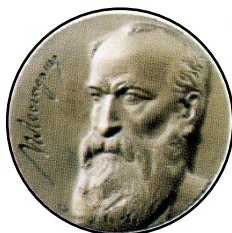


**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



**Научно-теоретический журнал
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П.Ф. Лесгафта
№ 3 (217) – 2023 г.**

Санкт-Петербург
2023

Научно-теоретический журнал
«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 3 (217) – 2023 год.
Журнал основан в 1944 году

Зарегистрировано в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМИ РФ.
Рег. номер ПИ № ФС77-24491 от 22 мая 2006 г.

Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия Рег. номер ПИ № ФС77-60293 от 19 декабря 2014 г.

ISSN 1994-4683. Подписной индекс 36621.

Журнал зарегистрирован в БД **Ulrich's Periodicals Directory** (<http://www.ulrichsweb.com>).

Учредитель: ФГБОУ ВО «**Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**». DOI: 10.34835

Scientific theory journal
"Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta", No. 3 (217) – 2023.
The journal was founded in 1944

ISSN_p 1994-4683, ISSN_e 2308-1961. A subscription index 36621.

It has been registered in **DB Ulrich's Periodicals Directory** (<http://www.ulrichsweb.com>).

The founder: **The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg**. DOI: 10.34835

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

д.п.н., профессор ЧИСТЯКОВ В.А. (Санкт-Петербург, РФ)

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

д.психол.н., профессор АШАНИНА Е.Н. (Россия)

д.п.н., профессор БАКУЛЕВ С.Е. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор БЕЛОВ В.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор БУТОРИН Г.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРБУНОВ Г.Д. (Россия)

д.п.н., профессор ГОРЕЛОВ А.А. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРЕЛОВА Г.Г. (Россия)

д.м.н., профессор ДЕМЧЕНКО Е.А. (Россия)

член-корр. РАО, д.п.н., профессор ЕВСЕЕВ С.П. (Россия)

д.п.н., профессор ЗАКИРЬЯНОВ К.К. (Казахстан)

член-корр. РАН, д.м.н., профессор КОНРАДИ А.О. (Россия)

д.п.н., профессор КУЛЬНАЗАРОВ А.К. (Казахстан)

д.п.н., профессор МАКАРОВ Ю.М. (Россия)

д.п.н., профессор МОКЕЕВ Г.И. (Россия)

д.психол.н., профессор НЕДБАЕВА С.В. (Россия)

д.п.н., профессор ПОНОМАРЕВ Г.Н. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор РЫБНИКОВ В.Ю. (Россия)

д.психол.н., профессор СЕРОВА Л.К. (Россия)

д.п.н., профессор ТЕРЕХИНА Р.Н. (Россия)

академик РАН, д.м.н., профессор Шляхто Е.В.

MD, PhD, Professor Van ZWIETEN K.J. (Belgium)

© Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2023

Адрес редакции:

190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

тел.: +7(921)893-05-36. email: chistiakov52@mail.ru

Электронная версия журнала: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St. Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(921)893-05-36. <mailto:chistiakov52@mail.ru>

Electronic version of journal: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Номер подписан в печать 2023.03.31

Педагогические науки

УДК 796.332

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Игорь Валерьевич Аверьянов, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва; Сергей Николаевич Мищенко, преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; Мурад Мухамедович Умаров, кандидат технических наук, старший преподаватель, Алексей Геннадьевич Смирнов, доцент, Руслан Мусавинович Ярхамов, старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва

