

12+

Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ



Арсентий Красильников

**Актуальные научные проблемы
физической культуры и спорта.
Коллективная монография**

«Издательские решения»

Красильников А. А.

Актуальные научные проблемы физической культуры
и спорта. Коллективная монография / А. А. Красильников —
«Издательские решения»,

В настоящее научное издание вошли материалы III международной научно-практической конференции «Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта» (21—22 апреля 2023 г.). В рамках которой были представлены результаты фундаментальных и прикладных исследований в различных отраслях науки и техники. В издание вошли научные доклады, представленные учеными и специалистами из 16 высших учебных заведений РФ и иных организаций России, СНГ, Алжира, США и Египта.

© Красильников А. А.
© Издательские решения

Содержание

Приветствие участникам III международной научно-практической конференции «Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта»	6
Совершенствование физической подготовки школьников: лучшие практики в рамках дополнительного образования	7
Enhancing Physical Training for Schoolchildren: Best Practices in Supplementary Education	8
Динамика развития произвольного внимания студентов на занятиях по бильярду в рамках ДПО	17
Students' voluntary attention raising during billiards extra-curriculum classes	18
Соматосенсорная технология: новые горизонты в обучении физической культуре	21
Somatosensory technology: new horizons in physical education teaching	22
Актуализация потребностной сферы студента на занятиях по бильярду в системе ДПО	25
Student's needs actualization at the billiard classess	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта Коллективная монография

Авторы: Лубышев Евгений Александрович, Красильников Арсентий Александрович, Барков Александр Романович, Голубничий Сергей Петрович, Егоров Алексей Борисович, Иванова Надежда Александровна, Кондратьев Павел Александрович, Заппаров Руслан Илдарович, Мамонова Оксана Вячеславовна, Кон Анна Геннадьевна, Пастухов Иван Сергеевич, Князева Екатерина Валерьевна, Сергеева Юлия Сергеевна, Тимофеева Ольга Владимировна, Шептикина Тамара Сергеевна, Шведко Влада Евгеньевна, Шевелев Дмитрий Викторович, Чужинов Антон Олегович, Юнес Тулелит, Балашов Артем Андреевич

Фотограф А. С. Лубышев

- © Евгений Александрович Лубышев, 2026
- © Арсентий Александрович Красильников, 2026
- © Александр Романович Барков, 2026
- © Сергей Петрович Голубничий, 2026
- © Алексей Борисович Егоров, 2026
- © Надежда Александровна Иванова, 2026
- © Павел Александрович Кондратьев, 2026
- © Руслан Илдарович Заппаров, 2026
- © Оксана Вячеславовна Мамонова, 2026
- © Анна Геннадьевна Кон, 2026
- © Иван Сергеевич Пастухов, 2026
- © Екатерина Валерьевна Князева, 2026
- © Юлия Сергеевна Сергеева, 2026
- © Ольга Владимировна Тимофеева, 2026
- © Тамара Сергеевна Шептикина, 2026
- © Влада Евгеньевна Шведко, 2026
- © Дмитрий Викторович Шевелев, 2026
- © Антон Олегович Чужинов, 2026
- © Тулелит Юнес, 2026
- © Артем Андреевич Балашов, 2026
- © А. С. Лубышев, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0064-3504-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствие участникам III международной научно-практической конференции «Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта»

Здравствуйте, уважаемые участники!

Приветствуем Вас на III Международной научно-практической конференции «Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта» которая проводится по итогам 2022—2023 учебного года.

Мы благодарны вам за проявленное внимание и интерес к нашей конференции, которая в этом году вновь проходит в дистанционном формате. Этот формат позволяет нам объединить преподавателей, студентов и научных работников из различных регионов России, а также из стран ближнего и дальнего зарубежья. В этом году свои доклады представят студенты и магистранты из России, США, Алжира, Франции, Египта и стран СНГ.

География участников из России также впечатляет и охватывает регионы от Карелии до Дальнего Востока. Традиционно высокий интерес к нашей конференции (более 60 поступивших заявок) подчеркивает важность и востребованность этого мероприятия.

Конференция проходит в непростых условиях. Пандемия и сохраняющиеся ограничения оказали значительное влияние на сферу физической культуры и спорта, как в отрицательном, так и в положительном ключе. С одной стороны, отрасль понесла значительные убытки и ей предстоит долгий период восстановления. С другой стороны, пандемия привела к существенным изменениям и инновациям. Коронавирус стал катализатором для новых подходов и решений в нашей отрасли. Этот вынужденный глобальный эксперимент неизбежно ведет к радикальному переформатированию физической культуры и спорта. Мы считаем, что обсуждение этих проблем и новых трендов развития спортивной науки в широкой аудитории специалистов будет полезным для дальнейшей научно-исследовательской работы. Взгляд заинтересованных людей на эти проблемы также ценен, так как отражает отношение общества к изменениям, происходящим в нашей стране и мире.

