

Дашкова Е.А., Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
Dashkova.67.67@mail.ru*

### **Роль тренера в становлении студенческой команды**

Студенческие команды играют важную роль в развитии спорта в университете. Они предлагают студентам возможность участвовать в соревнованиях, развиваться физически и улучшать свои спортивные навыки. Однако, без квалифицированного тренера такие команды не смогут достичь высоких результатов. Роль тренера в становлении студенческой команды неопределима и важна. В данной статье мы рассмотрим, почему тренер играет такую важную роль, а также как он влияет на успех команды.

Во-первых, тренер является наставником и лидером для студенческой команды. Он не только обучает их различным техникам и тактикам, но и служит примером для подражания. Имея опыт и знания в спорте, тренер может показать, какие усилия и преданность необходимы для достижения высоких результатов. Он способствует формированию хороших манер и этики в команде, прививая уважение к своим товарищам, соперникам и судьям. Тренер также развивает лидерские качества у игроков, помогая им стать не только хорошими спортсменами, но и настоящими лидерами.

Во-вторых, тренер обеспечивает должную подготовку команды к соревнованиям. Он разрабатывает тренировочные программы, учит студентов правильной технике выполнения различных упражнений и обучает их стратегиям игры. Тренер также заботится о том, чтобы команда была в хорошей физической форме, следит за их здоровьем и предотвращает возможные травмы. Кроме того, тренер анализирует игры команды и помогает игрокам улучшить свои навыки на основе полученного опыта. Он также вносит необходимые коррективы в стратегии игры во время матчей и обучает команду работать вместе для достижения общей цели.

Третьим важным аспектом роли тренера в становлении студенческой команды является развитие личности игроков. Тренер отслеживает и оценивает игровые навыки каждого игрока, выявляет их сильные и слабые стороны. Он помогает студентам повысить уверенность в себе и развивает их психологическую устойчивость, учащихся справляться с давлением и стрессом. Тренер также помогает игрокам установить цели и мотивирует их работать упорно для их достижения. Кроме того, тренер играет важную роль в создании командного духа и сплочённости. Он объединяет студентов вокруг общей цели и учит их работать кооперативно.

Тренер создаёт атмосферу в команде, где каждый игрок чувствует себя важным и ценным членом коллектива. Он поощряет команду работать вместе, поддерживать друг друга и проявлять взаимовыручку на поле. Тренер обучает команду коммуникации и обмену информацией во время игры, что позволяет им принимать более обоснованные и эффективные решения на поле. Он также учит команду переживать и преодолевать неудачи вместе, а не винить друг друга или влиять на атмосферу в команде.

Тренер также играет роль мотиватора для студенческой команды. Он стимулирует игроков работать упорно и стремиться к лучшим результатам. Тренер помогает игрокам найти источники мотивации, помогает им оценить свой прогресс и устанавливает новые цели. Также тренер создает соревновательную атмосферу в команде, которая поощряет игроков всегда стремиться к лучшим результатам.

Кроме того, тренер является связующим звеном между командой и администрацией университета. Он помогает в обеспечении финансирования и ресурсов для команды, в том числе снабжает её экипировкой и спортивным оборудованием. Тренер также помогает решать различные организационные вопросы, такие как расписание тренировок, постановка целей и планирование соревнований. Он представляет команду на конференциях, встречах и других мероприятиях, где они могут получить признание и привлечь новых участников.

В итоге, тренер является центральной фигурой в становлении и развитии студенческой команды. Он предоставляет студентам возможность участвовать в спорте, развиваться физически и улучшать свои спортивные навыки. Тренер играет роль наставника, лидера, и ментора для команды. Он обучает команду техникам и тактикам, обеспечивает правильную подготовку к соревнованиям, развивает лидерские качества у игроков, помогает им улучшить навыки и развить свою личность. Тренер также создаёт командный дух и сплочённость, а также мотивирует и связывает команду и администрацию университета.

Все это делает тренера неотъемлемой частью успешной студенческой команды. Без его профессионализма, участие в команде может быть не таким запоминающимся и развивающимся. Поэтому важно ценить и поддерживать работу тренеров студенческих команд и признавать их значимость и вклад в развитие спорта на университете.

Дашкова Е.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
Dashkova.67.67@mail.ru*

### **Проблема манипуляций в подростковой среде**

Любого человека сегодня, каким бы он не был, можно назвать манипулятором. Он использует разнообразные фальшивые трюки, чтобы добиться своей конкретной цели.

Манипуляции в современном обществе очень распространены, ведь данная проблема широко применяется в подростковой среде. Человек в стадии подростка очень внушаем. Они опасаются потерять друзей, стать не такими, как все. Данные факторы часто приводят к тому, что подростки вынуждены делать многие вещи вопреки своей воле. В данный период манипулятору значительно проще навязать подростку определенный тип мышления, жизненные принципы, объяснить, что хорошо, а что плохо. Зачастую подростки не замечают манипуляции и поддаются внушению, что впоследствии приводит к нарушению психологического и физического здоровья.

Так же подростки сами выступают в роли манипуляторов. Можно столкнуться с такими ситуациями, когда дети могут умело манипулировать взрослыми и друзьями. Ни один человек не способен так быстро, без всяких затруднений и безболезненно заставить родителей предоставить положительный ответ на свою просьбу, как ребенок.

Манипуляция - акт влияния на людей или управления ими или вещами с ловкостью, особенно с пренебрежительным подтекстом, как скрытое управление или обработка [1].

Манипулирование считается видом психологического влияния. Главным признаком манипуляции является стремление манипулятора к получению одностороннего выигрыша.

С психологической точки зрения Виктор Владимирович Знаков различает манипуляцию осознаваемую и неосознаваемую лично манипулятором. Осознаваемая манипуляция может быть социально желанной или, наоборот, не одобряемой. Неосознаваемая манипуляция выражается в разных моментах, к примеру, в межличностном общении, когда один из собеседников врет другому. Вранье отличное по своим механизмам от лжи и обмана, нередко является внешним проявлением защитных механизмов личности. Последнее нацелено в предотвращении ощущения тревоги, дискомфорта, которое вызывается неудовлетворенностью субъекта взаимоотношениями с окружающими [2].

В своей книге «Психология общения» Алексей Алексеевич Леонтьев выделяет следующую классификацию видов манипуляции, которая переплетается вместе с видами передачи информации. При вербальной манипуляции средством воздействия на собеседника является речь манипулятора. Невербальная манипуляция осуществляется при помощи невербальных знаков [3].

Манипулировать подростками возможно с помощью социальных сетей. Влияние направляется как на конкретную личность, так и на социальную группу. Для каждого может подбираться индивидуальный поток информации, который поступает постепенно.

В своей монографии Ирина Александровна Баева указывает на то, что в виртуальном мире создано большое количество возможностей для манипулирования. Пользователи относятся доверительно к взаимодействию с такими же членами «как и я». Это порождает наибольший эффект от манипулирования. Подростки заводят и часто не задумывается, что это встреча в социальных сетях может быть далеко не случайной, а спланированной людьми, которые стремительно хотят довести свою идею [4].

Так, в данных ситуациях становится важна роль проводника между подростками и социальными сетями. Им может стать их преподаватель, который должен быть осведомлен в этих вопросах. Необходимо донести до молодого поколения, что социальные сети могут отрицательно на них повлиять, ведь каждый может пропагандировать там все, что угодно, от насилия до смерти. Нужно уметь четко разграничивать поступающую информацию, фильтровать

ее и не уделять особого внимания каким-либо пропагандистским явлениям. Необходимо найти себе интересное хобби.

### Литература

1. Ашманов И. Под властью ментального вируса, или как отличить вброс от новости // Сайт журнала «Фома». URL: <https://foma.ru/pod-vlastyu-mentalnogo-virusa-ili-kak-otlichit-vbros-ot-povosti.html>
2. Знаков В. В. статья «Макивеализм, манипулятивное поведение и взаимоотношение», журнал «Вопросы психологии» 2002 г. № 6
3. Леонтьев А. А. Психология общения. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл, 1997. — 365 с. — (Сер. "Психология для студента", вып. 4).
4. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. — СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. — 271 с.

Дашкова Е.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
Dashkova.67.67@mail.ru*

### **Задержка психического развития: причины, симптомы и терапия**

**Задержка психического развития (ЗПР) у детей** - это нарушение в формировании и развитии психических функций и навыков ребенка, отставание от нормы психического развития в целом, или каких-либо его отдельных функций.

На сегодняшний день все больше внимания уделяется интеллектуальному развитию детей: совершенствуются методики обучения, проводится работа с детьми с зпр, улучшается качество образования. Однако, несмотря на это, некоторые ребята могут испытывать трудности в обучении, а также проявляется не способность освоить школьную программу в её полном объеме.

Причины задержки психического развития могут быть следующими:

Генетические нарушения: генетические мутации и наследственность могут стать причинами задержки психического развития.

Аномалии мозга: повреждения мозга при родах, инфекции в раннем детстве или травмы головы могут привести к задержке психического развития.

Отрицательные факторы окружающей среды: неполноценное питание, недостаток стимуляции и внимания со стороны родителей и неблагоприятные условия проживания могут быть причинами задержки психического развития.

Симптомы задержки психического развития.

Задержка речевого развития - отсутствие речи или задержанное появление речи у ребенка.

Отставание в двигательном развитии: неспособность выполнять движения, характерные для его возраста.

Поведенческие проблемы: агрессивное поведение, затруднения с социальной адаптацией и коммуникацией.

Отставание в когнитивном развитии: затруднения с пониманием и усвоением новой информации.

Методы терапии задержки психического развития.

Их достаточно много, вот некоторые из них:

Раннее вмешательство: нужны регулярные консультации с психологами и специалистами раннего развития, которые помогают ребенку развиваться и преодолевать задержку психического развития. Специальные образовательные программы: адаптированные программы для детей с задержкой психического развития, которые помогают им осваивать образовательную программу в адаптированной форме.

Физическая терапия: физические упражнения и терапия для развития двигательных навыков и улучшения координации.

Психотерапия: индивидуальные или групповые сеансы психотерапии для развития навыков социальной адаптации и справления с эмоциональными проблемами.

Дети с задержкой психического развития способны догнать своих сверстников. Они являются обучаемыми. При правильной организации коррекционной работы в их развитии наблюдается выраженная положительная динамика. Педагоги помогают им осваивать новые знания, навыки. Они могут также, как и их сверстники, поступать в ВУЗы, колледжи.

Для профилактики задержки психического развития ребенка необходимо с большой ответственностью отнестись к планированию беременности, избегать негативных воздействий на плод, заниматься профилактикой соматических и инфекционных болезней у ребенка в раннем возрасте, обеспечивать благоприятные условия их жизни. При отставании ребенка в психомоторном развитии необходимо незамедлительное обследование и начало коррекционной работы.

### **Психологические особенности личности обучающегося, необходимые для успешной организации процесса обучения философии**

Определенных хронологических границ юности в психологии нет. Многие ученые не четко определяют границы между подростковым и юношеским возрастом. Это возраст от 14 до 25 лет [6].

Главными качествами данного периода являются: осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других. В качестве главных новообразований в юношеском возрасте И. С. Кон называет открытие личностью своего внутреннего мира и рост потребности в достижении духовной близости с другим человеком [3].

Психология подросткового (младшего юношеского возраста) определяется следующими качествами: самосознание–представление о самом себе, само-оценивание самого себя; происходит соотношение себя с идеалом, желание самовоспитания; увеличение концентрации внимания, объема памяти, сформированность абстрактно-логическое мышление; умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах; формирование мировоззрения; разработка собственных теорий; стремление к самоутверждению своей независимости, оригинальность; проявление недоверия; рационализм, практицизм; появляется стремление к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, происходит жизненное определение человека, приобретает определенная степень психологической зрелости; стремление приобрести профессию – основной мотив познавательной деятельности; отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам; недостаточное осознание последствий своих поступков.

Основные психологические особенности (старшего юношеского возраста) студенческого возраста: зрелость в умственном, нравственном отношении; сложившееся мировоззрение; самостоятельность; критичность и самокритичность; сохранение максимализма и критичности; пик интеллектуальных и познавательных возможностей; принятие ответственных решений: выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни.