Аннотация

В данной статье представлены результаты исследования, проведенного в рамках тренировочного процесса юных футболистов, направленного на повышение уровня физической подготовленности. Изучалось современное состояние проблемы физической подготовки юных футболистов, осуществлялось научное обоснование программы спортивной подготовки в данном виде спорта, оценивался тренировочный эффект от внедрения в практику работы разработанной программы комплексного развития физических качеств юных футболистов. Исследование проводилось на базе ЦДЮС (г. Мытищи), в исследовании принимали участие 24 футболиста 13-14 лет. Анализ результатов показал, что в ЭГ прирост показателей достоверно выше относительно КГ. Внедренная в тренировочный процесс ЭГ программа способствовала значительному приросту результатов практически во всех тестах, что говорит о правильном выборе соотношения упражнений в комплексах и рациональном планировании их объема и направленности в тренировочном мезоцикле. Результаты исследования подтвердили эффективность разработанной программы комплексного развития физических качеств юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, мезоцикл, педагогическое тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p3-8

EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF THE PHYSICAL FITNESS PROGRAM FOR 13-14 YEARS-OLD FOOTBALL PLAYERS

Igor Valeryevich Averyanov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bauman Moscow State Technical University; Sergey Nikolaevich Mishchenko, the senior teacher, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk; Murad Mukhamedovich Umarov, the candidate of technical sciences, senior teacher, Alexey Gennadievich Smirnov, the docent, Ruslan Musavirovich Yarkhamov, the senior teacher, Bauman Moscow State Technical University

Abstract

This article presents the results of a study conducted as part of the training process of young football players, aimed at increasing the level of physical fitness. The current state of the problem of physical training of young football players was studied, the scientific substantiation of the program of sports training in this sport was carried out, the training effect from the introduction into practice of the developed program for the complex development of the physical qualities of young football players was evaluated. The study was conducted on the basis of the Central Children's and Youth Sports School (Mytishchi), 24 football players aged 13-14 years old took part in the study. Analysis of the results showed that in the EG the increase in indicators was significantly higher relative to the CG. The program introduced into the EG training process contributed to a significant increase in results in almost all tests, which indicates the correct choice of the ratio of exercises in the complexes and rational planning of their volume and direction in the training mesocycle. The results of the study confirmed the effectiveness of the developed program for the comprehensive development of the physical qualities of young football players.

Keywords: football, physical training, mesocycle, pedagogical testing.

ВВЕДЕНИЕ

Современный футбол в последнее десятилетие интенсивно прогрессирует, появляются новые подходы в подготовке игроков, которые заключаются в постоянном совершенствовании физических качеств футболистов [2]. Подготовка юных футболистов должна основываться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективный рост спортивного мастерства [1].

В научно-методической литературе накоплено значительное количество материалов, свидетельствующих о значимости физической подготовленности футболистов для достижения положительных результатов в соревновательной деятельности [3]. Несмотря на это в полной мере нераскрытыми остаются вопросы подбора средств, методов и дозировки тренирующего воздействия, обеспечивающих необходимый уровень физической подготовленности юных футболистов [1]. Учитывая сказанное выше, тема представленной работы является актуальной.

Объект исследования – процесс физической подготовки футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировки.

Предмет исследования – циклы тренировочных занятий, направленные на развитие физических качеств футболистов 13-14 лет.

Цель исследования заключалась в разработке теоретически обоснованных и экспериментально апробированных циклов тренировочных занятий, направленных на комплексное развитие физических качеств, в тренировочном процессе футболистов 13-14 лет, с учетом уровня квалификации и подготовленности юных спортсменов.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что изучение характера влияния тренировочных воздействий, направленных на развитие физических качеств, позволит выявить объем и соотношение средств, определенной направленности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовки в детско-юношеском футболе;
2. Определить уровень физической подготовленности футболистов 13-14 лет;

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении данного исследования были применены следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ЦДЮС, отделение футбол (г. Мытищи) с сентября 2022 года по декабрь 2022 года. В исследовании принимали участие юные футболисты 13-14 лет в количестве 24 человека, разделенные на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Исследование проводилось в 4 этапа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эффективности программы комплексного развития физических качеств футболистов 13-14 лет был организован и проведен педагогический эксперимент. Перед осуществлением эксперимента было проведено предварительное тестирование испытуемых, для оценки уровня физической подготовленности. В программу тестирования входили 8 контрольных упражнений. Тестирование проводилось в стандартных условиях. При оценке результатов тестирования, полученных до эксперимента в ЭГ и КГ достоверных различий между ними выявлено не было.