Желаем всем участникам конференции плодотворной работы, творческой и результативной дискуссии, активности, оптимизма и установления новых дружеских контактов. Надеемся, что удастся создать условия для конструктивного диалога и обмена опытом и мнениями между молодыми учеными. Пусть наша конференция, являясь одной из самых продуктивных площадок для диалога и обмена мнениями, станет местом для дальнейших интересных и плодотворных встреч. Уверены, что результаты конференции будут полезны всем участникам, а предложенные рекомендации найдут свое применение в их дальнейшей практической деятельности.

Всем крепкого здоровья, благополучия и новых научных свершений!

С уважением, Оргкомитет.

Совершенствование физической подготовки школьников: лучшие практики в рамках дополнительного образования

Красильников Арсентий Александрович, кандидат педагогических наук, доцент.
Московский городской педагогический университет, город Москва;

Барков Александр Романович, учитель адаптивной физической культуры и педагог
дополнительного образования, «Школа равных возможностей», город Химки.

***Аннотация.** В этом исследовании рассматриваются эффективные методики физической подготовки школьников среднего возраста, применяемые в рамках дополнительного образования на примере «Городской футбольной школы Юниор». Основное внимание уделено группе девочек, занимающихся футболом в дополнительных образовательных программах. Исследование анализирует влияние различных программ тренировок на уровень физической активности и спортивные достижения. В статье представлены практические рекомендации по оптимизации физической подготовки школьников, основанные на результатах анализа эффективности различных тренировочных методик.*

***Ключевые слова:** дополнительное образование, физическая подготовка, школьники, девочки, футбольные тренировки*

Enhancing Physical Training for Schoolchildren: Best Practices in Supplementary Education

Krasilnikov A.A., PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Life Safety, Moscow City University of Education;

Barkov A.R., Moscow City University of Education.

Abstract. *This study examines effective methods of physical training for middle school students within the framework of supplementary education, using the «City Junior Football School» as a case study. The primary focus is on a group of girls participating in football as part of supplementary educational programs. The research analyzes the impact of various training programs on physical activity levels and sports achievements. The article provides practical recommendations for optimizing the physical training process for schoolchildren, based on an analysis of the effectiveness of different training methods.*

Keywords. *supplementary education, physical training, schoolchildren, girls, football training*

Введение

Физическое воспитание играет важную роль в укреплении здоровья и развитии навыков учащихся средней школы. Особое внимание уделяется развитию скоростных и силовых способностей, которые важны для функционирования организма. Футбол как вид спорта способствует развитию скоростно-силовых качеств у школьников, являясь представителем комплекса физических упражнений, направленных на повышение спортивных результатов. В данном исследовании изучается эффективность комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей у учениц средней школы, посещающих дополнительные занятия в спортивной секции по футболу [1].

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе «Городской футбольной школы Юниор». В исследовании приняли участие девочки средней школы, которые занимались футболом в течение трех месяцев. В эксперименте сравнивался эффект от комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей, выполняемых в рамках дополнительной тренировки.

Для проведения эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы девочек 14—15 лет, каждая из которых состояла из 6 девочек с нормальным здоровьем. Контрольная группа занималась по стандартной программе футбольного клуба, а экспериментальная группа — по серии упражнений, являющихся предметом данного исследования.

До и после начала тренировок проводились тесты: 1) прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 2) челночный бег 3x10 м., 3) бег на 30м., это позволило уточнить динамику изменений и сравнить результаты контрольной и экспериментальной групп [2].

Результаты и их обсуждение

В феврале 2024 года мы начали педагогическое исследование, целью тестирования являлась объективная оценка физической подготовленности участниц до начала педагогического эксперимента. Для этого участниц разделили на две группы: контрольную; экспериментальную.

В таблице 1 представлены имена и возраст учениц, посещающих дополнительные занятия в секции по футболу и включенных в контрольную группу.

Группа	Имя	Возраст
Контрольная	Настя	14
Контрольная	Влада	14
Контрольная	Лена	15
Контрольная	Лиза	14
Контрольная	Саша	15
Контрольная	Вика	15

Таблица 1 Контрольная группа

В таблице 2 представлены имена и возраст учениц, посещающих дополнительные занятия в секции по футболу и включенных в экспериментальную группу.

Группа	Имя	Возраст
Экспериментальная	Катя	15
Экспериментальная	Оксана	15
Экспериментальная	Юля	14
Экспериментальная	Полина	15
Экспериментальная	Лера	15
Экспериментальная	Вика	14

Таблица 2 Экспериментальная группа

В таблице 3 представлены результаты тестирования контрольной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

Тест	Имя	Результаты, см
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Настя	145
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Влада	152
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Лена	156
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Лиза	149
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Саша	147
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Вика	158

Таблица 3 результаты тестирования контрольной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

В таблице 4 представлены результаты тестирования экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

Группа	Имя	Возраст
Экспериментальная	Катя	15
Экспериментальная	Оксана	15
Экспериментальная	Юля	14
Экспериментальная	Полина	15
Экспериментальная	Лера	15
Экспериментальная	Вика	14

Таблица 4 результаты тестирования экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

Исходя из данных таблицы 3 и 4 у всех тестируемых оценка составляет «3».

