятий и практик, направленных на улучшение общего состояния здоровья человека, в которой основными критериями являются такие аспекты, как физическая подготовленность, уровень функциональных возможностей организма, психоэмоциональное состояние и социализация личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, оздоровление населения, критерии оздоровительной физкультуры

Для цитирования: Белоглазов М.В., Александрова Г.А. Определение критериев оздоровительной физической культуры // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 4. С. 61 – 67.

Поступила в редакцию: 4 июля 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 2 сентября 2024 г.; Принята к публикации: 10 октября 2024 г.

[1] *Beloglazov M.V.*, [1] *Alexandrova G.A.*,
[1] *Moscow State Autonomous Polytechnic University*

Determination of criteria for health-improving physical education

Abstract: the article reveals an actual problem of determining the criteria of health-improving physical education in the domestic scientific discourse.

The research goal is to identify the main criteria for the use of health-improving physical education in Russian practice from the point of view of working with different categories of citizens.

The study objectives were to analyze the theoretical scientific discourse of the topic under study; to conduct a survey among expert trainers and teachers of health-improving physical education, as well as to analyze the data obtained in the course of empirical research.

In the course of the study of the stated topic, the methods of comparison, synthesis, and formal-logical analysis were applied. Among the special methods, the historiographical analysis of scientific literature on the topic under study was used; the method of expert assessments (express survey), as well as the method of quantitative statistical analysis.

The data obtained as a result of the study allowed to formulate the following conclusions: health-improving physical education is a system of measures and practices aimed at improving the general state of human health, in which the main criteria are such aspects as physical fitness, the level of functional capabilities of the body, psycho-emotional state, and the degree of socialization.

Keywords: physical education, health-improving physical education, healthy lifestyle, health improvement of the population, criteria of health-improving physical education

For citation: Beloglazov M.V., Alexandrova G.A. Determination of criteria for health-improving physical education. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (4). P. 61 – 67.

The article was submitted: July 4, 2024; Approved after reviewing: September 2, 2024; Accepted for publication: October 10, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью научного уточнения критериев, которые определяют внедрение программ и отдельных мероприятий оздоровительной физической культуры для различных групп населения. В самом общем виде оздоровительная физическая культура рассматривается исследователями как «система мероприятий и практик, направленных на улучшение общего состояния здоровья человека, профилактику заболеваний и улучшение качества жизни» [2, с. 47]. При этом для оценки эффективности данного типа физической культуры необходимо определить основные критерии измерения ее эффективности для основных вовлеченных групп населения. В ряде теоретических работ к таким критери-

ям отнесены физическая подготовленность, уровень функциональных возможностей организма, психоэмоциональное состояние, а также уровень социализации личности [3, с. 69].

Как полагают исследователи, именно базовая физическая подготовка является первым и основным критерием для внедрения методов оздоровительной физической культуры [5, с. 78]. Данный критерий включает в себя входят выносливость, сила, гибкость и уровень координация движений, что, в свою очередь, напрямую влияет на общий уровень функциональных возможностей организма. Этот показатель измеряется с помощью различных биометрических тестов в рамках предварительных медицинских обследований, проводимых перед назначением программы оздоровительной физической культуры каждому гражданину. Такое тестирование, в частности, также позволяет оценить, насколько стабильно человек справляется с предложенной в программе физической нагрузкой. В рамках оздоровительной физической культуры выделяют также несколько основных направлений:

1) Упражнения, направленные на коррекцию проблем опорно-двигательного аппарата (осанка, походка, плоскостопие и т.п.);

2) Комплексы упражнений, нацеленные на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы (умеренные кардио-нагрузки; упражнения на выносливость);

3) Упражнения на профилактику заболеваний органов дыхания (йога, оздоровительный массаж и дыхательная гимнастика);

4) Еще одна сфера – это упражнения на мышечное расслабление при гипертонусе для снятия постоянного психоэмоционального напряжения.

Как отмечают исследователи, физическое здоровье тесно связано с качеством социальной адаптации человека в конкретном социуме, поэтому важной группой критериев являются уровень социальной адаптации и адекватность взаимодействия с окружающими людьми. Упражнения такого рода в основном основаны на групповой гимнастике, которая наладить определенную коммуникацию с разными участниками оздоровительных занятий.