Становление психологических компонентов личности в концепции Э. Эриксона понимается как смена этапов, на каждом из которых происходит качественное преобразование внутреннего мира человека и радикальное изменение его отношений с окружающими людьми. Причем новые личностные черты, по его мнению, возникают лишь на основе предыдущего развития.

В представленные периоды развития личности, обучающиеся колледжей и вузов, изучают «Основы философии» и «Философию». Именно изучение данной дисциплины в условиях информационной эпохи, предполагает отсутствие догматизма, а также ориентированность образовательной парадигмы на учет социальных, возрастных, когнитивных особенностей обучающихся.

В качестве своеобразного интегрированного показателя пользы и некоторого вреда от внедрения элементов мультимедиа технологий. Преподаватель должен руководствоваться особенностями освоения дисциплины предмета философии: развитие критического мышления, дискурсивность, приветствуются личностный и творческий подход, импровизация при выборе формата представления результата своего творческого мини-исследования или проекта. Преподаватель использует в ходе своих занятий, как элементы мультимедиа технологий, так и формы работы, носящие определенную свободу и самостоятельность на занятии «развитие

дискурсивного мышления, формирование целостного взгляда на мир и человека, усвоение ценностных ориентаций, но и выстраивание коммуникативных связей и отношений через диалог, сравнение разных точек зрения» [1]. Именно в этом проявляется особенность дисциплины: «философия – это культура ума», прежде всего ориентированная на формирование абстрактно-обобщенного мышления.

Выделяя специфику в критичности, философия ставит под сомнение любую заявленную в источниках истину. А это значит, что при изучении конкретного вопроса на лекции или семинаре от обучающихся требуется выработать свою точку зрения, уметь ее озвучить и защитить с опорой на логические связи.

Следовательно, преподаватель сам определяет объемы использования тезисного материала слайдов, изложения содержания других точек зрения авторов концепций, сопроводить представленный тезис яркими комментариями.

Преподаватель разных ступеней образования может использовать особенности современного обучающегося «клиповое мышление», предполагающее фрагментарное знание, ввел в научный оборот в труде «Третья волна» американский футуролог Э. Тоффлер [5]. Это «человек, смотрящий и воспринимающий образы» [2], предпочитающий визуальные символы логике и текстовым ассоциациям. В дальнейшем приводящее к стагнации развития высшей психической функции – понятийного мышления, – ведущего типа мышления для взрослого человека. Выделим наиболее общие характеристики, присущие новой генерации обучающихся как обладателей клипового мышления. Им свойственен «языковой минимализм и речевая бедность, рассеянность и гиперактивность, дефицит внимания. У них конкретное мышление преобладает над абстрактным» [2]. Большинство из них мало мотивированы к учебе, а многие оказываются не готовыми к серьезному познавательному труду. Такие обучающиеся теряют возможность сепарировать так называемый информационный мусор от полезной информации, а потому они будут скорее потреблять сведения более простые по форме и содержанию. Именно поэтому, мы констатируем, что в целом носители клипового мышления не способны к критической оценке получаемой информации. Таким образом, преподаватель по дисциплине философии, должен развивать проблемно-деятельностную стратегию освоения предмета путем визуализации и интерпретации понятийного аппарата сложной системы философских взглядов ученых разных эпох [4].

Эмпирические данные об индивидуально-типологических особенностях обучающихся могут помочь преподавателю в решении многих педагогических задач как в плане оптимизации организационно-методических основ преподавания, в плане содействия студентам в выработке индивидуального стиля деятельности и общения.

### Литература

1. Антонюк А.В., Антонюк Л.В. Особенности преподавания философии в системе среднего профессионального образования // *Colloquium-journal*. 2020. № 7 (59). С. 17-18., с. 17
2. Бейбутов Д.А. Мир как конструкт клипового сознания, или о будущих сценариях человечества / Д.А. Бейбутов, Т.Л. Михайлова // *Международный студенческий научный вестник*. – 2017. – №4-4 – С. 585–589
3. Грановская Р.М. *Элементы практической психологии*. М., 2012. С. 240-248
4. Сырина Т.А. Когнитивная визуализация: сущность понятия и его роль в обучении языку // *Вестник ТГПУ*. – 2016. – №7 (172). – С. 81–85
5. Фрумкин К.Г. Глобальные изменения в мышлении и судьба текстовой культуры // *Ineternum*. – 2010. – Т. 1. – С. 26–36
6. Шаповаленко И.В. *Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)*. Москва: Гардарики, 2005. 349 с.

Кириллов С. С.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23,  
physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Социальное здоровье как фактор становления личности**

В современном обществе востребованы инициативные, творческие люди, могущие самоактуализироваться в жизни. Воспитать таких молодых людей призвано современное образование и, прежде всего, школа. Одна из задач современной школы – развитие и укрепление у школьников разного возраста физического, психического, и социального здоровья.

Для решения этой важной задачи, с учетом изменений, происходящих в обществе на данном этапе его развития, востребовано создание педагогических условий, в которых бы развивалась социально активная, социально направленная личность, осознающая социальное значение своей деятельности. В связи с этим, актуальной определяется задача, направленная на формирование социального здоровья школьников. Социальное здоровье – это предпосылка и показатель становления и развития личности учащегося.

Сегодня наука располагает теоретико-методологическими и методическими предпосылками для решения вопроса формирования социального здоровья учащихся общеобразовательной школы. Это исследования М.Я. Виленского, Б.А. Воскресенского, Л.А. Коротаевой А.Ц. Пуни, С.Г. Серикова, А.В. Шувалова и других (здоровьесберегающая среда и здоровый образ жизни учащихся); работы Н.М. Амосова, М.М. Безруких, И.В. Дубровиной, В.П. Казначеева, В.И. Слободчикова, Л.Г. Татарникова, А.Г. Хрипкова и других посвящены организационным моментам образовательного процесса на основе здоровьесберегающего подхода.

Важными представляются вопросы, раскрывающие здоровьесберегающие технологии и их реализацию в процессе образования учащихся (Н.К. Смирнов, Л.Д. Соломенко, П.И. Третьяков, Т.И. Шамова).

В рамках нашей темы интересными и важными представляются исследования, отражающие разные аспекты влияния социальной среды на здоровье человека. Это работы А.Г. Асмолова, В.Г. Бочаровой, Л.П. Бугеовой, Д.П. Дербенева, Л.В. Мардахаева, А.В. Мудрик, Р.В. Овчаровой, М.И. Рожкова и других.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных проблеме здоровья учащихся в целом, социального здоровья в частности и его важности для становления личности школьника, вопрос остается актуальным для современного образования.

Что такое социальное здоровье? Социальное здоровье – это комплекс потенциальных и реальных возможностей человека для осуществления разнообразных действий без отрицательного влияния на физическое и духовное состояние и положительного воздействия на адаптацию к среде жизнедеятельности.

Выделяют пять групп социального здоровья (А.А. Ковалева). Согласно ее работам, это:

– социально здоровые люди – это идеал, к которому важно стремиться всем членам нашего общества. Такой человек творческий, духовно-нравственный, не склонный к отклоняющемуся от общественных норм поведению;

– обыватели (социально-конформные) – многочисленная группа людей, склонных к нарушениям социальных норм с корыстными целями. Если что-то не касается их личного, они могут проявлять толерантность;

– социальные невротики – люди, замкнутые только на своей карьере, стремящиеся к высокой должности. Могут проявлять склонность к алкоголю, наркотикам, что нарушает их социальное здоровье;

– социальные психопаты. Это группа лиц с «перевернутыми» ценностями. Для них искаженные социальные нормы являются жизненной нормой, например, мошенники и т.д.;



– социальные идиоты – это лица с большими финансовыми возможностями. Но эти люди не тратят свои деньги на помощь другим людям и обществу в целом. Они их просто копят денежные средства [1].

Социальное здоровье – это состояние способности и возможности человека взаимодействовать с социумом. Оно закладывается в семье (пример родителей), друзьями, значимыми людьми, одноклассниками, сокурсниками, коллегами по работе, соседями по дому и т.п.

Различие между психическим и социальным здоровьем условно: психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Человек – существо общественное, социум влияет на здоровье личности. Причем, это влияние может быть как позитивным, так и негативным. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности, в таких случаях изменится ее отношение к себе, к другим людям, к деятельности и обществу.

Компонентами социального здоровья можно считать: нравственность индивида и социальную адаптацию индивида.

Становление социального здоровья человека взаимосвязано с социализацией. Социализация является процессом и результатом становления личности. Это усвоенные человеком ценности, нормы, установки, образцы поведения в данном конкретном обществе. Социализироваться важно непрерывно во все возрастные периоды. Процесс социализации может быть целенаправленным (воспитание, самовоспитание) и стихийным (воздействие общественных факторов).

Чтобы сформировать психическое и социальное здоровье, самосознание, важно представлять свои идеалы, ценности, мотивы поведения, достоинства и недостатки и пр., т.е. познавать себя, оценивать себя и результаты своей деятельности.

Для реализации идей психического и социального здоровья потребуется переосмысление своих личностных качеств, своей активности и ответственности, а обществу важно пересмотреть сложившиеся приоритеты и традиции воспитания и образования, труда и отдыха.

Борьбу с негативными факторами, которые портят социальное здоровье, необходимо начинать с каждым человеком в отдельности. Каждый из нас выбирает свои идеалы и то, как он будет их добиваться. Здесь есть два пути:

- формируя здоровые связи с обществом;
- деградируя и выбирая добровольное изгнание из социума.

От правильного выбора пути личностью зависит, изменится ситуация в сфере его социального здоровья или нет.

### **Литература**

1. Ковалева А.А. Самоохранительное поведение в системе факторов, оказывающих влияние на социальное здоровье [Текст] /А.А. Ковалева. – М.: Наука, 2015. – 179-191 с.

### **Взаимодействие искусственного интеллекта и спорта**

Исторический контекст создания искусственного интеллекта (далее – ИИ) связан с развитием науки и технологий в различных областях, включая математику, информатику и робототехнику. В середине XX века ученые начали исследовать возможность создания машин, которые могли бы выполнять задачи, требующие интеллекта и логики. Это привело к созданию первых компьютеров и развитию информационных технологий.

С течением времени технологии развивались, и появились новые методы и алгоритмы, которые позволили создавать более сложные и мощные системы ИИ. Сегодня ИИ используется в различных сферах, включая медицину, финансы, транспорт и, конечно же, спорт.

Однако стоит отметить, что ИИ не является заменой человеческого интеллекта, а лишь помогает людям в решении различных задач. Кроме того, ИИ может иметь свои ограничения и недостатки, которые необходимо учитывать при его использовании.

Работа ИИ подчиняется некоторым принципам, основные из которых перечислены ниже:

- **Обучение.** ИИ может обучаться на основе данных, которые ему предоставляются. Это может быть информация о прошлых событиях, статистические данные или другие источники информации.
- **Решение задач.** ИИ способен решать различные задачи, такие как распознавание образов, обработка естественного языка и многое другое.
- **Самообучение.** ИИ может самообучаться на основе новых данных и информации, которые он получает. Это позволяет ему постоянно улучшать свои навыки и знания.
- **Взаимодействие с человеком.** ИИ может взаимодействовать с человеком, помогая ему в решении различных задач и проблем.
- **Адаптивность.** ИИ способен адаптироваться к изменяющимся условиям и требованиям, что делает его более гибким и эффективным [1].

История применения ИИ в спорте начинается с ранних экспериментов и использования статистики для анализа данных. В 1980-х годах были разработаны первые алгоритмы машинного обучения для анализа спортивных данных. С развитием технологий и появлением новых методов обработки данных, ИИ стал играть все более важную роль в анализе спортивных результатов [2]. В настоящее время ИИ используется для прогнозирования результатов матчей, определения тенденций в спорте и персонализации тренировок.

Возможности и ограничения ИИ в контексте спорта могут быть различными в зависимости от конкретной задачи и области применения. Однако, как и в любой другой области, у ИИ есть свои ограничения. Некоторые из них связаны с точностью и надежностью данных, которые используются для обучения моделей, а также с проблемами этики и конфиденциальности. Кроме того, использование ИИ в спорте может привести к снижению человеческого взаимодействия и коммуникации между спортсменами и тренерами [3].