Разработанная программа применялась на специально-подготовительном этапе подготовительного периода годичного цикла тренировки, и состояла из шести микроциклов.

Каждый недельный микроцикл состоял из пяти тренировочных и двух выходных дней. Тренировки проводились в одноразовом режиме, за исключением последнего дня микроцикла, в котором было предусмотрено два тренировочных занятия. Для комплексного развития физических качеств футболистов 13-14 лет были разработаны комплексы упражнений, которые применялись в сочетании с упражнениями технико-тактической направленности.

Комплекс №1 был направлен на развитие скоростных способностей испытуемых и включал в себя следующие физические упражнения: бег со старта на 15 метров из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения); бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью, упражнение выполняется по ступенькам лестницы на стадионе (расстояние 15 метров); бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров; бег с предельной скоростью с «ходу» 30 метров с 30-метрового разбега; бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедер.

Упражнения выполнялись повторно-серийным методом. В первых двух упражнениях использовалось по четыре серии состоящих из пяти повторений, паузы между повторениями составляли 60 секунд, а между сериями 180. Остальные упражнения состояли из двух серий, в которых использовалось по четыре повтора, паузы отдыха были аналогичными.

Данный комплекс применялся в первом тренировочном дне микроцикла в первой половине тренировочного занятия после разминочного бега, динамической и статической разминки. Далее следовали упражнения для совершенствования техники приема, передачи и ведения мяча, а также отработка ударов из статического положения и после ведения. Тренировочное занятие заканчивалось заминочным бегом и стретчингом.

Направленность Комплекса №2 была на развитие скоростно-силовых качеств юных футболистов. В него включались следующие упражнения: спрыгивание с тумбы высотой 30 см на одну ногу (фиксация позы тела) + ускорение 5 м; спрыгивание с тумбы высотой 30 см на одну ногу в сторону (фиксация позы тела) + ускорение 5 м; спрыгивание с тумбы 30 см на одну ногу + прыжки через барьеры высотой 50 см на одной ноге + ускорение 5 м; спрыгивание с тумбы высотой 30 см на обе ноги (фиксация позы тела) + бег в максимальном темпе 5 м; спрыгивание с тумбы высотой 30 см на обе ноги (фиксация позы тела) + прыжки через барьеры высотой 50 см толчком двух ног + рывок 5м; запрыгивание на высоту 80 см толчком одной ноги, приземление на толчковую ногу; запрыгивание на высоту 80 см толчком с двух ног, приземление на ягодицы ноги вперед.

Упражнения выполнялись поточным способом и состояли из двух серий по пять повторов, паузы отдыха между сериями составляли 120–180 секунд (активные).

Второй тренировочный день в микроцикле начинался с передач мяча в парах в одно, два касания в движении, далее следовала динамическая и статическая разминка. После разминки применялся Комплекс №2, затем также применялись упражнения для развития скоростно-силовых качеств, но только с использованием футбольных мячей: бег с мячом с изменением направления движения (различные змейки), удары по воротам после ведения (с сопротивлением и без), удержание и отбор мяча в парах.

Отработке технико-тактических действий посвящался третий тренировочный день микроцикла. В данном учебно-тренировочном занятии уделялось время на отработку игры в позиционном нападении и обороне, завершение атак сходу (после фланговых проходов), а также использовались различные квадраты (4x2, 4x1, 5x2, 6x3, в одно, два касания).