В таблице 5 представлены результаты тестирования контрольной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3х10м»

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Челночный бег 3х10м»	Настя	9,0
тесту «Челночный бег 3х10м»	Влада	8,9
тесту «Челночный бег 3х10м»	Лена	9,1
тесту «Челночный бег 3х10м»	Лиза	9,0
тесту «Челночный бег 3х10м»	Саша	9,3
тесту «Челночный бег 3х10м»	Вика	8,9

Таблица 5 результаты тестирования контрольной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3х10м»

В таблице 6 представлены результаты тестирования экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3х10м».

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Челночный бег 3х10м»	Катя	9,2
тесту «Челночный бег 3х10м»	Оксана	9,3
тесту «Челночный бег 3х10м»	Юля	8,9
тесту «Челночный бег 3х10м»	Полина	9,2
тесту «Челночный бег 3х10м»	Лера	9,1
тесту «Челночный бег 3х10м»	Вика	8,9

Таблица 6 результаты тестирования экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3х10м».

Исходя из данных в таблицах 5 и 6 все занимающиеся девочки получили оценку «3» по тесту «Челночный бег 3х10м». Нормативы на оценку «3» 8.9 секунд и выше.

В таблице 7 представлены результаты контрольной группы по тесту «Бег на 30м». На начало педагогического эксперимента.

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Бег на 30м».	Настя	5,7
тесту «Бег на 30м».	Влада	5,5
тесту «Бег на 30м».	Лена	5,7
тесту «Бег на 30м».	Лиза	5,9
тесту «Бег на 30м».	Саша	5,4
тесту «Бег на 30м».	Вика	5,6

Таблица 7 результаты контрольной группы по тесту «Бег на 30м». На начало педагогического эксперимента.

В таблице 8 представлены результаты экспериментальной группы по тесту «Бег на 30м». На начало педагогического эксперимента.

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Бег на 30м».	Катя	5,6
тесту «Бег на 30м».	Оксана	5,9
тесту «Бег на 30м».	Юля	5,5
тесту «Бег на 30м».	Полина	5,7
тесту «Бег на 30м».	Лера	5,8
тесту «Бег на 30м».	Вика	5,4

Таблица 8 результаты экспериментальной группы по тесту «Бег на 30м». На начало педагогического эксперимента.

Исходя из данных в таблицах 7 и 8 все занимающиеся девочки получили оценку «3» по тесту «Бег на 30м.». Нормативы на оценку «3» 5.4 секунд и выше.

Анализ предварительных данных позволил установить сходство уровня физической подготовленности участниц экспериментальной и контрольной групп, что было подтверждено статистически значимыми результатами.

Для улучшения скоростно-силовых качеств девушек экспериментальной группы был разработан и внедрен специализированный комплекс упражнений, включающий различные аспекты физической подготовки [3].

В таблице 9 представлены результаты тестирования контрольной группы на конец педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

Тест	Имя	Результаты, см
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Настя	160
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Влада	169
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Лена	166
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Лиза	169
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Саша	165
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Вика	168

Таблица 9 результаты тестирования контрольной группы на конец педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

В таблице 10 представлены результаты тестирования экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

Тест	Имя	Результаты, см
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Катя	170
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Оксана	171
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Юля	173
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Полина	172
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Лера	175
тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»	Вика	170

Таблица 10 результаты тестирования экспериментальной группы на конец педагогического эксперимента по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»

Вывод по тесту «Прыжки в длину с места толчком двух ног»: Исходя из школьных нормативов для девочек 14—15 лет для оценки 3 нужно прыгнуть на расстояние 145—159 см для оценки 4 нужно прыгнуть 160—169 см, для оценки 5 нужно прыгнуть 170 см и больше.

Исходя из данных таблицы 9 и 10 у всех тестируемых в контрольной группе оценка 4, а у занимающихся в экспериментальной группы оценка 5.

В таблице 11 представлены результаты тестирования контрольной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3x10 м»

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Челночный бег 3х10м»	Настя	7,8
тесту «Челночный бег 3х10м»	Влада	7,5
тесту «Челночный бег 3х10м»	Лена	7,3
тесту «Челночный бег 3х10м»	Лиза	7,6
тесту «Челночный бег 3х10м»	Саша	7,4
тесту «Челночный бег 3х10м»	Вика	7,7

Таблица 11 результаты тестирования контрольной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3х10м»

В таблице 12 представлены результаты тестирования экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3х10м».

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Челночный бег 3х10м»	Катя	7,2
тесту «Челночный бег 3х10м»	Оксана	7,1
тесту «Челночный бег 3х10м»	Юля	7,0
тесту «Челночный бег 3х10м»	Полина	7,2
тесту «Челночный бег 3х10м»	Лера	7,1
тесту «Челночный бег 3х10м»	Вика	7,0

Таблица 12 представлены результаты тестирования экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента по тесту «Челночный бег 3х10м»

Исходя из данных в таблицах 11 и 12 все занимающиеся девочки контрольной группе получили оценку «4» по тесту «Челночный бег 3х10м». Нормативы на оценку «4» 7.3 сек — 7,8 сек. Все занимающиеся в экспериментальной группе получили оценку «5». Нормативы на получения оценки «5» 7,2 сек и ниже.