Резюмируя все вышеизложенное, отметим, что применение ИИ позволяет с достаточной объективностью выполнять расчеты в управлении игроками спортивной команды, без ошибок принимать как промежуточные, так и окончательные решения по взаимодействию членов своего спортивного коллектива, а также игроков команды соперника. Это, в свою очередь, приводит к высоким спортивным результатам, достигнутым спортивным коллективом. Таким способом тренер или преподаватель физкультуры гарантированно может прогнозировать результаты спортивных достижений в игровых видах спорта, поскольку управление взаимодействием игроков команды является просчитанной гарантией победы в соревнованиях по любому виду спорта. ИИ дает возможность тренеру продуктивно управлять индивидуальными особенностями разноплановых игроков команды. Это позволяет избежать субъективизма не только на стадии

тренировок, но и на этапе ответственных выступлений. Интеграция спортивных и информационных технологий является велением времени и сейчас невозможно провести четкой грани, с одной стороны, между достижениями в сфере спортивного менеджмента, и с другой - между успехами в области математики и компьютерных технологий в принятии эффективных управленческих спортивных решений.

#### **Литература**

1. Миндигулова Арина Александровна ЭТИКА И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etika-i-iskusstvennyy-intellekt-problemy-i-protivorechiya>.

2. Тимме, Е. А. Планы и перспективы развития искусственного интеллекта в российском спорте / Е. А. Тимме // День спортивной информатики : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 04–05 декабря 2020 года. – Сочи: Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования "Научно-технологический университет "Сириус", 2021. – С. 160-165. – EDN HUFAD.

3. Усманова, Дилфузахон Иброхимовна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-iskusstvennogo-intellekta-v-upravlenii-fizicheskoy-kultury-i>.

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
kolontsov.se1972@yandex.ru*

### **Проблема спортивных агентов в футболе**

Деятельность в сфере профессионального спорта имеет многообразные формы проявления. Спортсмены, тренеры, персонал, спортивные клубы, организации и их структурные органы являются лишь некоторыми из субъектов, относящихся к спортивному праву. Особое внимание уделяется лицам, занимающимся посреднической деятельностью в области юношеского, юниорского и профессионального спорта в юридических и трудовых процессах.

С начала XXI века растет важность спортивных агентов. Их необходимость возросла из-за увеличения юридического регулирования спортивных организаций и развития специфического института спортивного права - трансфера. В настоящее время трансфер представляет собой юридический факт, заключающийся в двустороннем соглашении, в котором один спортивный клуб (как юридическое лицо) обязуется расторгнуть срочный трудовой договор с профессиональным спортсменом (третьей стороной), а другой спортивный клуб обязуется заключить трудовое соглашение со спортсменом на условиях личного контракта. Трансфер включает в себя такие отрасли права, как гражданское, трудовое, коммерческое и спортивное.

Деятельность спортивных агентов в футболе регулируется Регламентом РФС по работе с посредниками. Этот регламент разработан для защиты прав и законных интересов футболистов, тренеров и футбольных клубов путем создания механизмов, которые будут противодействовать их участию в незаконной или недобросовестной деятельности. Он также направлен на обеспечение контроля за трансферами футболистов и заключением (изменением, прекращением) трудовых договоров футболистами/тренерами при участии посредников. Действие данного регламента распространяется на футбольные клубы и их руководящий персонал, футболистов, тренеров, а также других участников футбола в соответствии с регламентирующими и другими документами ФИФА и РФС, а также на посредников в футболе [1].

Так, в соответствии со статьей 1 данного регламента «По работе с посредниками» под посредником в сфере спорта понимают: субъект профессионального спорта и футбола физическое лицо или юридическое лицо (в том числе, иностранное физическое или юридическое лицо), которое за вознаграждение или безвозмездно осуществляет посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве футболистов и тренеров в профессиональный футбольный клуб (включая иностранные клубы), в том числе представляет интересы футболистов, тренеров и/или клубов (включая иностранные клубы) в переговорах с целью заключения трансфертного контракта и/или заключения (изменения, расторжения) трудового договора [1].

В настоящее время многие чиновники, тренеры, спортивные комментаторы и футбольные эксперты отмечают такую проблему как «футбольные агенты». Выделяют несколько ключевых проблем: монополия футбольных агентов, слишком высокие комиссионные и «агентские бонусы» при подписании игроков, попытка агентов нажиться на футболистах.

Так, в декабре 2023 бывший главный тренер «Акрона» Евгений Калешин отметил, что отечественному футболу стоит задуматься над прекращением отношений с агентами игроков. В интервью Калешин заявил, что футбольные агенты как «паразиты», которые сосут деньги из российского футбола. Необходим полный запрет агентской деятельности, чтобы игроки стали самостоятельнее и были защищены от алчности агентов. «Если закрыть агентов, то я вас уверяю, что через год не будет ни одного лимита в России – ни на легионеров, ни на молодых», — приводит слова Калешина «РБ Спорт»[2].

Данная проблема давно беспокоила ФИФА, поэтому они приняли решение внести изменения в свой регламент, а именно ужесточить условия для получения агентской лицензии. Среди таких изменений, необходимо упомянуть следующие: переаттестация для тех, кто уже

имеет лицензию на осуществление агентской деятельностью; ужесточение экзамена для претендентов; введение в регламент права футболиста на досрочное расторжение контракта со своим агентом, без каких-либо юридических последствий. Например, между игроком футбольного клуба «Спартак» Михаилом Игнатовым и его уже бывшим агентом Александром Маньяковым возник конфликт. Суть которого заключалась в том, что агент на выгодных для себя условиях добавил в договор пункт о штрафе за досрочное расторжение контракта [3].

Теперь, для того чтобы стать агентом ФИФА, необходимо соответствовать определенным требованиям. Например, потенциальные агенты не могут иметь судимостей по уголовным делам, получать длительные спортивные дисквалификации или иметь связи с определенными участниками футбола [4].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующий вывод: агенты в сфере спорта представляют собой особый субъект правовых отношений в области спортивного права. Их деятельность регулируется гражданским законодательством и правилами спортивных организаций. Функционирование футбольных агентов в России оценивается неоднозначно. Существует множество проблем в агентской деятельности, которые необходимо решать для улучшения качества российского футбола и спорта в целом. Футбольному сообществу необходимо объединиться для активной борьбы с агентским произволом. Данная задача является труднореализуемой, но первые шаги к решению данной проблемы уже были сделаны.

### Литература

1. Регламент РФС по работе с посредниками. //УТВЕРЖДЕН Исполкомом Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» Постановление Исполкома РФС № 197.3 от 30 сентября 2020 года // URL: <https://static.rfs.ru/documents/1/5f7ade8b81861.pdf>

2. Издательство Чемпионат // Калешин: нужно запретить агентов, они сосут деньги в российском футболе // Евгений Дрижук, 4 декабря 2023// URL:<https://championat.com.turbopages.org/championat.com/s/football/news-5344824-kaleshin-nuzhno-zapretit-agentov-oni-sosut-dengi-v-rossijskom-futbole.html>

3. Матч ТВ // ИГРОК «СПАРТАКА» НЕ ЗАХОТЕЛ РАБОТАТЬ С АГЕНТОМ – ДЕЛО ДОШЛО ДО СУДА. ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ? // Сергей Астахов 21 ноября 2021 // URL: [https://matchtv.ru/football/rpl/matchtvnews\\_NI1435764\\_Igrok\\_Spartaka\\_ne\\_zahotel\\_rabotat\\_s\\_agentom\\_\\_delo\\_doshlo\\_do\\_suda\\_Chto\\_budet\\_dalshe?ysclid=lqetasa9tn20860887](https://matchtv.ru/football/rpl/matchtvnews_NI1435764_Igrok_Spartaka_ne_zahotel_rabotat_s_agentom__delo_doshlo_do_suda_Chto_budet_dalshe?ysclid=lqetasa9tn20860887)

4. Спортивный журнал «Спорт-экспресс» // Агенты намерены воевать с ФИФА. Новые правила никого не устраивают — и Россия не исключение // Максим Алланазаров 29 сентября 2023 // URL: <https://sport--express.ru.turbopages.org/sport-express.ru/s/football/foreign/reviews/novye-pravila-fifa-v-otnoshenii-futbolnyh-agentov-obyazatelnoe-licenzirovanie-i-ekzamen-podrobnosti-2128128/>

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
kolontsov.se1972@yandex.ru*

### **Традиционные и инновационные подходы к преподаванию физической культуры в высших учебных заведениях**

В современном обществе все больше внимания уделяется физическому здоровью и активному образу жизни. Физическая культура является важной составляющей образовательной программы высших учебных заведений, способствуя развитию физических качеств, укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, а также обучению двигательным действиям и развитию двигательных навыков. В связи с этим возникает необходимость выбора наиболее эффективных подходов к преподаванию данной дисциплины в высших учебных заведениях.

В данной работе проводится анализ традиционных и инновационных методов преподавания физической культуры с целью определения их эффективности и влияния на физическую активность студентов. Традиционные методы, такие как проведение практических занятий и лекций, могут быть дополнены инновационными технологиями, такими как использование интерактивных методов обучения, применение мультимедийных средств, организация занятий с использованием игр и соревнований.

Традиционные методы преподавания физической культуры включают в себя ряд аспектов. Во-первых, проведение практических занятий, на которых студенты занимаются физическими упражнениями и осваивают различные виды спорта. Во-вторых, чтение лекций, на которых преподаватель рассказывает об основах физической культуры, здоровом образе жизни, правилах выполнения физических упражнений и т. д. В-третьих, использование наглядных пособий, таких как плакаты, схемы, видеоматериалы и т. д., для объяснения и демонстрации материала. В-четвертых, организация соревнований и спортивных мероприятий для развития у студентов навыков командной работы, лидерства и спортивного духа. В-пятых, применение методов контроля и оценки знаний, умений и навыков студентов, таких как тестирование, контрольные работы, зачеты и экзамены [1].

У данных методов преподавания существует ряд недостатков. Так, это может быть недостаточное использование современных технологий в процессе обучения, ограниченный выбор методов и подходов к обучению, сложность в индивидуальном подходе к обучающимся, недостаточная мотивация студентов к занятиям физической культурой.

В противовес следует сказать и о явных преимуществах, которые заключаются в надежности традиционных методов преподавания, а также развитие физических навыков и качеств у студентов.

Инновационные методы преподавания состоят из различных составляющих [2]. Во-первых, использование современных технологий в обучении, таких как компьютеры, планшеты, смартфоны и интерактивные доски. Во-вторых, применение игровых методик для привлечения внимания студентов и повышения их мотивации к занятиям. В-третьих, организация командных проектов и групповых заданий для развития коммуникативных навыков и умения работать в команде. В-четвертых, внедрение элементов фитнеса и йоги в учебный процесс для улучшения гибкости, координации и общей физической формы студентов. Данный список далеко не исчерпывающий [3].

Как и у традиционного метода преподавания, у инновационного имеются недостатки, в число которых можно включить следующие: необходимость наличия специального оборудования и программного обеспечения, которое может быть дорогостоящим; сложность в организации групповых заданий и командных проектов, особенно в больших группах; не все студенты могут быть готовы к более активному участию в игровых методиках и командных проектах.

И, опять-таки, в противовес следует привести примеры преимуществ, которые заключаются в повышении мотивации студентов к занятиям благодаря использованию игровых методик и командных проектов; улучшении коммуникативных навыков студентов благодаря групповым заданиям и работе в команде; улучшении гибкости, координации и общей физической формы студентов благодаря элементам фитнеса и йоги [4].

Анализ научно-методической литературы показал, что существует множество подходов к преподаванию физической культуры в высших учебных заведениях, как уже было сказано ранее.

Исследования показывают, что сочетание традиционных и инновационных методик может значительно повысить эффективность обучения физической культуре. Однако выбор методики должен учитывать индивидуальные особенности студентов и их предпочтения в выборе видов физической активности. Также важно учитывать, что каждый студент имеет свои уникальные потребности и предпочтения, поэтому подход к обучению должен быть индивидуальным.