Четвертый тренировочный день микроцикла – развитие общей и специальной выносливости. Моделирование соревновательной деятельности в заведомо усложненных условиях, в качестве соперников были детско-юношеские команды 14-15 лет, время игры было увеличено с 2x35 мин. до 2x40 мин. Для запасных игроков предусматривался кроссовый бег (на протяжении всего времени матча).

Заключительный пятый тренировочный день микроцикла включал в себя два учебно-тренировочных занятия, в первом реализовывался Комплекс №3, направленный на развитие скоростной выносливости и координационных способностей, во втором использовалась игра в футбол на заснеженном поле укороченных размеров (1/2 футбольного поля), в усеченных составах (9х9).

Комплекс №3 включал в себя следующие физические упражнения: челночный бег 3х10 м; интервальный бег 200 м (100 м набор максимальной скорости и ее поддержание + 100 м сброс скорости, легкий бег); различные виды частоты на координационной лестнице; запрыгивание на полусферы одной, двумя ногами, спрыгивание также, со сменой градуса приземления; наступание на подушки поочередно правой и левой ногой; разнообразные прыжки через барьеры; переносы ног через барьеры различными способами. Перед реализацией данного комплекса применялся разминочный бег 1000 м и динамическая разминка.

Координационные упражнения выполнялись после работы над скоростной выносливостью. Это объясняется тем, что футболистам в ходе соревновательной деятельности часто приходится выполнять сложные в координационном плане двигательные действия на фоне утомления. В этих упражнениях преследовалась цель развитие координационной выносливости, а координационные способности в данной методике призваны развивать упражнения технико-тактической направленности.

В упражнении «челночный бег 3х10 метров» использовалось две серии по пять повторений, паузы между сериями составляли 120 секунд (активные), между повторениями 30 секунд. «Интервальный бег 200 метров» состоял из двух серий с паузами между ними 180 секунд, в сериях осуществлялось по четыре повтора. Координационные упражнения данного комплекса выполнялись методом круговой тренировки использовалось пять станций.

Основным отличием программы тренировок в экспериментальной группе по сравнению с контрольной является больший объем неспецифических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Использование большого объема разнообразных неспецифических упражнений в разработанной программе не случайно, и продиктовано тем, что в футболе в разных матчах степень реализации различных физических качеств не одинакова. При этом уровень физической подготовленности лежит в основе эффективности технико-тактических действий. Кроме того, необходимо учитывать, что в данном возрасте большинство технических приемов доведено до автоматизма, следовательно, сопряженное развитие физических качеств и технико-тактической подготовленности не окажет негативного влияния на техническую подготовленность юных футболистов.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, которое осуществлялось в стандартных условиях с использованием той же программы контрольных упражнений. По итогам повторного тестирования было выявлено, что положительная динамика прослеживается как в ЭГ, так и в КГ.

Так по завершении эксперимента и повторного тестирования произошли следующие изменения. В упражнении бег на 1000 метров, оценивающий общую выносливость, в обеих группах произошли достоверные изменения по сравнению с результатами, показанными до осуществления эксперимента, результат в ЭГ составил $3,23 \pm 0,01$, в КГ $3,32 \pm 0,02$ минуты (рисунок 1), показатели улучшились в обеих группах на 6,01 и 3,70% соответственно.

Результат в контрольном упражнении, оценивающий специальную выносливость, челночный бег 7х50 метров в ЭГ статистически достоверен, темп прироста составил 4,06% при показателе $65,38 \pm 0,11$ секунды. В КГ значительной динамики данного показателя не произошло. Результат составил $67,43 \pm 0,42$ секунды при темпе роста 1,39% (рисунок 2), он статистически недостоверен.

Анализ результатов в тесте челночный бег 4х9 метров свидетельствует о значительном приросте данного показателя в ЭГ, который составил 11,06% при показателе $8,11 \pm 0,04$

секунды. В КГ результат значительно ниже $8,67 \pm 0,05$ секунды, темп прироста составил 4,41% (рисунок 3). Прирост в обеих группах статистически достоверен.

