

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА  
(НА ПРИМЕРЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ)  
КАК ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА  
К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ**

**Радченко О.К.,**

*магистрант 1 года обучения Смоленского государственного университета спорта,*

*г. Смоленск, Российская Федерация*

Научный руководитель – Жуков С.В., канд. техн. наук, доцент

Эффективность приобщения подрастающего поколения к здоровому стилю жизни напрямую зависит от соответствия выбранной двигательной активности индивидуальным особенностям ребенка. Ошибочный отбор снижает мотивацию и ведет к отказу от занятий, тогда как своевременное выявление предрасположенности к конкретному виду спорта формирует устойчивую потребность в физическом совершенствовании [2].

Пулевая стрельба, как сложнокоординационный вид спорта, требует специфических качеств: статической выносливости, моторного контроля и устойчивости внимания. Однако действующая система отбора, регламентированная Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП), базируется на общефизических нормативах, что ставит вопрос о ее соответствии задачам выявления предрасположенности к данному виду спорта. Цель исследования – сравнительный анализ эффективности нормативов ФССП и разработанного специализированного комплекса для первичного отбора и обоснование его значения для формирования устойчивого интереса к физической культуре [4].

**Материал и методы.** В эксперименте участвовали 12 школьников 9-10 лет. На первом этапе выполнялись нормативы федерального стандарта подготовки по виду спорта Пулевая стрельба. На втором – отобранные специализированные тесты: «Планка» (статическая выносливость), модернизированная проба Ромберга с цилиндрами (тремор), «Точечная мишень» (координация) и корректурная проба Бурдона (внимание). Результаты ранжировались, для обработки результатов применялись коэффициенты корреляции Спирмена и конкордации Кендалла [1, 3].

Основными критериями выбора тестов и способов интерпретации являлись безопасность, простота проведения для тренеров на месте, отсутствие потребности в дорогостоящем специфическом оборудовании и простота интерпретации. По нашему мнению, данные тесты имеют высокую информативность и наглядность для определения целевых критериев отбора [5].

**Результаты и их обсуждение.** Выявлена слабая корреляция между результатами ФССП и специализированных тестов ( $\rho = 0,126$ , статистически незначимо;  $W = 0,563$ ). Лидеры по ФССП (исп. №1,2) показали низкие результаты в специфических тестах, а испытуемые со средними общефизическими данными (№4,7) стали лидерами специализированного комплекса, продемонстрировав минимальный тремор, высокую статическую выносливость и удержание концентрации.

Это подтверждает, что успешность в общефизических нормативах не гарантирует наличия способностей к пулевой стрельбе. Опора только на ФССП может привести к ошибочному зачислению и отсеву перспективных детей, что напрямую влияет на формирование здорового стиля жизни: ребенок, не находящий реализации в выбранном виде спорта, теряет мотивацию к систематическим занятиям. Напротив, точный отбор повышает вероятность долгосрочного вовлечения в физкультурную деятельность.

**Заключение.** Исследование подтвердило, что нормативы ФССП, являясь необходимым базовым фильтром, недостаточны для прогноза успешности в пулевой стрельбе. Разработанный специализированный комплекс позволяет диагностировать ключевые качества: статическую выносливость, нейромышечный контроль и устойчивость внимания.

Статистически слабая связь между системами оценки обосновывает необходимость их совместного применения. Предлагаемая двухэтапная модель отбора повышает

точность селекции и обеспечивает индивидуализацию выбора физкультурной деятельности соответственно природным задаткам ребенка. Это создает основу для устойчивой мотивации к занятиям и, следовательно, для формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения.

1. Российская Федерация. Министерство спорта. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба": приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 09.11.2022 № 939 (с изм. от 15.09.2023) // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2022. – 6 дек.

2. Григан, С. А. Системный подход к стимулированию спортсменов в пулевой стрельбе / С. А. Григан, Н. В. Рыжкин, И. А. Коробов, Н. И. Сопрунов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 27-29.

3. Губа, В. П. Основы спортивного отбора и спортивной ориентации: учеб.-метод. пособие / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 384 с.

4. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1047 с.

5. Совастюк, А. С. Комплексная оценка уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой / А. С. Совастюк // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сб. ст. XLIII Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2023. – С. 145-147.

## **ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

***Рыжая О.В., Ядроц Т.Д.,***

*студентки 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научные руководители – Голипад Е.С., ст. преподаватель, Тур А.В., ст. преподаватель

В наше время активно прогрессируют заболевания органов дыхания, основным симптомом которых является отдышка. Это связано с загрязнением окружающей среды и недостаточным вниманием студентов к своему здоровью. Не менее важным фактором развития данных заболеваний является ведение малоподвижного образа жизни, который зачастую сопровождается курением. В пересчете на 100 тыс. человек чаще всего болезнями органов дыхания страдают в Минске. В прошлом году ими болели более 57,8 тыс. раз на 100 тыс. жителей столицы. Для предотвращения заболеваний и поддержания общего здоровья дыхательной системы можно использовать дыхательные гимнастики [2]. Наиболее популярными дыхательными гимнастическими упражнениями являются дыхательные гимнастики Стрельниковой А.Н. и Кривцуна В.П.

Цель исследования – изучение влияния дыхательных гимнастик на физическое здоровье студенток 1 курса УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ).

**Материал и методы.** В опросе принимали участие студентки 1 курса лечебного факультета ВГМУ (n=64). Возраст студентов-девушек варьируется от 17 до 21 года.

Дыхательные гимнастики Стрельниковой А.Н. и Кривцуна В.П. были взяты за основу нашего исследования. В течении месяца студенты-девушки выполняли предложенные дыхательные гимнастические упражнения. Для понимания нашего исследования, мы рассмотрим основные аспекты дыхательных упражнений.

Основные правила выполнения дыхательной гимнастики Стрельниковой:

1. Новичкам следует научиться шумному, активному вдоху, когда крылья носа непроизвольно прижимаются к перегородке. Мощный энергичный вдох должен быть слышен хлопком в ладоши.

2. Выдох же, должен быть плавным, естественным, выводя остатки воздуха через рот. При этом выдох должен быть произвольным, безо всяких усилий.

3. Упражнения, способствующие восстановлению правильного дыхания, необходимо выполнять под счет.

4. Максимальный эффект упражнений достигается в ритме маршевого шага.

5. Выполняемое движение и вдох – это единый, «штрих» дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Их необходимо делать одновременно, но ни в коем случае не поочередно. При этом неважно будет ли человек стоять, сидеть или лежать. Это зависит от состояния.

6. Количество повторений любого упражнения должно делиться на 4.

7. Между сериями выполненных элементов нужно устроить не более чем 10-секундную паузу для отдыха [1, с.5].