Анализ научно-методической литературы подтверждает, что выбор методики преподавания физической культуры является важным аспектом учебного процесса. Важно учитывать индивидуальные особенности студентов, их предпочтения и уровень физической подготовки, чтобы обеспечить эффективное обучение и повышение уровня физической активности [5].

Исходя из всего вышесказанного, назревает вывод. Несмотря на то, что традиционные методы являются надежными и проверенными временем, инновационные методы могут сделать обучение более привлекательным и интересным для студентов. Сочетание обоих подходов может быть наиболее эффективным, так как позволяет использовать преимущества каждого из них. Важно учитывать индивидуальные потребности и предпочтения студентов при выборе методов обучения, чтобы обеспечить эффективность учебного процесса и повышение физической активности учащихся [6].

#### **Литература**

1. Тураев Махмуд Мухаммедович МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ // Проблемы науки. 2021. №2 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-prepodavaniya-fizicheskogo-obrazovaniya-i-ih-vazhnye-aspekty> (дата обращения: 08.11.2023).

2. Ланда Б.Х. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // ТиПФК. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-podhod-k-prepodavaniyu-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 08.11.2023).

3. Ульянова, И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10.1 (90.1). — С. 42-49. — URL: <https://moluch.ru/archive/90/18693/> (дата обращения: 08.11.2023).

4. Павлютина Лионелла Юрьевна, Славнова Марина Юрьевна, Мараховская Оксана Валериевна, Полозкова Ирина Владимировна ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-fizicheskoy-kultury-studentov-vuza> (дата обращения: 08.11.2023).

5. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях / Д. М. Бухарева, Г. В. Федотова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 47 (442). — С. 433-434. — URL: <https://moluch.ru/archive/442/96810/> (дата обращения: 08.11.2023).

6. Еременко Вера Николаевна, Синько Ольга Викторовна, Семкина Анна Васильевна, Раилко Надежда Васильевна СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №11 (213). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-obraz-prepodavatelya-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 08.11.2023).

Мортина Т.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
TanushkaLarina@ya.ru*

### **Физическая культура и личностный рост студентов: ключевые аспекты**

В настоящее время физическая культура является одним из важнейших элементов образования, который позволяет не только поддерживать здоровье и физическую форму студентов, но и развивать их личностные качества. Физическая культура и личностный рост взаимосвязаны и взаимозависимы.

Одним из основных личностных качеств, которые может развиваться на занятиях физической культурой, является *дисциплина*. Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают студентам научиться планировать свое время и соблюдать режим дня. Это качество может быть особенно полезно для студентов, которые учатся на очном отделении и вынуждены совмещать учебу с работой или другими занятиями.

Кроме того, занятия физической культурой могут помочь студентам развить такие качества, как *ответственность, самодисциплина и целеустремленность*. Регулярные тренировки требуют от студентов самоконтроля и умения преодолевать трудности. Эти качества могут пригодиться в будущей карьере и жизни в целом.

Также занятия физической культурой способствуют развитию *лидерских качеств*. Студенты, которые активно участвуют в спортивных мероприятиях, соревнованиях и тренировках, могут научиться работать в команде и принимать решения в сложных ситуациях. Это может быть полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни.

*Самоконтроль* – помогает студентам научиться контролировать свои эмоции и управлять своим телом. Они учатся также контролировать свой пульс, дыхание и другие физиологические показатели во время занятий физической культурой. Кроме того, занятия спортом помогают студенту развивать навыки управления стрессом. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня кортизола (гормон стресса) в организме, что помогает уменьшить уровень беспокойства и тревоги. Наконец, физическая культура может помочь развить навыки управления эмоциями и поведением. Например, занятия со студентами йогой или медитацией могут помочь им научиться контролировать свои мысли и эмоции, что в свою очередь может улучшить самоконтроль в повседневной жизни.

*Коммуникативные качества* – занятия спортом могут помочь студентам улучшить свои коммуникативные навыки, так как они должны будут работать в команде и уметь общаться с коллегами по работе. Социальная адаптация помогает им общаться с новыми людьми и развивать социальные навыки.

*Упорство* – занятия физической культурой требуют упорства и настойчивости, чтобы достичь своих целей и улучшить свои результаты. Студенты учатся преодолевать трудности и не сдаваться перед препятствиями.

*Самостоятельность* – в процессе занятий у студентов развиваются самостоятельность и независимость.

Наконец, занятия физической культурой развивают такие качества, как *самооценка и уверенность в себе*. Регулярные успехи на тренировках и соревнованиях могут повысить самооценку студентов и помочь им поверить в свои силы. Эти качества также могут пригодиться в дальнейшей жизни, когда студенты будут сталкиваться с различными вызовами и препятствиями.

В целом, занятия физической культурой являются важным инструментом для развития личностных качеств у студентов. Они помогают им улучшить свою физическую форму, здоровье, развить дисциплину, коммуникативные навыки и уверенность в себе, а также способствуют социальной адаптации и развитию социальных навыков.



### **Профилактика девиантного поведения средствами физической культуры**

Девиантное поведение студентов – это распространенная проблема, которая может возникнуть в процессе обучения и привести к негативным последствиям для их здоровья и благополучия. Физическая культура может стать эффективным средством профилактики девиантного поведения. В данной статье рассматривается, как физическая культура может помочь студентам избежать девиантных проявлений и улучшить их психическое и физическое здоровье.

Девиантное поведение – это поведение, которое не соответствует общепринятым нормам и правилам. Оно может проявляться в различных формах, таких как агрессивное поведение, употребление наркотических веществ, алкоголизм, сексуальные девиации и т. д. Девиантные проявления могут иметь серьезные последствия для здоровья и благополучия студентов, включая ухудшение физического и психического состояния, снижение успеваемости и социальную изоляцию.

Физическая культура может быть мощным инструментом профилактики девиантного поведения среди студентов. Регулярные занятия физической культурой помогают студентам улучшить физическую форму, снизить уровень стресса и повысить самооценку. Кроме того, физическая культура способствует развитию социальной активности и коммуникации между студентами, что является важным фактором для профилактики девиантного поведения.

Одним из эффективных методов профилактики девиантного поведения является создание условий для занятий физической культурой. Например, можно организовать спортивные секции и клубы, где студенты могут заниматься различными видами спорта. Это поможет им найти занятие по душе и улучшить свое физическое и психическое состояние.

Существует множество средств физической культуры, направленных на профилактику девиантного (отклоняющегося) поведения студентов. Вот некоторые из них:

- регулярные занятия физическими упражнениями – это может быть йога, пилатес, плавание и т. д.;
- участие в спортивных мероприятиях - спортивные мероприятия, такие как футбол, баскетбол, волейбол и другие;
- групповые занятия – групповые занятия по физической культуре, позволяющие студентам общаться с другими, развивать социальные навыки;
- спортивные секции – посещение спортивных секций, помогающих развивать навыки командной работы;
- участие в волонтерской деятельности.

Также важно проводить профилактические мероприятия, направленные на предотвращение девиантного поведения. Для этого необходимо проводить тренинги и семинары по профилактике девиантного поведения, а также предоставлять информацию о негативных последствиях девиантного поведения для здоровья.

В заключении, можно сказать, что физическая культура является важным инструментом профилактики девиантного поведения у студентов. Регулярные занятия спортом и физическая активность помогают улучшить физическое и психическое здоровье, снизить уровень стресса, повысить самооценку и развить социальные навыки. Создание условий для занятий физической культурой и проведением профилактических мероприятий являются важными шагами к предотвращению девиантного поведения и улучшению благополучия студентов.

Мортина Т.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
TanushkaLarina@ya.ru*

### **Фитнес-технологии и идеальная фигура: новые возможности для достижения здоровья и красоты**

Фитнес-индустрия развивается с каждым днем, предлагая все больше новых технологий и инструментов для поддержания физической формы и здоровья. В этой статье рассматриваются некоторые из современных фитнес-технологий, которые помогут достичь студенту и любому взрослому человеку, интересующемуся своим здоровьем, идеальной фигуры и улучшить свое физическое состояние.

1. Фитнес-трекеры – это устройства, которые позволяют отслеживать физическую активность и измерять показатели здоровья. Они могут быть в виде браслетов, часов или приложений на смартфоне. Фитнес-трекер может помочь контролировать свой прогресс, определять зоны комфорта и повышать мотивацию.

2. Виртуальная реальность – это технология, которая позволяет создавать виртуальные миры, в которых можно заниматься спортом и фитнесом. Она может использоваться для тренировок в тренажерном зале, занятий йогой или пилатесом. Виртуальная реальность также может помочь людям с ограниченными возможностями заниматься спортом и улучшать свое здоровье.

3. Умные тренировки – это программы, которые разрабатываются на основе данных о физической форме и здоровье пользователя. Они учитывают индивидуальные особенности человека и предлагают оптимальные тренировки, которые подходят именно ему. Умные тренировки могут быть разработаны для различных целей – от похудения до улучшения выносливости.

4. Биоимпедансный анализ – это метод, который позволяет определить состав тела человека. Он основан на измерении электрического сопротивления тканей и позволяет узнать процентное содержание жира, воды, мышечной массы и костной ткани в организме. Биоимпедансный анализ может быть использован для определения цели тренировок и корректировки диеты.

5. Дистанционное обучение – это возможность получать знания и навыки в области фитнеса и здорового образа жизни без необходимости посещения занятия в зале. Дистанционное обучение может быть организовано в виде онлайн-курсов, вебинаров или видеоуроков. Оно позволяет людям заниматься фитнесом в любое время и в любом месте.

6. Функциональная диагностика – это метод оценки физической формы человека на основе выполнения различных упражнений. Она позволяет определить уровень силы, выносливости, гибкости и координации движений. Функциональная диагностика может быть использована для разработки индивидуальных программ тренировок и коррекции техники выполнения упражнений.

7. Биоэлектрический потенциал – это метод измерения электрических потенциалов, возникающих в организме человека при выполнении физических упражнений. Он позволяет оценить активность мышц и определить эффективность тренировок. Биоэлектрический потенциал может быть использован для оценки состояния мышц и суставов, а также для диагностики нарушений в работе организма.

8. Роботизированные тренажеры – это тренажеры, которые управляются компьютером и имитируют движения человека. Они могут использоваться для тренировки различных групп мышц и улучшения координации движений. Роботизированные тренажеры могут быть использованы как для индивидуальных тренировок, так и для групповых занятий.

9. Биоэлектрическая стимуляция – это метод электрической стимуляции мышц для повышения их тонуса и силы. Он основан на использовании специальных электродов, которые

крепятся к мышцам и создают электрические импульсы, вызывающие сокращение мышц. Биоэлектрическая стимуляция может быть использована как для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, так и для улучшения физической формы.

Современные фитнес-технологии становятся все более доступными и эффективными, помогая людям достигать своих целей в области здоровья и физической формы. Используя эти технологии, студент и любой занимающийся смогут получить индивидуальный подход к тренировкам, улучшить свою физическую форму и получить удовольствие от занятий спортом.

### **Преимущества и недостатки онлайн-образования в соответствии с потребностями современных обучающихся.**

В современном мире онлайн-образование становится все более популярным. Оно предоставляет уникальные возможности для обучения и развития. Конечно, данный вид образования имеет значительные преимущества:

-Гибкость расписания. Онлайн-образование позволяет студентам выбирать удобное время для учебы. Это особенно полезно для тех, кто работает или имеет другие обязательства, так как они могут учиться в удобное для себя время.

-Доступность. Онлайн-курсы доступны со всего мира. Студенты могут выбирать программы обучения и учебные материалы из лучших учебных заведений, не ограничиваясь географическим положением.

-Разнообразие курсов. В онлайн-образовании представлен широкий выбор курсов и специальностей. Студенты могут найти программы, соответствующие их интересам и целям.

-Экономия времени и денег. Онлайн-обучение исключает необходимость тратить время и деньги на коммутацию и проживание в другом городе. Это может значительно снизить общие затраты на образование.

-Индивидуальное обучение. Студенты могут учиться в своем темпе и сконцентрироваться на материалах, которые им более интересны или сложны.

-Множество ресурсов. Онлайн-образование предоставляет доступ к различным онлайн-библиотекам, базам данных и учебным материалам, что обогащает образовательный процесс.