Анализируя прыжковые упражнения в ЭГ выявлено, что практически одинаковый темп прироста наблюдается и в прыжке в длину с места и в тройном прыжке он составил 7,23% и 7,03% соответственно, темпы прироста статистически достоверны. В КГ также наблюдается положительная динамика, но не такая существенная, в тройном прыжке показатель увеличился на 2,82%, а в прыжке в длину на 4,15%, темпы прироста статистически недостоверны. Результат в экспериментальной группе в тройном прыжке составил $699 \pm 6,25$ см, в прыжке в длину $221 \pm 2,42$ см, в контрольной группе $659 \pm 11,1$ (рисунок 4) и $209 \pm 2,92$ см (рисунок 5) соответственно.

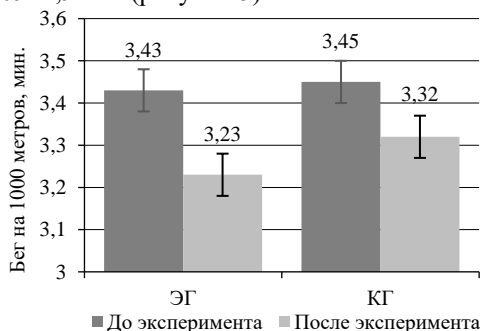


Рисунок 1 – Динамика показателей футболистов 13-14 лет в беге на 1000 метров (мин) по итогам педагогического эксперимента

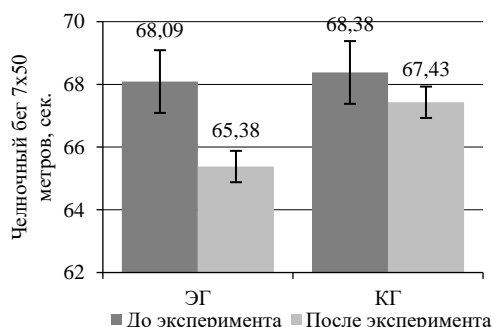


Рисунок 2 – Динамика показателей футболистов 13-14 лет в челночном беге 7x50 метров, (с) по итогам педагогического эксперимента

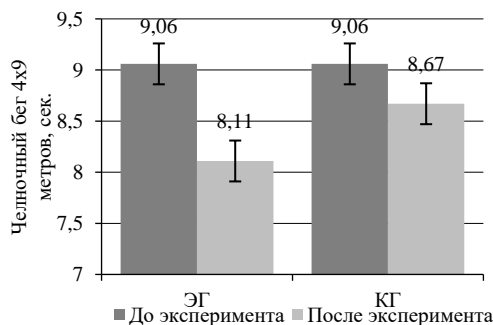


Рисунок 3 – Динамика показателей футболистов 13-14 лет в челночном беге 4x9 метров, (с) по итогам эксперимента

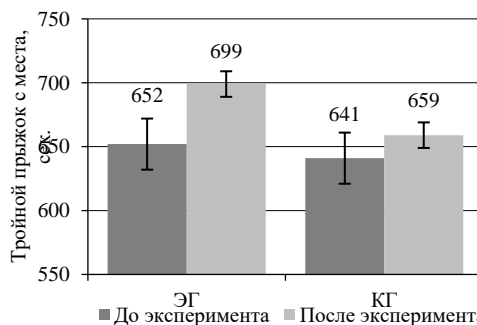


Рисунок 4 – Динамика показателе футболистов 13-14 лет в тройном прыжке с места, (см) по итогам эксперимента

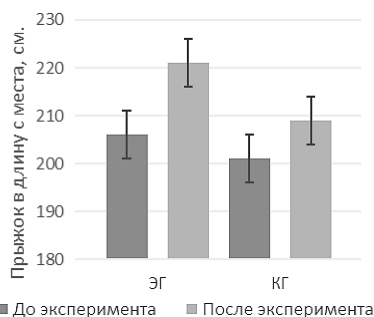


Рисунок 5 – Динамика показателей футболистов 13-14 в прыжке в длину с места, (см) по итогам эксперимента