В таблице 13 представлены результаты контрольной группы по тесту «Бег на 30м». На конец педагогического эксперимента.

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Бег на 30м».	Настя	5,0
тесту «Бег на 30м».	Влада	5,2
тесту «Бег на 30м».	Лена	5,1
тесту «Бег на 30м».	Лиза	5,3
тесту «Бег на 30м».	Саша	5,2
тесту «Бег на 30м».	Вика	5,1

Таблица 13 представлены результаты контрольной группы по тесту «Бег на 30м». На конец педагогического эксперимента.

В таблице 14 представлены результаты экспериментальной группы по тесту «Бег на 30м». На конец педагогического эксперимента.

Тест	Имя	Результаты, сек
тесту «Бег на 30м».	Катя	4,9
тесту «Бег на 30м».	Оксана	4,7
тесту «Бег на 30м».	Юля	4,8
тесту «Бег на 30м».	Полина	4,9
тесту «Бег на 30м».	Лера	4,8
тесту «Бег на 30м».	Вика	4,7

Таблица 14 результаты экспериментальной группы по тесту «Бег на 30м». На конец педагогического эксперимента.

Исходя из данных в таблицах 13 и 14 все занимающиеся девочки в контрольной группе получили оценки «4» по тесту «Бег на 30м.». Нормативы на оценку «4» 5,0—5,3 секунды. Все занимающиеся в экспериментальной группе получили оценки «5», норматив 4,9 секунд и ниже.

Результаты повторного тестирования показали значительное улучшение показателей участниц экспериментальной группы по сравнению с предварительными данными, а также превышение результатов контрольной группы. Расчетный коэффициент Стьюдента подтвердил достоверность различий между группами, подчеркивая высокий уровень достоверности и эффективности примененных методик.

Внедрение специализированных комплексов упражнений позволило девочкам добиться высоких результатов в развитии скоростно-силовых способностей, что подтверждает важность систематической и целенаправленной физической работы в дополнительных образовательных программах.

Результаты также превысили показатели контрольной группы, что свидетельствует о высокой эффективности разработанных методик.

Заключение

Задачи данного исследования были решены. Экспериментально доказана эффективность комплекса, направленного на эффективное развитие скорости и мышечной силы в системе дополнительной подготовки футболистов.

При сравнении групп и показателей теста наблюдается положительная тенденция к повышению уровня физической активности среди девочек среднего школьного возраста.

Коэффициенты t-критерия Стьюдента, рассчитанные для экспериментальной и контрольной групп, подтверждают значимую разницу между двумя группами, что свидетельствует о групповой неоднородности [4].

— Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

— Челночный бег 3х10 м.

— Бег на 30м.

На основании данных, полученных в ходе эксперимента, можно подтвердить эффективность внедрения в футбольную подготовку специальных упражнений, способствующих совершенствованию скоростно-силовых качеств студентов.

Список использованной литературы и источников:

1. Лимитирующие факторы инвестиционной деятельности спортивной отрасли на примере международных соревнований по футболу в России / А. Д. Дугблей, Е. А. Лубышев, А. В. Титовский, А. А. Красильников // Теория и практика физической культуры. — 2023. — №4. — С. 6—8. — EDN PJTSHZ.

2. Красильников, А. А. Оптимизация физической подготовки девочек-волейболисток в условиях дополнительного образования / А. А. Красильников, А. С. Шеина, Г. Р. Чубанова // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. — 2023. — №5. — С. 104—109. — EDN IDMKVD.

3. Медицинское сопровождение в современном футболе / А. В. Титовский, П. А. Кондратьев, Р. И. Заппаров, А. А. Красильников // Modern trends in development science and practice: Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference, Varna, Bulgaria, 02—05 ноября 2021 года. — Varna, Bulgaria, 2021. — С. 465—470. — EDN TTLKPF.

4. Recent Investigations on the Functional Role of Cerebellar Neural Networks in Motor Functions & Nonmotor Functions — Neurodegeneration / M. B. Narasimha, V. N. Nikolenko, F. Kh. Zakirov [et al.] // Current Neuropharmacology. — 2022. — No. 6/н. — P. 1—11. — DOI 10.2174/1570159X20666220310121441. — EDN ETQHMD.

Динамика развития произвольного внимания студентов на занятиях по бильярду в рамках ДПО

Лубышев Евгений Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, город Москва;

Голубничий Сергей Петрович, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, город Москва;

Егоров Алексей Борисович, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, город Москва.