-Возможность обучения на расстоянии. Это позволяет студентам получать образование даже в условиях, когда по каким-либо причинам невозможно посещать учебное заведение лично, например, в случае пандемии.

-Развитие навыков онлайн-общения. Онлайн обучение способствует развитию навыков коммуникации в виртуальной среде, что важно для современного мира работы.

-Повышение цифровой грамотности. Студенты, участвующие в онлайн образовании, развивают навыки работы с компьютерами и интернет-технологиями.

-Мировой опыт. Онлайн-образование позволяет студентам общаться и учиться с людьми из разных стран, что обогащает их культурный и мировоззренческий опыт.

Эти преимущества делают онлайн-образование все более популярным и доступным для многих людей по всему миру.

Однако, онлайн-образование имеет и определённые недостатки:

-Отсутствие мотивации. Один из главных недостатков онлайн-образования - отсутствие физической присутствия преподавателя и коллег. Это может привести к недостатку мотивации у студентов, особенно у тех, кто имеет склонность к прокрастинации.

Решение: Для решения этой проблемы важно создать структурированную обучающую среду. Преподаватели могут устанавливать жесткие сроки сдачи заданий, проводить регулярные онлайн-консультации и форумы для обсуждения материала. Также важно помнить, что студенты должны видеть ценность получаемого знания и его применимость в реальной жизни.

-Ограниченное взаимодействие. Онлайн-образование может создать ощущение изоляции у студентов. Они могут чувствовать себя одиноко, не имея возможности общаться с однокурсниками и преподавателями лично.

Решение: Для улучшения взаимодействия можно использовать онлайн-платформы с функциями чата, видеоконференций и форумов. Преподаватели могут также организовывать групповые проекты и дискуссии, чтобы стимулировать обмен идеями и общение между студентами.

-Отсутствие доступа к технологиям. Не все студенты имеют доступ к высокоскоростному интернету и современным компьютерам. Это может стать серьезным препятствием для получения образования онлайн.

Решение: Правительства и образовательные учреждения могут предоставлять субсидии и стипендии для тех, кто испытывает трудности с доступом к технологиям. Также можно разрабатывать адаптированные версии онлайн-курсов, которые могут быть доступны через мобильные устройства.

-Недостаточное качество контента. Иногда онлайн-курсы могут страдать от недостаточного качества обучающего материала и методик преподавания.

Решение: Для повышения качества онлайн-образования, преподаватели и образовательные организации должны постоянно обновлять свои курсы и методики. Оценка и обратная связь со стороны студентов также могут помочь выявить недостатки и улучшить материал.

-Необходимость самодисциплины. Самостоятельное обучение требует от студентов высокой самодисциплины и самоорганизации. Не каждый способен на это.

Решение: Важно включать в программу обучения элементы, которые помогают развивать навыки самодисциплины. Это может включать в себя обучение планированию и управлению временем, а также мотивационные тренинги.

Онлайн-образование является неотъемлемой частью современной образовательной парадигмы, и его эффективность продолжает расти, привлекая студентов и преподавателей со всего мира. Мы обсудили разнообразные аспекты эффективности онлайн образования и выявили как преимущества, так и вызовы, связанные с этой формой обучения.

Одним из ключевых достоинств онлайн-образования является его доступность и гибкость, что позволяет студентам изучать материалы в удобное для них время и место. Он также способствует использованию современных образовательных технологий, что может улучшить процесс обучения.

Однако, онлайн-образование также сталкивается с некоторыми вызовами, такими как отсутствие мотивации, ограниченное взаимодействие и качество образовательного контента. Однако, с правильным подходом, эти проблемы могут быть успешно преодолены.

Инновации в онлайн-образовании, такие как разработка интерактивных платформ, акцент на взаимодействии и активном обучении, а также постоянное обновление и адаптация курсов, позволят повысить его эффективность и доступность для всех обучающихся.

Онлайн-образование не только остается важным источником знаний, но и продолжает развиваться, чтобы соответствовать потребностям современных обучающихся. С учетом правильных методов и инноваций, оно будет продолжать играть ключевую роль в обеспечении качественного образования и помогать студентам достигать успеха в своей учебе и будущей карьере.

## Литература

1. Пронюшкина Т.Г., Язева А.А. Эффективность онлайн-образования. Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2023): сб. статей IV Международной научно-практической конференции. 16–17 ноября 2023 г. | Digital Humanities and Technology in Education (DHTE 2023): Collection of Articles of the IV International Scientific and Practical Conference. November 16–17, 2023. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. – 844 с. [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2023/contents/Pronyushkina\\_Yazeva](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2023/contents/Pronyushkina_Yazeva)

2. Интернет-технологии в образовании: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Чебоксары, 15 апреля - 20 мая 2015 года) / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева", Межрегиональная общественная орг. "Акад. информатизации образования", Общественная орг. "Чувашское региональное отд-ние Акад. информатизации образования" ; [отв. ред. Н. В. Софронова]. Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т, 2015.- 357с.

3. Красовская Л.В., Исабекова Т.И. Использование информационных технологий в образовании // Научный результат. Педагогика и психология образования.2017.т.3-.№4.-С.29-36.

4. Пичугин А.В., Лапыгин Ю.Н. Цифровые образовательные ресурсы вуза: проектирование, анализ и экспертиза // Вестник Мининского университета. 2019.- №2(27).- С.5-10.

5. Сафонов А.А. Тренды цифрового образования. Материалы вебинаров, бесед и исследований Юрайт. Академии. Выпуск 2. Зимняя школа преподавателя 2021. М.: Юрайт, 2023.- 93 с.

Сафонова Т. Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23*

### **Диагностика сформированности патриотических качеств у младших школьников**

В соответствии с Концепцией национальной доктрины образования в РФ до 2025 года, главной целью общего образования является формирование разносторонне развитой, духовно богатой, высоконравственной и образованной личности, уважающей художественное наследие, традиции и культуру народов России. Невозможно достижение этой цели без решения задачи патриотического воспитания подрастающего поколения, т. е. воспитания личности, как убежденного патриота, любящего свою Родину, преданного Отечеству, готового служить ему своим. Воспитательная работа в данном направлении связана со структурой самого понятия «патриотизм» и определяется через следующие взаимосвязанные компоненты: когнитивно-смысловой, связанный со знаниями об истории России, своего края, духовных и культурных традиций и достижений многонационального народа России; эмоционально-ценностный, характеризующийся любовью к Родине – России, уважением к своему народу, народу России в целом; регуляторно-волевой, обеспечивающий укоренение знаний в духовных и культурных традициях своего народа, деятельность на основе понимания ответственности за настоящее и будущее своего народа, России.

Для диагностики формирующихся патриотических качеств у учащихся начальных классов можно использовать следующие методики: анкету «С чего начинается Родина?» (автор В. М. Хлыстова). Испытуемым предлагалась анкета, состоящая из десяти вопросов. Ответы на эти вопросы показывают, какие знания, представления о стране, своей семье и городе сформированы у учащихся.

Оценивание патриотических качеств у младших школьников по результатам анкетирования проводится по полноте представлений о патриотизме. Поскольку полнота определяется показателем объема фактического знания, на основе проведенного анализа ответов учащихся определяются следующие уровни:

8-10 баллов – высокий уровень; 5-7 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

Еще одной диагностической методикой может быть методика «Незаконченные предложения» (авторы: Е.В. Федотова, И.В. Скворцова). Она предполагала выявление объема патриотических знаний младших школьников. Методика состоит из 13 незаконченных предложений, которые учащиеся должны дописать, так как они посчитают нужным. Данная методика проводится индивидуально с каждым учащимся. Вопросы задаются устно, а ответы записываются.

За правильный ответ учащийся получает 1 балл, за неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 13. Затем по полученным учащимися баллам определялся уровень патриотической воспитанности по когнитивному компоненту: 11-13 баллов – учащийся обладает высоким уровнем знаний об Отечестве и малой Родине; 7-10 баллов – учащийся показал средний уровень знаний об Отечестве и малой Родине; 5-6 баллов – уровень патриотических знаний учащегося ниже среднего; 0-4 балла – низкий уровень патриотических знаний учащегося.

Можно также использовать для диагностики качеств индивидуальную беседу с учащимися по предложенным ситуациям (автор ситуаций: В.С. Горбунов). Целью этих бесед является выявление эмоционально-чувственного отношения младшего школьника к своей семье, родному городу и своей стране. В ходе беседы учащимся предлагаются три ситуации, цель которых – выявление отношения к своей семье, родному городу и Родине, установление эмоционального переживания через данные ситуации. Эти ситуации в ходе индивидуальной беседы следующие:

1. Мама несет из магазина тяжелую сумку. Сын гуляет с друзьями во дворе. Сын подбежал к маме, попросил что-нибудь вкусное и побежал гулять с друзьями дальше. А мама понесла тяжелые сумки домой, на 7 этаж. Как бы ты повел себя в такой ситуации? Почему?

2. Ты гуляешь по улицам родного города и видишь, что какие-то дети портят памятник павшим героям в годы Великой Отечественной войны. Как ты поведешь себя в этой ситуации? Почему? И другие. Оценивание проводится по глубине эмоциональной реакции школьника на конкретную ситуацию и в соответствии с результатами беседы выделяются следующие уровни сформированности патриотических чувств: 7-9 баллов – это высокий уровень; 4-6 балла – это средний уровень; 0-3 балла – это низкий уровень.

Диагностической методикой для выявления уровня формирующихся патриотических качеств может быть «Я – патриот» (автор: Н. Бирюкова). С ее помощью определяется уровень патриотической воспитанности младших школьников по деятельностному компоненту.

Методика состоит из 20 вопросов. В качестве ответа учащимся предлагается выбрать один из трех вариантов ответов: «Да», «Нет» и «Не знаю». Некоторые вопросы требуют обоснованного ответа, поэтому для чистоты педагогического эксперимента опрос учащихся проходил индивидуально. Оценивание результатов проводилось по следующим критериям: за ответ «Да» начислялось 2 балла; за ответ «Нет» начислялось 0 баллов; за ответ «Не знаю» начислялся 1 балл.

Количество баллов подсчитывается и определяется сумма баллов за ответы каждого участника исследования. Максимально количество баллов, которое можно получить, равняется 40. Затем, результаты переводятся в проценты, по которым определяется уровень патриотической воспитанности младшего школьника по деятельностному критерию:

1. 34-40 баллов (высокий уровень) – уважительное отношение к семье, дому и школе; присутствует желание заботиться о других людях; ярко проявляет стремление к патриотической деятельности; интересуется историей «малой родины» и Отечества;

2. 22-33 балла (средний уровень) – патриотические качества личности проявляются только под контролем учителя; испытывает чувства привязанности и уважительного отношения к семье, дому и школе; выражает желание заботиться о других людях;

3. 14-21 балл (ниже среднего) – желание заботиться о других людях незначительное; активность при патриотической деятельности невысокая; историей страны и родного края интересуется только по заданию учителя; чувства привязанности и уважительного отношения к семье, дому и школе проявляет слабо;

4. 0-13 балла – желание заботиться о других людях практически не показывает; при патриотической деятельности вял и инертен; историей Отечества и родного края не интересуется; чувства уважительного отношения и привязанности к семье, дому и школе проявляется редко.

В итоге, на основе аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были взяты три уровня формирующихся патриотических качеств обучающихся: низкий, средний и высокий.

Патриотизм, как высокое духовно-нравственное чувство и совокупность социально-политических отношений является ведущим условием для возрождения и укрепления Российской цивилизации на основе отечественного менталитета.



### **Познавательная активность как целостное образование личности**

Познавательная активность является важным элементом образовательного процесса учащихся, формирующим постоянное стремление к изучению нового материала, к более полным и глубоким знаниям. Активизация и развитие познавательной активности школьников – одна из главных задач педагогики

Отечественные ученые и психологи, которые занимались вопросами познавательной активности, сформировали различные подходы к определению данного понятия. Так, М.И. Лисина – выдающийся детский психолог определяет термин познавательная активность как «состояние готовности к познавательной деятельности» [5].

Российский психолог Д. Б. Богоявленская дает определение познавательной активности «потребность в умственной деятельности» [2].