Внедренная в тренировочный процесс ЭГ программа способствовала значительному приросту результатов практически во всех тестах, что говорит о правильном выборе соотношения упражнений в комплексах и рациональном планировании их объема и направленности в тренировочном мезоцикле. Анализ результатов показал, что в ЭГ прирост показателей достоверно выше относительно КГ, что подтверждает эффективность разработанной программы комплексного развития физических качеств юных футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе физической подготовки футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе подготовительного периода рекомендуется использование средств неспецифического характера, преимущественно из циклических видов спорта (легкая атлетика). Это способствует более значительному приросту уровня физической подготовленности занимающихся, что отражается на эффективности в соревновательной деятельности.

С целью повышения эффективности физической подготовки юных футболистов в подготовительном периоде рекомендуется варьировать содержание средств с условиями проведения занятий по мере роста показателей, характеризующих уровень физической подготовленности занимающихся. В зависимости от задач и условий тренировки продолжительность этапов может быть изменена, а объем тренировочной нагрузки конкретизирован с учетом особенностей и степени подготовленности конкретных спортсменов.

Данная программа рекомендуется для применения на специально-подготовительном этапе подготовительного периода годичного цикла тренировки с целью повышения эффективности физической подготовки футболистов 13-14 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула. – Москва : Человек, 2015. – 236 с.
2. Анализ педагогического (спортивного) тестирования: классификации видов спорта, требования к физическим качествам, «батарея» тестов / О.А. Двейрина, С.Е. Бакулев, Ю.Ф. Курамшин, В.С. Терехин, М.М. Лалочкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 82–89.
3. Перевозник В.И. Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12–14 лет / В.И. Перевозник // Слободжанский научно-спортивный вестник. – 2014. – № 4. – С. 50–53.

REFERENCES

1. Guba, V.P. and Stula, A.A. (2015), *Methodology of training young football players*, Chelovek, Moscow.
2. Dveyrina, O.A., Bakulev, S.E., Kuramshin, Yu.F., Terekhin, V.S. and Lalochkin, M.M. (2019), "Analysis of pedagogical (sports) testing: classification of sports, requirements for physical qualities, "battery" of tests", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 178, No.12, pp. 82–89.
3. Perevoznik, V.I. (2014), "Dynamics of development of speed abilities of young football players aged 12–14", *Slobozhanskiy nauchno-sportivnyy vestnik*, No. 4, pp. 50–53.

Контактная информация: averyanov@sibgufk.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Эльдар Асафович Аленуров, кандидат социологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; Виктор Иванович Шаранин, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; Александр Дементьевич Калинин, кандидат педагогических наук, доцент, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, г. Москва; Ильнура Ибрагимовна Файзуллина, ассистент, Российский биотехнологический университет, г. Москва

Аннотация

Обеспечить максимальную социализацию и оздоровление современных студентов возможно с помощью регулярных занятий спортом. Весьма популярным их вариантом является мини-футбол,

активирующий молодой организм. Цель исследования – проследить воздействие тренировок по мини-футболу на состояние физических возможностей у студентов-первокурсников. Методика и организация исследования. Для выполнения исследования отобраны 32 клинически здоровых юношей, являвшихся студентами первого курса университета. Они составили две группы. Группа наблюдения (16 лиц) включала юношей, приступивших к тренировкам по мини-футболу 3 раза в неделю. Группа контроля (16 юношей) испытывала значимую физическую активность только в ходе университетских физкультурных занятий дважды за неделю. Были применены стандартные функциональные тесты. Контроль состояния юношей в обеих группах проводился 4 месяца. Обработка данных велась при помощи корреляционного анализа и критерия Стьюдента (t). Результаты исследования и их обсуждение. Регулярные тренировки по мини-футболу обеспечивали повышение точности совершаемых движений, оптимизировали координацию движений и способствовали большей устойчивости тела. Мини-футбольные тренировки стимулировали развитие дыхательной системы и мышц у юных футболистов. В группе контроля в ходе всего наблюдения показатели не менялись. Выводы. Регулярные тренировки по мини-футболу повышают у первокурсников уровень физических возможностей, тогда как традиционные занятия по физической культуре мало его меняют.