Сторонники социального компонента в оздоровительных программах полагают, что интегративный подход к определению оздоровительных нормативов физической культуры, учитывающий социальный контекст взаимодействия человека в группе, позволит создавать индивидуализированные программы и существенно повысить социальную адаптацию человека.

Материалы и методы исследований

Теоретической базой исследования послужили тезисы, выдвинутые в трудах таких авторов, как Е.С. Акопян, М.В. Чшмаритян [1], Н.Н. Мухамедьяров [2], И.А. Пономарева [3], О.А. Снимщикова, А.С. Стрельникова [4], Е.В. Филиппова [5] и др.

Материалы методического характера были почерпнуты из эмпирических исследований таких авторов, как Г. Дрейз [6], Ю. Гарамаш [7], М. Гросс [8], Дж. Майрон [9], В. Райс [10], С. Вагрум [11] и др.

В качестве материалов эмпирической части исследования были привлечены ответы экспертов по оздоровительной физической культуре. Генеральная совокупность специалистов данного профиля составила 750 человек. В репрезентативную выборку вошло 75 экспертов-специалистов по оздоровительной физической культуре и фитнес-тренеров.

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерии	Оценка критерия
Упражнения для опорно-двигательного аппарата	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы	
Упражнения для органов дыхания	
Упражнения на мышечное расслабление	

Представленные выше критерии оздоровительной физической культуры были нами выделены в результате анализа научной литературы по изучаемой теме с последующим их статистическим анализом на основе ответов экспертов по 10-ти балльной шкале. Эмпирическая работа по опросу экспертов была подготовлена и проведена с 5 февраля по 12 августа 2024 года.

Результаты и обсуждения

Как отметили в ходе опроса эксперты, выделенные критерии применения оздоровительной физической культуры дают широкие возможности для улучшения качества жизни и поддержания здоровья различных систем организма у пожилых людей, а также отчасти эффективны в сфере социализации молодежи и мышечного расслабления у лиц среднего возраста. Опрошенные эксперты также отметили, что упражнения, направленные на коррекцию проблем опорно-двигательного аппарата у людей пожилого возраста, инвалидов, людей с ограниченными возможностями существенно помогают восстановить правильную осанку и походку, но и улучшают общее состояние здоровья.

Эксперты полагают, что специально подобранные комплексы по выбранным направлениям (суставы, позвоночник, мышечные травмы) помогают уменьшить боль и повысить подвижность опорно-двигательного аппарата, что особенно важно при вынужденном малоподвижном образе жизни. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает регулярную физическую активность, например аэробные упражнения и упражнения на выносливость. Комплексные занятия не только укрепляют сердечную мышцу, но и улучшают кровообращение и снижают риск развития гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

После проведения опроса среди экспертов по оздоровительной физической культуре были получены следующие результаты (рис. 1):



Рис. 1. Оценка экспертами критериев оздоровительной физической культуры по степени значимости.

Fig. 1. Experts' assessment of the criteria for health-improving physical education according to the degree of significance.

Опрошенные нами эксперты также отметили эффективность комплексов упражнений по профилактике респираторных заболеваний, такие как йога и дыхательные упражнения, которые позволяют улучшить вентиляцию, повысить объем легких, а также улучшает общее состояние дыхательных путей. Представленные в таких комплексах упражнения также помогают всем гражданам из социальной группы среднего возраста существенно снизить стресс и восстановить внутренний баланс, что препятствует появлению симптомов профессионального выгорания.

Опрошенные эксперты также отметили, упражнения на миорелаксацию при гипертонусе мышц у групп молодежи и инвалидов являются важным элементом профилактики вторичных заболеваний. Такие методы, как массаж и целенаправленная растяжка, также позволяют снизить мышечное напряжение у лиц среднего возраста, которые находятся в постоянном напряжении на рабочем месте.

Выводы

По итогу проведенного исследования были сформулированы следующие выводы: каждая категория граждан в плане оздоровительной физической культуры требует индивидуального подхода, учитывающего физические и психологические особенности молодежи, пожилых людей, лиц среднего возраста (трудоспособная категория граждан).