Советский и российский психолог Н. С. Лейтес в своей книге «Умственные способности и возраст» рассматривает генетический подход к исследованию познавательной активности. Автор считает, что активность, наряду с саморегуляцией – одно из двух универсальных условий деятельности на всех уровнях «от элементарного движения, до сложнейших видов творчества». Н. С. Лейтес полагает, что «познавательная активность присуща каждому здоровому ребёнку», хоть и в разной степени. Благодаря большому количеству исследований, Н. С. Лейтес приходит к выводу, что «каждый большой период школьного детства – это и качественно своеобразная ступень развития активности» [4].

Психолог В.Н. Мясищев познавательную активность характеризует как «активное познавательное отношение человека к окружающему миру». И.С. Морозова имеет схожую позицию, утверждая, что эмоционально-познавательное отношение к миру проявляется как познавательная активность [6].

Потребность в новых впечатлениях и новых знаниях – одна из фундаментальных потребностей, лежащая в основе как познавательного, так и общего психического развития детей. Эта потребность была изучена в ряде исследований. Л.И. Божович, отмечает, что «потребность в новых впечатлениях перерастет, затем в познавательную потребность и в конечном итоге выступает как база для развития других потребностей ребенка» [3].

Изучение познавательной активности как целостного образования личности позволило выявить ее психологическую основу, состоящую из взаимосвязанных процессов. К ним относятся, по мнению А.И. Савенкова:

- интеллектуальные процессы, связанные с развитием операций мышления (анализа, синтеза, обобщения, сравнения, классификации), которые Г.И. Щукина называет «ядром познавательного процесса»;

- эмоциональные процессы, характеризуемые положительным отношением к объекту и наиболее ярко проявляющихся во время взаимодействия с другим человеком (оказание помощи, проявление отзывчивости, эмпатии, положительных эмоций от совместной деятельности с взрослыми и сверстниками);

- волевые (регулятивные) процессы. Устремление, целенаправленность, преодоление трудностей, принятие решений, сосредоточенность внимания, отношение к процессу и результатам деятельности, развитие рефлексивных способностей – все это регулирует и развивает познавательную деятельность [7].

Интересным представляется и подход Л. Вагнер, которая видит познавательную активность как залог успешного самостоятельного усвоения знаний. Развитие познавательных способностей значительно повышает умственное развитие и «обучаемость» ребенка.

Еще одним аспектом познавательной активности выступает познавательный интерес. Личный интерес в познании считают важным исследователи А. Даллакян и Л. Лохвицкая, И.С.

Морозова. Они определили, что познавательные интересы детей многогранны и связаны с желанием заниматься любимым видом деятельности [6].

Г.И. Щукина, рассматривая в своих работах понятия «познавательный интерес» и «познавательная активность», устанавливает между ними тесную взаимосвязь, а также указывает на обусловленность познавательной активности ничем иным, как познавательным интересом, характерными чертами которого, по ее мнению, являются стремление к его удовлетворению и определенный эмоциональный подъем [9].

З.А. Абасов, Г.И. Щукина считают, что познавательная активность обуславливает интенсивность и характер протекания учения. «Она формируется и проявляется в познавательной деятельности, но это вовсе не означает, что эти явления тождественны» – утверждает З.А. Абасов [1].

Исследование познавательной активности провела В. С. Юркевич. Она рассмотрела этот феномен как «потребность в деятельности, направленная на получение новых знаний». В. С. Юркевич было выделено две формы познавательной потребности: потребность в познании и потребность в исследовательской деятельности [10].

Т.И. Шамова разделяет познавательную активность на уровни и дает трактовку каждому [8].

Первый уровень – элементы внешней активности, не переходящей во внутреннюю активность. Второй уровень – воспроизводящая активность. Третий уровень – интерпретирующая активность. Четвертый уровень – интерпретирующая активность, содержащая элементы творческой активности.

Заслуживают внимания точка зрения по поводу проявления познавательной активности, сформулированная З.А. Абасовым. Уровень проявления познавательной активности личности в обучении обуславливается основной его логикой, а также уровнем развития учебной мотивации, определяющей во многом не только уровень познавательной активности человека, но и своеобразие его личности [1].

Важно в каждом возрастном периоде создавать нужные условия для формирования познавательной активности, обеспечивающей самостоятельное и осознанное овладение знаниями.

### Литература

1. Абасов З. А. Познавательная активность школьников // Советская педагогика, 2015. – № 7. С 40-43.
2. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. Ростов-н/Д.: РГУ, 2015. – 173 с.
3. Божович Л. И. (1929-31/1935). Проблемы формирования личности Избранные психологические труды. М., 2019. – С. 142– 152.
4. Лейтес Н. С. Психологические проблемы неуспеваемости школьников с задержками психического развития // «Вопросы психологии», 2015, № 6, с. 151– 153.
5. Лисина М. И. Развитие познавательной активности детей в ходе общения со взрослыми и сверстниками // Вопросы психологии, 2020. – № 4. – с. 18– 35.
6. Морозова И.С. Познавательная активность младших школьников /И.С. Штепина, И.С. Морозова // Теория и практика общественного развития, 2016. – 388с.
7. Савенков А.И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению. – М.: ВЛАДОС, 2017. – 298 с.
8. Шамова, Т. И. К вопросу об анализе структуры познавательной деятельности учащихся // Советская педагогика, 2017. – № 10. – С. 18-25.
9. Щукина Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. – М.: Педагогика, 2017. – 358с.
10. Юркевич В.С. Проблема познавательного интереса в педагогике. М.: Педагогика, 2017. – 351с.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
Oid@Mivlgu.ru*

### **Проблемы и пути рационализации коммуникативной деятельности специалиста по фитнесу**

Индивидуальный стиль деятельности в психолого-педагогической категории приобрел новое содержание. Профессия педагога включает в себя ряд подсистем: педагогическая технология, педагогическое творчество, знание предмета и педагогический стиль. Опыт, предметные знания в различных их аспектах, определяют на сколько качественен и результативен воспитательный момент в учебном. Вопрос о соотношении форм, методов и приемов учебно-педагогической и методической деятельности, несмотря на всестороннюю разработанность, продолжает вызывать споры. В формах реализуются содержание, методы и средства педагогической деятельности. При этом формы помогают решить совокупность педагогических задач. Так же, серьезной проблемой является то, насколько преподаватель готов к взаимодействию с участниками занятия или тренировки, способен нейтрализовать конфликт. Работа инструктора по фитнесу требует высоких навыков и компетентности в коммуникативной сфере. Анкетирование, которое было проведено среди тех, кто занимается фитнес-аэробикой, подтвердило это [1].

Респонденты в данном анкетировании не обладают профессиональными педагогическими знаниями. Они достаточно конкретно определили основные задачи педагогической деятельности для достижения более высоких результатов проводимых ими занятиях. К данным направлениям относят: умение применять техники межличностного взаимодействия; выстраивание доверительного общения; чувство музыки и ритма специалиста; конкретность и точность передаваемой информации. Для получения максимального эффекта в коммуникативном процессе инструктор использует как вербальное, так и невербальное общение. Оно включает в себя определенный язык терминов, методические указания, ярко окрашенную речь, мимику лица, движение рук и головы, четкая демонстрация упражнений. Использование данных приёмов зависит от психологических и поведенческих характеристик. То есть его темперамента и характера. Тем не менее, профессиональные навыки коммуникации в большинстве случаев зависят от уровня знаний и умений. Для конкретного представления характеристик коммуникативной деятельности и их количественных показателей была проведена оценка содержания тренировок по фитнес-аэробике инструкторов, обладающих более высокой квалификацией. В итоге были выявлены основные приёмы вербального и невербального общения. К первому относятся: количество, направленность, темп и тон форма и мотивы обращения. Ко второму: нормирование нагрузки, выразительность, оценка и контроль качества выполнения упражнений. Ограничение времени занятий, отсутствие возможности сделать перерыв для объяснений, высокий темп обучения и массовость организации служат причиной для оперативной передачи информации [2].

Ряд исследований, проведенных с участием инструкторов с различным стажем работы, выявили закономерность в количественных показателях методов коммуникации и эффективности занятий. Результаты показали, что чем выше находится уровень профессионализма инструктора, тем более неформальный и свободный, но при этом эффективный характер его общения и соответственно наоборот. Используемые во время общения приемы напрямую связаны с количеством невербальных средств, таких как мимики, жестов и пантомимики. При этом увеличивается эффективность занятий более чем на 64%. Одну из важных ролей играет конкретизация содержания, её понятность и эмоциональность.

Таким образом, инструкторы с низким уровнем невербального общения, возмещают его за счет неоправданных объяснений, что приводит к низкому уровню эффективности занятий.

В результате, чтобы повысить уровень коммуникативной деятельности специалиста, необходима практика, позволяющая им отрабатывать и совершенствовать как вербальные, так и невербальные приемы коммуникации.

#### **Литература**

1. Сулейманов И. И., Аюшеева О. А., Коротаева Н. А. Общее физкультурное образование : Учеб. для студентов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт" / И.И. Сулейманов, О.А. Аюшеева, Н.А. Коротаева; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, Тюмен. гос. ун-т, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Тюмень : Вектор Бук, 2000. - 21 см
2. Царик А. В. Культура здоровья и активное долголетие / А. В. Царик. –М. : ООО «Содружество культур», 2018. – 168 с.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
Oid@Mivlgu.ru*

### **Пути совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин**

В современном образовательном контексте, эффективное преподавание спортивно-педагогических дисциплин остается важной составляющей формирования физической культуры и здорового образа жизни студентов. Настоящее исследование предлагает анализ различных методов и подходов к совершенствованию преподавания спортивных дисциплин, включая педагогические стратегии, использование современных технологий и организацию обучения, для повышения эффективности процесса обучения и воспитания в сфере физической культуры.

Разработка и внедрение инновационных педагогических подходов представляют одно из направлений совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин. Развитие уникальных методик, основанных на принципах индивидуализации обучения и адаптации к потребностям каждого студента, способствует более эффективному вовлечению студентов в учебный процесс и раскрытию их потенциала в области физической культуры.

Активное использование современных технологий в образовательном процессе является еще одним важным направлением улучшения. Интеграция виртуальной реальности, онлайн-платформ для обучения, мобильных приложений и интерактивных учебных материалов предоставляет преподавателям новые инструменты для более увлекательного и эффективного обучения, делая изучение спортивных дисциплин более доступным и привлекательным для студентов.

Связанный с этим третий подход к улучшению связан с модернизацией организации учебного процесса. Внедрение интерактивных форм обучения, практических занятий, групповой работы и проектных методов способствует стимулированию активного участия студентов. Это способствует формированию командного духа, лидерских качеств и развитию социальных навыков через физическую активность.

С учетом перечисленных подходов и путей улучшения преподавания спортивно-педагогических дисциплин, становится ясно, что инновации в образовательном процессе, эффективное использование технологий и разнообразные формы организации занятий являются ключевыми составляющими для создания стимулирующей и продуктивной среды, способствующей всестороннему развитию студентов в области физической культуры и спорта.

Для дальнейшего улучшения преподавания спортивно-педагогических дисциплин, необходимо углубленное изучение и практическое применение современных научных исследований в области физической культуры и спорта. Это включает в себя анализ новейших тенденций и технологических инноваций, адаптацию наиболее эффективных научных подходов к спортивному образованию и интеграцию их в учебный процесс.

Важным аспектом также является активное вовлечение студентов в процесс обучения через практическую работу и взаимодействие со специалистами и практикующими спортсменами. Создание программ стажировок, практик, мастер-классов, а также организация встреч и дискуссий с профессионалами в области спорта способствует формированию у студентов не только теоретических знаний, но и практических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Также, следует акцентировать внимание на повышении квалификации преподавателей, обеспечивая им доступ к постоянному профессиональному развитию, обмену опытом и обучению на семинарах, конференциях и курсах повышения квалификации. Это позволит преподавателям быть в курсе последних тенденций и методик обучения, что в свою очередь повысит качество преподавания и мотивацию учащихся.

Непрерывное совершенствование методов преподавания спортивно-педагогических

дисциплин важно для формирования здорового образа жизни, активного участия в спорте и развития личности студентов. Использование современных технологий, научных подходов, активное взаимодействие со специалистами и постоянное профессиональное развитие педагогов помогут создать более эффективную и вдохновляющую среду для обучения и воспитания в области физической культуры и спорта.