Ключевые слова: юноши, студенты, первокурсники, мини-футбол, физическая подготовка, спортивные тренировки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p8-13

INFLUENCE OF REGULAR MINI-FOOTBALL LESSONS ON THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Eldar Asafovich Alenurov, the candidate of sociological science, docent, Russian State Social University, Moscow; Viktor Ivanovich Sharagin, the candidate of military science, docent, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; Alexander Dementievich Kalinin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow; Ilnura Ibragimovna Fayzullina, the assistant, Russian Biotechnological University, Moscow

Abstract

It is possible to ensure maximum socialization and health improvement of modern students with the help of regular sports. A very popular option is mini-football, which activates the young body. Purpose of the study - to trace the impact of mini-football training on the state of physical abilities of first-year students. Methodology and organization of the study. To carry out the study, 32 clinically healthy young men who were first-year university students were selected. They made up two groups. The observation group (16 individuals) included young men who started mini-football training 3 times a week. The control group (16 boys) experienced significant physical activity only during university physical education classes twice a week. Standard functional tests were applied. The condition of young men in both groups was monitored for 4 months. Data processing was carried out using correlation analysis and Student's t-test (t). Research results and discussion. Regular futsal training provided increased accuracy of movements, optimized coordination of movements and contributed to greater body stability. Mini-football training stimulated the development of the respiratory system and muscles in young football players. In the control group, the indicators did not change during the entire observation. Conclusions. Regular futsal training increases the level of physical abilities of first-year students, while traditional physical education classes do little to change it.

Keywords: boys, students, first-year students, mini-football, physical training, sports training.

ВВЕДЕНИЕ

Посильная и регулярная мышечная активность значимо активизирует жизнеспособность человека при оптимальном состоянии организма [1] и при наличии любых заболеваний [2]. На фоне физических нагрузок происходит стимуляция морфофункциональных параметров внутренних органов, мышечной системы и процесса гемодинамики [3]. Серьезный оздоровительный результат от регулярных физических нагрузок делает их весьма привлекательными для любых возрастов [4]. Исследователи отмечают, что по мере увеличения уровня мышечной активности удается преодолевать имеющиеся в организме

дисфункции, увеличивать работоспособность, повышая тем самым материальное благосостояние [5].

Оценка результатов участия в спорте и в физической культуре разных категорий населения доказывает их выраженный оздоровительный эффект [6]. Постепенно приходит понимание необходимости совершенствования подходов к физическому оздоровлению в любом возрасте, обеспечивая повышение продуктивности любой трудовой и творческой активности [7].

Увеличение физической активности в течение дня и на протяжении недели у здоровых и больных любого возраста усиливает компенсаторные процессы и стимулирует адаптационные возможности всех систем организма человека [8].

Крайне важным социальным капиталом является уровень здоровья студентов, проходящих обучение в университете. Огромная значимость этого вопроса связана с тем, что учебная нагрузка очень часто ослабляет физические возможности [9]. Регулярные занятия любым видом спорта может значительно улучшать соматический статус и увеличивать физические возможности молодежи [10]. Учитывая это, сохраняется большая потребность в обобщении, уточнении и осмыслении результатов занятий мини-футболом у студентов университета юношеского возраста.