***Аннотация:** в статье рассмотрено влияние игры в бильярд на развитие произвольного внимания. Раскрыта роль бильярда в формировании конкурентноспособных спортсменов, обладающих всеми необходимыми качествами для победы. Основной задачей данной работы является освещение положительного влияния игры в бильярд на развитие произвольного внимания спортсменов.*

***Ключевые слова:** бильярд, спорт, спортсмены, произвольное внимание, развитие качеств, соревнования.*

Students' voluntary attention raising during billiards extra-curriculum classes

Lubyshev E.A., PhD., Associate Professor of Plekhanov Russian University of Economics, Moscow;

Golubnichy S. P., Plekhanov Russian University of Economics, Moscow;

Egorov A.B. Plekhanov Russian University of Economics, Moscow.

Abstract: *the article examines the influence of playing billiards on the development of voluntary attention. The role of billiards in the formation of competitive athletes who have all the necessary qualities for victory is revealed. The main objective of this work is to highlight the positive impact of playing billiards on the development of voluntary attention of athletes.*

Key words: *billiards, sports, athletes, voluntary attention, development of qualities, competitions.*

Введение Данная статья может считаться актуальной, так как писалась для того, чтобы осветить влияние игры в бильярд на тренировку произвольного внимания спортсменов.

В наше время происходит активное ужесточение конкуренции во всех видах спорта, что приводит к увеличению требований от спортсменов таких качеств как: психологическая устойчивость, воля к победе и настойчивость в достижении определённых результатов [1].

Именно поэтому большое значение играет наличие и развитие определённых личностных качеств и качеств в сфере психики у квалифицированных спортсменов.

Перспективным направлением в данном деле является изучение произвольного внимания и его видов у спортсменов во время занятий различными видами спорта. Это связано с тем, что благодаря ему можно достичь более рационального и совершенного распределения компонентов подготовки.

Ход исследования В первую очередь изучим само понятие «внимания», его основную цель и виды. Внимание — это универсальный психологический процесс, структуру которого образуют оригинальные компоненты, позволяющие ему отличаться от других познавательных процессов [2]. Отмечается, что оно не имеет собственного содержания и проявляется за счёт других когнитивных процессов и выполняет дополнительную функцию. Следовательно, внимание является сквозным процессом, обеспечивающим переход от одной деятельности к другой.

Стоит сказать о том, что существует несколько видов внимания:

— Непроизвольное.

Другими словами, пассивное внимание. Характеризуется большей пассивностью. Оно не требует усилий от человека и распределяется вне зависимости от желаний. Зависит от интенсивности раздражителей и возможности их привлечь фокус внимания.

— Произвольное.

В понимании произвольного внимания в первую очередь выделяют активную позицию человека во время сосредоточения внимания на каком-либо объекте.

В обычной жизни эти два вида внимания постоянно сменяют друг друга в зависимости от состояния человека, его личных характеристик и возможностей. Возможность концентрироваться в определённый момент времени на чём-то

Если говорить непосредственно о бильярде, то можно точно сказать, что в нём нет более важного умения, как умение концентрировать своё внимание [3]. Другими словами, играющую роль в бильярде занимает именно тренировка произвольного внимания. Именно сосре-

доточенность даёт возможность игроку правильно мыслить, выполнять чёткие и точные удары и разрабатывать стратегию для победы.

Разберём зависимость произвольного внимания от различных игровых факторов и рассмотрим упражнения, которые помогут с его тренировкой в бильярде.

— Цель и мотивация.

Произвольное внимание в бильярде тесно связано с такими понятиями как «цель» и «мотивация». Если поставить перед собой правильную цель, то факторы, которые помогут в её достижении будут удерживаться в фокусе внимания.

Мотивацию в бильярде можно также назвать интересом. Если бильярдист заинтересован в игре и на определённых её элементах (соперник, положение шаров, кий), то он на это обращает больше внимания, следовательно, более сконцентрирован.

Можно сказать, что чем больше спортсмен играет в бильярд, тем чётче он ставит перед собой цель, может правильно себя замотивировать и заинтересовать.

— Планирование внимания.

Также в бильярде помогает развить навык произвольного внимания умение заранее спланировать свою тренировку. Если точнее, то способность определить для себя срок и степень, на которые необходимо сконцентрировать своё внимание, помогает более эффективно выполнить поставленную задачу, что способствует увеличению возможности направлять внимание на длительный срок при помощи игры в бильярд.

При этом в случае, если бильярдист чувствует, что мысли уходят из рабочего русла, необходимо целенаправленно переносить фокус внимания обратно на поставленную задачу. Для тренировки произвольного внимания можно пробовать концентрироваться сначала небольшие промежутки времени, постепенно увеличивая период, на шаре или другом объекте на столе. Вскоре путём таких тренировок, игрок сможет самостоятельно управлять своим вниманием.

— Физическое движение и его влияние на произвольное внимание.

Для наибольшей концентрации человеку необходимо находиться в максимально удобном положении или же позе, при которой его ничего не будет отвлекать от предмета концентрации. Но в бильярде невозможно достичь постоянного статического положения, так как данную игру относят к разряду динамичных, задействующих всё тело и требующих постоянных действий от игрока.