С целью дополнительного углубления и совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин, следует также обратить внимание на индивидуализацию подходов к обучению. Каждый студент обладает уникальными способностями, физическими данными и интересами в области спорта. Поэтому важно разработать и внедрить систему дифференцированного подхода к обучению, адаптированную к индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Помимо этого, акцент на формирование здорового образа жизни должен быть сделан не только в рамках учебного процесса, но и внеучебной деятельности. Создание спортивных клубов, проведение берегающих здоровье мероприятий, организация спортивных соревнований и физкультурных мероприятий способствует активизации студенческой активности и формированию привычек здорового образа жизни.

Необходимо также обратить внимание на формирование межпредметных связей, чтобы интегрировать знания из различных областей (например, биологии, психологии, медицины) в контекст спортивно-педагогического образования. Это позволит студентам получать более полное представление о взаимосвязи между физической активностью и здоровьем, а также о влиянии спорта на психоэмоциональное состояние человека.

И наконец, важно подчеркнуть значение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Развитие мотивационной сферы студентов через создание интересных и доступных возможностей для занятий спортом, поддержка со стороны преподавателей и создание стимулирующей образовательной среды будет способствовать более глубокому усвоению знаний и формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Итак, комбинация индивидуального подхода, активной внешкольной деятельности, межпредметных связей, а также формирование мотивации станут важными дополнениями к существующим методам улучшения преподавания спортивно-педагогических дисциплин. Эти дополнения помогут более глубоко и комплексно воздействовать на формирование здорового образа жизни и активного участия в спортивных мероприятиях у студентов.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
Oid@Mivlgu.ru*

### **Самовоспитание мотивации и становление интереса к занятиям физической культурой**

Мотивация занятий физической культурой включает цели, эмоции и смысл занятий. Интерес является комплексным результатом сложных процессов, происходящих в мотивационной сфере, то есть интерес в своем развитии следует за состоянием мотивации. Для того чтобы сформировать интерес к занятиям физкультурой, нужно прежде всего, воспитывать мотивы занятий физическими упражнениями.

В среднем и старшем школьном возрасте человек может быть готов к процессу самомотивации т.е. может осознанно подходить к выполнению физических нагрузок. Это оказывает существенное влияние на становление интереса к определённому виду деятельности.

Чтобы осуществлять самовоспитание мотивации, человеку необходимо овладеть соответствующими знаниями для анализа своих мотивационных данных. Человек, как личность, должен знать, где, когда и как воспитывается его мотивация и почему у него сформировался или, наоборот, отсутствует устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Такой анализ должен помочь ему сознательно избрать те или иные мотивы занятий физическими упражнениями в зависимости от конкретных условий, чтобы систематически укреплять здоровье, повышать физическую работоспособность.

У каждого человека может быть свой мотив для занятий физическими упражнениями.

Результативные мотивы, которые основываются на стремлении показать лучший результат, выполнить определенную норму, занять лучшее место в соревнованиях, достичь хороших результатов в игре и т.д.. Но, к сожалению, эти мотивы, самые эффективные для физической подготовки, постепенно теряют свою силу по мере взросления человека.

Человеку необходимо самостоятельно ставить цели физического совершенствования, планировать конкретные результаты в определенных видах упражнений, места в спортивных соревнованиях.

Так же есть познавательные мотивы, которые основываются на естественной потребности человека в новых эмоциях и знаниях. Они могут и должны воспитываться в ходе образовательного процесса по физическому воспитанию со школьной скамьи. Это достигается сознательностью овладения техникой упражнений и развития физических качеств. Человек должен постоянно искать ответ на вопросы: зачем? почему? как? Иначе тренировочный процесс переходит в дрессировку, а интерес к занятиям физическими упражнениями в этом случае не формируется, или падает, если он есть.

Процессуальные мотивы - основываются на желании получить приятные эмоции от процесса занятий, обстановки, отношений с товарищами в группе, если вид спорта командный.

У каждого человека индивидуальный характер процессуальной мотивации. Очень важно пытаться уловить и закрепить ощущение «мышечной радости», удовлетворения от продвижения вперед в деле физического совершенствования, а также улучшения показателей здоровья.

Мотивы занятий физической культурой можно характеризовать долго, так как их довольно много и для каждого человека есть свой мотив.

Смысл занятий физическими упражнениями - это сложное личностное образование, которое тоже относится к мотивации. Сюда входит смысл занятий, связанный с познанием человека объективной значимости физических упражнений, которые опираются на общественные идеалы, и с пониманием значимости упражнений для себя. Общественное значение занятий физическими упражнениями познается человеком из специальной литературы, рекомендаций и лекций тренеров, из различных статей в интернете да и сам факт обязательных занятий по физическому

воспитанию в вузах и школах говорит о важном общественном значении занятий физической культурой.

Важно найти индивидуализированные виды упражнений, а также методы их выполнения в соответствии со своей мотивацией. Только в этом случае возможно формирование интереса к занятиям физическими упражнениями. И опять же следует посоветоваться с тренером или преподавателем и, в случае необходимости, объяснить свои намерения по самовоспитанию мотивации. Тогда тренер или преподаватель сможет рекомендовать индивидуализированные формы заданий.

Нужно всегда помнить, что положительная мотивация тесно связана с эмоциональным и психическим состоянием человека. Важно уметь владеть приемами саморегуляции психического состояния. Очень важно быть дисциплинированным, проявлять трудолюбие, настойчивость, выполнять требования преподавателя. Ведь эмоциональное психологическое состояние преподавателя легко передается всей группе, и плохо, когда преподавателю приходится начинать занятия с замечаний, с возмущений поведением студентов.



### **Влияние социальной работы на физическую активность населения: механизмы взаимодействия**

Социальная работа – это особый вид деятельности, позволяющий решать определенные актуальные проблемы, связанные с социальной защитой населения. Это является не только целью социальной работы, но и ее задачей, которая осуществляется посредством множества методов, включая и физическую культуру.

Именно по этой причине у большинства социальных работников возникает ощущение, что цель социальной работы – благополучие подопечных (так называемых «клиентов»), то есть обеспечение максимального бытового комфорта, универсальных условий существования, где можно будет беспрепятственно удовлетворять свои самые главные потребности. Также сюда входит обеспечение населения удовлетворительным питанием, а также предоставление достаточного набора услуг и товаров для благополучного существования и жизнедеятельности.

Большинство социальных работников преследуют цель обеспечить благополучие своих подопечных, что включает создание условий для комфортного существования и удовлетворения базовых потребностей.

Создание условий для успешной жизни и охрана здоровья - основная цель работы социальных служб. Отсутствие осознания этой цели может привести к недостаточной организации работы социальными работниками с подопечными, что подвергает сомнению их профессиональные навыки и уровень квалификации [1].

Верное определение здоровья, предложенное Всемирной организацией здравоохранения, включает в себя состояние абсолютного социального, физического и духовного благополучия, а не только отсутствие физических недостатков и заболеваний.

В обеспечении и поддержании здоровья индивида наиболее важную роль играет следование здоровому образу жизни - (50%). В числе других факторов, определяющих здоровье человека, числятся также экологическая ситуация (20%), качество работы системы здравоохранения страны (8%) и наследственность (20%) [2].

Согласно этим данным, формирование у молодежи стремления вести здоровый способ жизни должно стать приоритетным направлением деятельности всех социальных сфер общества. Без ЗОЖ риск снижения интегрального показателя здоровья нации и здоровья каждого ее индивида возрастает минимум на 50%. Основы здорового образа жизни стали складываться еще в первобытном обществе, когда человек, отправляясь на добычу пропитания, стал осознавать, что степень выживаемости зависит от его скорости, реакции, способности преодолевать препятствия, то есть, от его физического здоровья.

Можно выделить следующие направления социальной работы, в рамках которых осуществляются мероприятия по охране здоровья различных групп населения и по формированию навыков здорового образа жизни:

1. планирование семьи;
2. проведение медико-социальной экспертизы, медико-социальной и профессиональной реабилитации;
3. профилактика ВИЧ-инфекций, социальная защита и поддержка инфицированных и членов их семей;
4. организация сообществ само- и взаимопомощи реабилитационного, психологического, правового характера;
5. социально-правовое консультирование;
6. участие в разработке программ медико-социальной помощи и пр. [3].

Здоровый образ жизни - это не только отсутствие болезней, но и активное и осознанное участие человека в своем физическом, эмоциональном и психологическом благополучии. Это означает, что здоровый образ жизни - это нечто большее, чем просто правильное питание и физические упражнения. Это образ жизни, который включает в себя такие аспекты, как управление стрессом, поддержание здоровых отношений, участие в социальной активности и наслаждение жизнью в целом.

Приверженность здоровому образу жизни может принести нам множество преимуществ. Физическая активность помогает укрепить нашу иммунную систему, улучшить сердечно-сосудистую функцию и повысить общую выносливость. Правильное питание обеспечивает нам необходимые питательные вещества и энергию для правильного функционирования организма. Управление стрессом и поддержание эмоционального благополучия помогают нам справляться с трудностями и сохранять позитивное отношение к жизни.

Однако поддержание здорового образа жизни может быть сложным, особенно в современном мире, где мы постоянно подвергаемся стрессу, имеем ограниченное время и доступ к нездоровой пище. Но, несмотря на все сложности, стоит помнить, что здоровье - наш самый ценный ресурс, и инвестиции в него окупаются в долгосрочной перспективе.

Для того чтобы успешно следовать здоровому образу жизни, важно иметь поддержку и информацию. Множество организаций и специалистов занимаются пропагандой здорового образа жизни и предоставляют ресурсы и рекомендации по его поддержанию. Они разрабатывают программы по физической активности, диетологические рекомендации и методики по управлению стрессом.

Кроме того, существуют различные приложения и онлайн-ресурсы, которые помогают нам отслеживать нашу физическую активность, питание и общее самочувствие. Они предоставляют нам информацию о питательных веществах в продуктах, помогают составить план тренировок и предлагают советы по улучшению нашего общего благополучия [4].

Также стоит отметить, что здоровый образ жизни имеет не только физические, но и психологические аспекты. Медитация, йога и другие практики могут помочь нам справиться со стрессом, улучшить концентрацию и научиться жить в настоящем моменте.

В целом, здоровый образ жизни - это не просто модное словосочетание, это философия, которая помогает нам достичь гармонии и полноценности во всех сферах нашей жизни. И хотя это требует усилий и постоянного самосовершенствования, преимущества, которые мы получаем, стоят этого.

### **Литература**

1. Брехман И. И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека // Вопросы философии. – 2016. – № 2. – с. 48–53.
2. Кураев Г. А., Сергеев С. К. Валеологическая система сохранения здоровья населения России // Валеология – 2016. – № 1 – С. 42–45.
3. Технологии социальной работы: учебник / под ред. Е. И. Холостовой. – М. : ИНФРА-М, 2009. – 378 с.
4. Холостова Е. И. Социальная работа : история, теория и практика : учебник / Е. И. Холостова. – М. :Юрайт, 2011 – 905 с.

О.Н. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
Oid@Mivlgu.ru*

### **Здоровый образ жизни учащихся в демографическом аспекте**

Здоровье – это самая важная потребность человека в жизни, определяющая способность его к труду и дающая гармоничное развитие личности. Оно является главной предпосылкой к познанию окружающего мира, к самореализации и счастью человека. Активная долгая жизнь – это и есть самое важное слагаемое человеческого существования [1].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Демография – наука о закономерностях воспроизводства населения, о зависимости его характера от социально-экономических и природных условий, миграции, изучающая численность, территориальное размещение и состав населения, их изменения, причины и следствия этих изменений и дающая рекомендации по их улучшению [2].

В первой половине 90-х годов наша страна вступила в стадию, без преувеличения можно сказать, демографической катастрофы. Эта катастрофа выражается прежде всего в беспрецедентно низкой рождаемости, в очень высоком уровне разводов, в относительно низкой продолжительности жизни населения, особенно мужского и сельского. С 1992 года население России не растёт, а сокращается, причём очень быстрыми темпами. За 10 лет оно сократилось на 3,5 млн. человек, или на 2,4% что может показаться небольшой цифрой. Однако при этом надо учесть, что убыль населения в некоторой мере компенсировалась миграционным притоком из-за рубежа. За счёт же естественной убыли, т.е. превышения числа умерших над числом родившихся, страна уменьшилась за указанный период на самом деле на 6,8 млн. человек, или на 4,6% [2].