Опрошенные эксперты также отметили, что для пожилых людей особенно важна комплексная программа, включающая посильную и сбалансированную по медицинским показаниям физическую активность, осуществляемую наравне с психологической поддержкой. По итогу проведенного эмпирического исследования было также выявлено, что, в отличие от пожилых людей, молодым людям требуется более динамичный и инновационный подход к здоровью.

Эксперты также отметили, что групповые тренировки, спортивные мероприятия и популяризация активного отдыха могут быть показаны не только молодежи, лицам среднего возраста, но и людям с ограниченными возможностями, которые могу также принимать участие в специально адаптированных программах, учитывающих их уникальные потребности в физически и социально активном образе жизни.

Список источников

1. Акопян Е.С., Чшмаритян М.В. Адаптационные возможности женщин зрелого и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. № 2. С. 58 – 69.

2. Мухамедьяров Н.Н. Технология формирования позитивного отношения к занятиям физической культурой у студентов специальных медицинских групп // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2017. № 4. С. 44 – 58.

3. Пономарева И.А. Общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры студента // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. № 1. С. 67 – 89.

4. Снимщикова О.А., Стрельникова А.С. Сравнительный анализ комплекса методик физической подготовленности при сколиозе // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 66 – 79.

5. Филиппова Е.В. Развитие выносливости у пожилых людей в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2015. № 1. С. 77 – 89.

6. Draize G. Methods of adaptive physical education in Britain // Humanities. 2022. № 2. P. 24 – 36.

7. Garamash Yu. Pros and cons of adaptive physical education in universities // Workshop. 2021. № 1. P. 9 – 19.

8. Gross M. Methods of adaptive physical education // Sports life. 2022. № 1. P. 34 – 56.

9. Myron J. Adaptive physical education in Canada: experience of developing the industry of specialized institutions // Humanities. 2020. № 2. P. 14 – 26.

10. Rice V. Adaptive physical education for people with special needs // Humanities. 2023. № 1. P. 77 – 92.

11. Wagrum S. New technologies in adaptive physical training on the example of Canada // Sports life. 2022. № 3. P. 21 – 39.

References

1. Akopyan E.S., Chshmarityan M.V. Adaptation capabilities of women of mature and elderly age engaged in health-improving physical education. Science and sport: modern trends. 2019. No. 2. P. 58 – 69.

2. Mukhamedyarov N.N. Technology of forming a positive attitude towards physical education classes in students of special medical groups. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2017. No. 4. P. 44 – 58.

3. Ponomareva I.A. General foundations of the theory and methodology of health-improving physical education of a student. Bulletin of Tula State University. Physical education. Sport. 2024. No. 1. P. 67 – 89.

4. Snimshchikova O.A., Strelnikova A.S. Comparative analysis of a set of physical fitness techniques for scoliosis. Scientific notes of Lesgaft University. 2022. No. 11 (213). P. 66 – 79.

5. Filippova E.V. Development of endurance in the elderly in the process of sports and health tourism. Physical education, sport - science and practice. 2015. No. 1. P. 77 – 89.

6. Draize G. Methods of adaptive physical education in Britain. Humanities. 2022. No. 2. P. 24 – 36.

7. Garamash Yu. Pros and cons of adaptive physical education in universities. Workshop. 2021. No. 1. P. 9 – 19.

8. Gross M. Methods of adaptive physical education. Sports life. 2022. No. 1. P. 34 – 56.

9. Myron J. Adaptive physical education in Canada: experience of developing the industry of specialized institutions. Humanities. 2020. No. 2. P. 14 – 26.

10. Rice V. Adaptive physical education for people with special needs. Humanities. 2023. No. 1. P. 77 – 92.

11. Wagrum S. New technologies in adaptive physical training on the example of Canada. Sports life. 2022. No. 3. P. 21 – 39.

Информация об авторах

Белоглазов М.В., Московский государственный автономный политехнический университет

Александрова Г.А., Московский государственный автономный политехнический университет

© Белоглазов М.В., Александрова Г.А., 2024