Поэтому бильярдисту необходимо уметь концентрировать своё внимание на игре, при этом находясь в динамике. Данный навык быстро осваивается при активном изучении игры в бильярд и занятию им.

— Психологическая борьба.

В любом виде спорта есть место конкуренции, в ходе которой один оппонент пытается завладеть вниманием другого и показать те или иные свои стороны. Такое явление присутствует и в бильярде. В его рамках игроки дают интервью, говорят о себе и создают себе образ, который будет помогать в победе.

Естественно, таким образом профессиональные игроки манипулируют вниманием к себе, тем самым имея возможность морально запугать или запутать соперника. Такая тактика помогает отвлечь внимание мало подготовленного и не сконцентрированного игрока.

Но такие уловки помогают и самому игроку и оппоненту развить своё произвольное внимание, не смотря ни на что концентрируясь на игре в бильярд.

Выводы

Исходя из представленных выше данных, можно с уверенностью сделать следующие выводы:

— Большое значение играет наличие и развитие определённых личностных качеств и качеств в сфере психики у квалифицированных спортсменов.

— Внимание — это универсальный психологический процесс, структуру которого образуют оригинальные компоненты, позволяющие ему отличаться от других познавательных процессов. Оно бывает непроизвольное и произвольное.

— Благодаря усиленному произвольному вниманию можно достичь более рационального и совершенного распределения компонентов подготовки.

— Чем больше спортсмен играет в бильярд, тем чётче он ставит перед собой цель, может правильно себя замотивировать и заинтересовать в победе.

— Умение заранее спланировать тренировку положительно сказывается на результате и внимательности игрока.

— В бильярде необходимо уметь концентрировать своё внимание на игре, при этом находясь в динамике.

— В условиях жёсткой конкуренции в бильярде игроки учатся не смотря ни на что удерживать внимание на том, что необходимо.

Заключение

Можно с уверенностью сказать, что бильярд даёт комплексное физическое и морально-психологическое развитие человеку, играющему в него. Данный вид спорта положительного влияния игры в бильярд на развитие произвольного внимания спортсменов.

Список использованной литературы и источников:

1. Лубышев, Е. А. Роль произвольного внимания и его развитие в ходе игры на бильярде / Е. А. Лубышев, А. А. Красильников // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам I международной (XIV с международным участием) научно-практической конференции, Москва, 19 апреля 2024 года. — Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2024. — С. 64—68. — EDN ANMNJL.

2. Лубышев, Е. А. Осознание потребностей студентов в процессе обучения игре в бильярд: перспективы развития в рамках дополнительного профессионального образования / Е. А. Лубышев, А. А. Красильников // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам I международной (XIV с международным участием) научно-практической конференции, Москва, 19 апреля 2024 года. — Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2024. — С. 60—63. — EDN JXECOY.

3. Красильников, А. А. Оценка личностной рефлексии в качестве построения положительной Я-концепции у студенток, занимающихся спортом / А. А. Красильников // Вопросы профессионального развития: Материалы III международной научно-практической конференции, Москва, 08—09 сентября 2021 года. — Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2021. — С. 73—80. — EDN SJMKBD.

4. Lubyshchev, E. A. Overview course of physical culture for foreign students: Educational book / E. A. Lubyshchev, A. A. Krasilnikov. — Boston: Primedia eLaunch, 2021. — 43 p. — ISBN 978-1-63848-656-6. — EDN NSTGNB.

Соматосенсорная технология: новые горизонты в обучении физической культуре

Иванова Надежда Александровна, Луганский республиканский кардиологический диспансер, г. Луганск.

***Аннотация.** В настоящее время, в связи с непрерывным научно-техническим прогрессом, соматосенсорные технологии привлекают все большее внимание, и их применение в различных областях постепенно расширяется. В данной статье рассматриваются возможности применения соматосенсорной технологии в физическом воспитании, анализируются ее преимущества и проблемы, а также дается теоретическая научная основа для внедрения и популяризации соматосенсорной технологии в учебном процессе по физическому воспитанию.*

***Ключевые слова:** образование, физическое воспитание, педагогика, соматосенсорная технология*

Somatosensory technology: new horizons in physical education teaching

Nadezhda A. Ivanova, Lugansk. GU LRKD LNR

Abstract. *Currently, due to continuous scientific and technological progress, somatosensory technologies are attracting increasing attention, and their application in various fields is gradually expanding. This article explores the possibilities of applying somatosensory technology in physical education, analyzes its advantages and challenges, and provides a theoretical scientific foundation for the integration and popularization of somatosensory technology in the educational process of physical education.*

Keywords: *education, physical education, pedagogy, somatosensory technology.*

Введение. Соматосенсорная технология, известная также как технология управления поведением — это технология, использующая специальную электронную технику для распознавания и анализа сенсорного поведения обучаемого и его взаимодействия с машиной. При человеко-компьютерном взаимодействии машина реагирует на определенные действия пользователя с помощью заранее заданных режимов восприятия, улучшая координацию и последовательность действий. Применение соматосенсорных технологий в физическом воспитании означает, что эта технология может быть использована как новая форма физического воспитания.