В настоящее время демографическая ситуация в России демонстрирует прежние тренды. Анализ позволяет сделать следующие интересные выводы: население страны в результате естественных причин (рождаемость и смертность) сокращается, но увеличивается за счёт мигрантов. Планомерное ухудшение экономической ситуации с конца 90-х годов 20 века отразилось и на демографической составляющей – рождаемость сначала замедлилась, а в 2015 году наблюдалось ее падение в сравнении с предыдущим годом [2].

Главными причинами низкой рождаемости в государственно-управленческом документе по демографической политике названы: низкий денежный доход многих семей, отсутствие нормальных жилищных условий, современная структура семьи (ориентация на малодетность, увеличение числа неполных семей), тяжелый физический труд значительной части работающих женщин (около 15 %.), условия труда, не отвечающие санитарно-гигиеническим нормам, низкий уровень репродуктивного здоровья, высокое число прерываний беременности. В нашей стране в настоящее время происходит формирование и усиление репродуктивной ориентации членов российского общества, в том числе и молодежи, на однодетную и даже бездетную семью. Выявленная тенденция вызвана естественной и соответствующей реакцией населения на снижение уровня жизни, так и возникновением и развитием новых типов репродуктивного поведения, связанных не столько с ухудшением, сколько с изменением стиля и образа жизни.

Образ жизни молодежи – система устойчивых, типичных для данной социальнодемографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности. Это своеобразная картина того, как живут молодые люди в условиях их социально-исторического бытия [3]. Наряду с такими характеристиками жизни, как уровень, качество, стиль, образ жизни молодежи дает условное представление жизни молодых людей как конкретном социокультурном, историческом феномене. Число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в

состоянии здоровья, может достигнуть 50 % от общего количества. В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50-55 %, на экологическое состояние среды – 18-20 %, роль наследственности оценивается в 15-20 %, здравоохранения – в 10-15 %. Поэтому возникает необходимость изучения образа жизни, предполагающего, что именно различия в жизнедеятельности людей, а не их принадлежность к той или иной формальной легитимированной социостатусной группе являются главным критерием дифференциации и типологизации образа жизни. Здоровый образ жизни на этапе студенчества – это важнейший социальный фактор, проходящий все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. В настоящее время здоровый образ жизни – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Исследования социальных установок молодежи на здоровый образ жизни требуют учитывать неоднородность данной страны, включающей в себя группы со своеобразной структурой мотивации. Специфическая особенность социального статуса студенчества, его устремленность в будущее обуславливает особую его социальную значимость. Наследуя и воспроизводя сложившиеся общественные отношения, каждое новое поколение обеспечивает сохранение целостности общества и участвует в его совершенствовании и преобразовании на основе своего инновационного потенциала, тем самым осуществляя как развитие молодежи, так и общества в целом [3].

В результате проведенного исследования была установлена тесная связь основ здорового образа жизни с уровнем удовлетворенности состоянием здоровья, а также социальным статусом студенческой молодежи. Деление студентов на две категории (активно занимающихся спортом и специальной медицинской группы) демонстрируют эту связь.

Один из значимых элементов здорового образа жизни – ежедневная двигательная активность с адекватными физическими нагрузками, влияние физических упражнений положительно влияет на все системы человека, в том числе и на репродуктивную систему. Это естественным образом продуктивно влияет на рождаемость и демографическое положение в стране в целом.

### **Литература**

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005, 154.
2. Сулакшин С.С., Кравченко Л.И. Демографическая ситуация в России. Труды Центра научной политической мысли и идеологии/ М., Наука и политика, 2014. 32.
3. Гладкий Ю.Н., Доброскок В.А., Семёнов С.П. Экономическая география России: учебник М.:Гардарики,1999.752.

Юренков И.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
www.igor1992@gmail.com*

### **Физическая культура в институте как важный аспект приобщения студентов к здоровому образу жизни и спорту**

Культура физической активности играет большую роль в жизни человека, оказывая влияние на его здоровье и общее благосостояние. Занятия физической культурой в институте имеют особое значение, так как в этот период студенты формируют свои привычки и интересы, которые могут оказать влияние на их будущую жизнь.

Одним из основных позитивных аспектов занятий физической культурой в институте является социализация студентов. Групповые тренировки и соревнования способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в коллективе и сотрудничать с другими людьми. Спортивные мероприятия, проводимые в институте, такие как спортивные секции и команды, создают возможности для студентов познакомиться с единомышленниками и найти новых друзей, что способствует формированию социальных связей и расширению круга общения.

Занятия физической культурой в институте оказывают положительное влияние на психологическое состояние студентов. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, память и решение проблем. Регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и удовлетворения. Это помогает снять стресс, улучшить настроение и снизить риск развития депрессии и тревожных состояний. Занятия физической культурой также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, поскольку достижение спортивных результатов требует усилий и выдержки. Таким образом, регулярные тренировки могут помочь студентам лучше справляться с жизненными нагрузками и повысить их успехи в учебе.

Физическая культура стимулирует интерес студентов к спортивной жизни. Регулярная физическая активность помогает осознать важность здорового образа жизни и поддержания физической формы. В процессе регулярных занятий обнаруживаются скрытые спортивные таланты, что послужит базой для дальнейшего развития спортивной карьеры или участия в активных формах отдыха и рекреации. Одним из способов стимуляции интереса к спорту является создание спортивных команд в институте. Это позволяет студентам объединиться вокруг общей цели и заниматься любимым видом спорта в коллективе единомышленников. Кроме того, участие в спортивных командах или клубах предоставляет студентам возможность участвовать в соревнованиях, что способствует развитию спортивных навыков и повышению мотивации.

Занятия физической культурой в институте оказывают существенное воздействие на спортивную жизнь студентов, способствуют их приобщению к здоровому образу жизни, социализации, улучшению психологического состояния и пробуждению интереса к спорту. Институт, предоставляя различные спортивные возможности, включая спортивные секции, тренажерные залы и спортивные площадки, а также организованные спортивные мероприятия и соревнования, дает возможность студентам не только развивать свои спортивные навыки, но и поддерживать интерес к активному образу жизни и спорту после окончания обучения.

### **Литература**

[1] Баранов А.А., Куликова И.А., Семенова Ю.В. Физическая активность студентов медицинского вуза и ее влияние на здоровье // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2018. – Т. 73. – №. 6. – С. 764-771.

[2] Гринева Е.В., Сысоева Н.В., Кузнецова М.В. Оценка физической активности студентов вузов // Ученые записки Казанского университета. Серия Естественные науки. – 2019. – Т. 161. – №. 3. – С. 669-680.

[3] Дубровский В.В., Мартынов А.И., Макарова Е.А. Влияние занятий физической культурой в институте на физическую активность студентов // Молодежь и спорт: проблемы и перспективы развития: материалы VII международной научно-практической конференции (г. Казань, 28-29 ноября 2019 г.). – Казань: Казанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 100-105.

[4] Казакова Е.А., Журавлева Е.В. Физическая активность студентов вузов и ее влияние на их здоровье // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2017. – №. 4 (60). – С. 119-123.

[5] Шарова О.И., Антонова Е.В., Виноградова Е.В. Физическая активность студентов и ее связь с уровнем физического развития // Вестник НГУ. Серия: Биология, клиническая медицина. – 2017. – Т. 15. – №. 4. – С. 114-119.

[6] Шестакова О.А., Денисова А.А., Горбунова Е.С. Влияние занятий физической культурой в институте на спортивную активность студентов // Молодежь и спорт: проблемы и перспективы развития: материалы VIII международной научно-практической конференции (г. Казань, 26-27 ноября 2020 г.). – Казань: Казанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 102-107.

Юренков И.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23  
www.igor1992@gmail.com*

### **Особенности развития физических качеств борцов вольного стиля в тренировочном процессе**

Физическую подготовку борца нужно проводить в связи с занятиями оздоровительной физкультурой, а также изучением и улучшением навыков и тактики борьбы. Эти аспекты тренировки взаимосвязаны и влияют друг на друга. Физические качества взаимосвязаны между собой: улучшение одного помогает лучшему проявлению другого. Нельзя определить какое-либо физическое качество как ведущее для борца, но в настоящее время особенно важную роль играет силовая выносливость спортсменов. Борец должен продемонстрировать высокую активность в течение длительного времени, преодолевая сопротивление соперника и эффективно выполняя различные тактические действия. Важно помнить, что двигательный потенциал является совокупностью качеств, поэтому борцы должны уделять внимание всем его аспектам.

Для успешного выполнения борцовских приемов и контрприемов необходимо иметь развитую силу в различных мышечных группах. В большинстве случаев сила проявляется в виде взрывных движений, поскольку силовые действия выполняются с максимальной скоростью. Эти особенности требуют соответствующих методов и средств развития силы. Один из эффективных методов воспитания силы – это общеразвивающие и специальные упражнения с использованием отягощений и сопротивлением от партнера. В качестве отягощений могут выступать партнеры, манекены для борьбы, гантели, штанги и другие тренажеры. Также эффективным средством считается тренировка приемов и проведение схваток с партнерами, обладающими большей силой или весом.

Быстрота играет важную роль в борьбе, так как борец, чьи действия быстрее, чем у соперника, даже на доли секунды, может получить существенное преимущество. Чтобы достичь успехов в данном виде спорта, необходимо развивать высокий уровень быстроты. Большинство движений борца в борьбе требуют взрывной, скоростно-силовой реакции на действия соперника. Таким образом, быстрота состоит из скорости реакции и скорости выполнения технико-тактических действий. Быстрота борца зависит от скорости нервных процессов, способности воспринимать мельчайшие изменения в условиях поединка, правильно оценивать ситуацию и проводить тактико-технические действия. Развитие быстроты возможно только при наличии достаточной силы, гибкости мышц и подвижности в суставах. В связи с этим нужно развивать быстроту одновременно с силовыми и гибкостными качествами. Также для эффективных действий в течение всего поединка необходима хорошая скоростная выносливость.

Выносливость зависит от функций организма, таких как: работоспособность нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она развивается путем постепенного увеличения нагрузки и связана со способностью организма быстро восстанавливаться после нагрузок. В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Для развития общей выносливости используются различные упражнения, такие как бег, плавание, езда на велосипеде, игры и другие. Развитие специальной выносливости происходит через выполнение приемов с манекеном, схватки и тактико-технических действий.

Борец, который обладает хорошей ловкостью, способен эффективно осваивать и совершенствовать технику борьбы, проводить действия с минимальными затратами энергии. Эти борцы обычно проявляют высокую находчивость, моментально переключаясь с одного действия на другое, легко избегают опасных ситуаций и действуют решительно и уверенно. Ловкость борца зависит от широкого и разнообразного спектра двигательных навыков, а также от высоко развитого мышечного чувства и способности координировать движения. Проведение схваток, богатых острыми, неожиданными и быстро меняющимися ситуациями, атаками и контратаками, способствует развитию ловкости. Задания на внезапность выполнения тактико-

технических действий и другие специальные упражнения также помогают развивать это качество. Для развития гибкости используются специальные упражнения в паре и без пары. Постоянные занятия способствуют развитию гибкости и ловкости, поэтому их следует проводить ежедневно и систематически.

#### **Литература**

[1] Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. - М.: Советский спорт, 2003. - 46 с.

[2] Амурская О.В., Пташник Д.А., Атаманиченко А.А., Каманов К.В. Особенности методики развития физических качеств у учащихся 10-11 лет, занимающихся в секции вольной борьбы // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2020. № 2. С. 10-15.

[3] Куванов В.А., Тараканов Б.И. Зависимость успешности соревновательной деятельности борцов вольного стиля от уровня развития физических качеств // Научно-педагогические школы Университета. 2023. № 8. С. 22-26.

[4] Стазаев Г.П., Стазаев И.П. Воспитание координационных способностей борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронежский государственный институт физической культуры. 2016. С. 213-217.