Целесообразность применения соматосенсорных технологий в физическом воспитании.

Ситуационное обучение: Соматические сенсорные технологии позволяют сделать обучение спортивным навыкам более простым, комфортным, ярким и безопасным за счет имитации реальных спортивных ситуаций. Она позволяет активизировать участие в учебном процессе начинающих спортсменов, превратить студентов из пассивных наблюдателей в активных учеников, значительно повысить энтузиазм к обучению и улучшить успеваемость. Создание смоделированных спортивных ситуаций позволяет создать комфортные условия для приобретения учащимися спортивных знаний и навыков, позволяя им заниматься независимо от климата, времени суток, погоды и наличия школьных спортивных сооружений.

Обучение в форме игр (геймификация): Применение соматосенсорных технологий в физическом воспитании часто осуществляется в форме соматосенсорных игр. Благодаря интерактивным, увлекательным и инновационным свойствам соматосенсорных игр, они представляют собой эффективный инструмент для преподавания физической культуры в игровой форме. Основная идея геймификации обучения — обучение через удовольствие. Проще говоря, это сочетание обучения и развлечения, которое позволяет учащимся испытывать радость и удовольствие от процесса обучения, активно усваивать знания и навыки и в конечном итоге добиваться общего развития. Современная образовательная практика показывает, что игры не только повышают вовлеченность студентов в учебный процесс, стимулируют их интерес и мотивацию к обучению, но и предоставляют им возможности для проб и ошибок с учетом элементов безопасности и доверия.

Индивидуальный подход в обучении: В преподавании физической культуры нельзя игнорировать такие факторы, как спортивные способности, физическое развитие, состояние здоровья, возраст и пол. В соответствии с индивидуальными особенностями учащихся преподаватель физической культуры должен обоснованно определять цели, содержание, методы и критерии оценки. Это требует от преподавателя физической культуры высокого уровня

профессионального мастерства. Соматосенсорные навыки, заложенные в программу физического воспитания, помогают преподавателям физической культуры обеспечить эффективность индивидуального обучения, поскольку они могут адаптировать различные спортивные сценарии и уровни сложности упражнений к учебным потребностям разных студентов.

Научное обучение. Научное преподавание физической культуры проявляется в двух основных аспектах. Первый аспект — это наука о спортивном воспитании и физических упражнениях для студентов. Преподавателям физической культуры, особенно молодым, сложно контролировать такие показатели, как интенсивность и нагрузка при выполнении упражнений. Использование соматосенсорных технологий в качестве средства обучения позволяет в режиме реального времени узнавать такие параметры, как частота сердечных сокращений и артериальное давление, что дает возможность преподавателям физической культуры научно и эффективно осуществлять спортивное обучение и тренировку с учетом физического состояния студентов.

Второй аспект — стандартизация спортивно-технической подготовки студентов. Точность и стандартизация движений учащихся имеют большое значение в спортивно-технической подготовке. Использование соматосенсорных методик в тренировочном процессе позволяет быстро выявить ошибочное поведение студентов в процессе обучения и обеспечить своевременную обратную связь. Кроме того, точное и стандартизированное обучение спортивным навыкам может повысить способность студентов к самостоятельному обучению и исправлению ошибок.

Преимущества применения соматосенсорных технологий в физическом воспитании.

По сравнению с традиционной физкультурой включение соматосенсорных технологий в физкультуру имеет четыре преимущества

1. Преодоление ограничений, связанных со спортивными сооружениями: соматосенсорные технологии позволяют проводить занятия по физической культуре как при наличии, так и при отсутствии спортивных сооружений.
2. Повышение качества физического воспитания за счет своевременной обратной связи: обратная связь в реальном времени помогает повысить качество физического воспитания.
3. Постановка учащихся в центр обучения и поощрение активного обучения: Технология ставит студентов в центр процесса обучения и способствует более активному участию в нем.
4. решение проблем в физическом воспитании для студентов из особых групп: технология помогает решить проблемы, с которыми сталкиваются студенты из особых групп в процессе физического воспитания.

Проблемы, связанные с применением соматосенсорных технологий на занятиях по физической культуре

С философской точки зрения, у всего есть две стороны. Применение соматосенсорных технологий в физическом воспитании имеет много преимуществ, но и много проблем. Эти проблемы лежат в основном на трех уровнях: техническом, образовательном и социальном.

Во-первых, на техническом уровне имеющееся оборудование для соматосенсорных технологий часто сталкивается с проблемами точности распознавания и запаздывания. Для относительно тонких движений возможности распознавания и обнаружения достаточно низки, а при распознавании более сложных траекторий движения конечностей наблюдаются задержки и прерывания.

Во-вторых, на образовательном уровне многие школы, родители и преподаватели физической культуры могут не принимать такие игровые формы физического воспитания из-за влияния традиционных образовательных концепций, что может привести к серьезным трудностям при внедрении соматосенсорных методик в физическое воспитание. Кроме того, на

рынке отсутствуют соматосенсорные игры, специально разработанные для студентов, изучающих физическую культуру, что делает выбор подходящих соматосенсорных игр очень важным.

Наконец, с точки зрения общества, внедрение соматосенсорных технологий в физическое воспитание требует определенного финансирования. Хотя многие из этих соматосенсорных игровых устройств универсальны и доступны по цене, их может быть трудно приобрести в экономически неблагополучных районах. Это ставит вопрос о справедливости в отношении образовательных ресурсов.

Заключение. В настоящее время развитие соматосенсорных технологий только начинается и остается на уровне исследований. Несмотря на то что соматосенсорные технологии пока применяются только в инновационных областях, они демонстрируют большую жизнеспособность и различные тенденции развития в области физического воспитания благодаря своим преимуществам в естественном взаимодействии человека и компьютера. Дальнейшее развитие соматосенсорных технологий неизбежно приведет к новым инновациям и прорывам, а применение соматосенсорных технологий в процессе физического воспитания получит широкое признание в будущем.

Список использованной литературы и источников:

1. Закиров, Ф. Х. Методы информационных технологий в психодиагностике спортсменов / Ф. Х. Закиров, А. А. Красильников // Interaction of society and science: problems and prospects: Abstracts of III International Scientific and Practical Conference, London, England, 05—08 октября 2021 года. — London, England: BookwireTM, 2021. — С. 266—271. — EDN HСХAYG.
2. Отношение студентов к формированию личной двигательной активности / С. Ю. Размахова, В. Н. Пушкина, А. А. Красильников, В. И. Лях // Современные вопросы биомедицины. — 2021. — Т. 5, №1 (14). — С. 22. — DOI 10.51871/2588—0500_2021_05_01_22. — EDN ONXXKI.
3. Shramko, L. Yu. Podcasting as an innovative approach to teaching students using the example of medical education / L. Yu. Shramko, A. A. Krasilnikov // II international science conference on science and practical technologies: Abstracts of II International Scientific and Practical Conference, Luxembourg, 26—29 января 2021 года. — Luxembourg: ISG-KONF, 2021. — P. 349—353. — EDN HAPLEZ.

Актуализация потребностной сферы студента на занятиях по бильярду в системе ДПО

Лубышев Евгений Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, город Москва;

Кондратьев Павел Александрович, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, город Москва;

Запбаров Руслан Илдарович, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, город Москва.

***Аннотация:** Среди значительного разнообразия предлагаемых в высшей школе элективных дисциплин по физической культуре, все большее значение приобретает бильярд. Данный спорт, безусловно являясь игровым видом, предполагает развитие координационных возможностей человека и способствует развитию тактического мышления. Помимо этого, многогранность игры в бильярд способствует раскрытию и актуализации потребностной сферы человека. В данной статье проанализированы процессы актуализации потребностей личности по А. Маслоу в ходе занятий студентов по бильярду. Рассматриваются личностные мотивы и смыслы, которые достоверно актуализируются в процессе этой игры.*

***Ключевые слова:** бильярд, русская пирамида, элективные дисциплины по физической культуре, пирамида потребностей по А. Маслоу, студенты, координационные возможности, психология интеллектуального противоборства.*

Student's needs actualization at the billiard classess

Lubyshev E. A., Ph. D., Associate Professor of Plekhanov Russian University of Economics, Moscow;

Kondratiev P. A., Plekhanov Russian University of Economics, Moscow;

Zapparov R. I., Plekhanov Russian University of Economics, Moscow.

Annotation: *An increasing number of students prefer billiards for physical education. This sport affects not only physical development, but also psychological development. With the help of A. Maslow's pyramid of needs, we will analyze which student's needs can be developed during billiards classes.*

Keywords: *billiards, pyramid of needs, development, students, physical education.*

Введение. В настоящее время студентам высшей школы предлагается значительное разнообразие элективных дисциплин по физической культуре. При выборе, какими дисциплинами заниматься, студенты все чаще останавливают свой выбор на игре бильярд. Внедрение в учебный процесс такой дисциплины как бильярд, позволяет не только модернизировать программу, но сделать ее более разносторонней и привлекательной для будущих специалистов. Сама по себе игра в бильярд представляется весьма разносторонним процессом. С одной стороны, это меткостная, тактическая игра, требующая хорошего развития координационных способностей глазомера, высокоточных нервных реакций и т. д. С другой стороны, процесс увлекательного противоборства с соперником позволяет раскрыть интеллектуальные возможности игрока, глубину его тактического и позиционного мышления. Эта удивительная многогранность игры в бильярд требует своего дальнейшего более пристального рассмотрения с педагогической и психологической точек зрения. Помимо этого, являясь безусловно игровым видом спорта, бильярд обладает значительным потенциалом для раскрытия и реализации потребностной сферы человека, сама игра наполнена глубоким психологическим смыслом, отдельные аспекты которого мы постараемся раскрыть в данной статье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.