Цель работы: проследить воздействие тренировок на уровень по мини-футболу на состояние физических возможностей у студентов-первокурсников.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Взяты в работу 32 не имевших проблем со здоровьем юношей, проходящих обучение на первом курсе университета (возраст 17-18 лет). Они образовали две группы. Первая группа была группой наблюдения (16 человек). Эти юноши начали заниматься мини-футболом три раза за неделю при длительности тренировок не менее 60 минут, продолжая посещать университетские занятия по физической культуре. Вторую группу, являющуюся группой контроля (16 человек), составили лица, которые испытывали значимые физические нагрузки только в ходе академических физкультурных занятий. Исследование проводилось на протяжении 4 месяцев. Регистрация всех учитываемых параметров в обеих группах велся дважды – в исходе и в конце исследования.

Были применены традиционные функциональные пробы, позволившие выяснять уровень общего физического развития. Состояние дыхательной системы отслеживали, используя прибор «Спиро-Спектр», выпущенный предприятием НейроСофт (Россия). С его помощью регистрировали жизненную емкость легких и ее форсированную величину.

Статистическая обработка полученных данных велась с применением программы «StatSoft, Inc.» USA путем высчитывания величины критерия Стьюдента (t) и коэффициента корреляции Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В достижении определенного уровня физической подготовки большое значение имеет величина жизненной емкости легких. Она указывает на задействующуюся для газообмена внутреннюю площадь легких. Функционально весьма предпочтительно увеличение этого показателя, так как в этом случае энергетический потенциал организма повышается и увеличиваются его физические возможности.

Объем жизненной емкости легких при первом обследовании юношей оказался невелик ($4,28 \pm 0,17$ л), что являлось следствием небольшого объема их грудной клетки, а значит и объема легких (таблица). Показатель форсированной жизненной емкости легких у обследованных в исходе также оказался невелик ($3,77 \pm 0,31$ л), являясь следствием слабой тренированности мышц, выполняющих у наблюдаемых акт вдоха.

При первом обследовании у наблюдаемых юношей отмечался низкий уровень физических возможностей (таблица). Изначально у них оказались низкие скоростно-силовые

возможности. В ходе первого обследования юноши могли пробежать расстояние в 30 м за $6,1 \pm 0,32$ с, а расстояние в 60 м за $11,2 \pm 0,63$ с, могли выполнить прыжок на плоскости на $1,47 \pm 0,12$ м. В начале исследования у всех юношей выносливость оказалась низкой. На это указывало небольшое расстояние, которое они могли пробежать за 6 минут $970,1 \pm 47,15$ м. Это дополнялось их низкой способностью к подтягиванию на перекладине (в исходе $5,2 \pm 0,63$ повторений). Исходная неразвитость у наблюдаемых подтверждалась показателем корреляции челночного бега 4×9 ($12,7 \pm 0,63$ с) и количеством прыжков, совершенных с помощью скакалки за 25 с ($25,2 \pm 0,77$ повторений). Все найденные особенности учитываемых показателей у обследованных студентов доказывали слабую выраженность их физического развития на момент начала данного исследования.

В самом начале футбольных тренировок у юношей имела сложность осуществления бега, подтягивания и регулярных подъемов тела из горизонтального положения. Исходно в ходе футбольных тренировок у юных студентов наступало быстрое развитие утомления, сопровождавшегося массой двигательных ошибок и ослаблением уровня внимания.

Таблица – Изменения наблюдаемых параметров

Показатели физических возможностей	Первое исслед., M±m, n=32	Второе исследование, M±m	
		Гр. наблюдения, n=16	Гр. контроля, n=16
Форсированная жизненная емкость легких, л	$3,77 \pm 0,31$	$6,02 \pm 0,29$; $p < 0,01$	$3,92 \pm 0,46$
Жизненная емкость легких, л	$4,28 \pm 0,17$	$6,32 \pm 0,26$; $p < 0,01$	$4,32 \pm 0,33$
Дистанция прыжка в длину с места, м	$1,47 \pm 0,12$	$2,23 \pm 0,16$; $p < 0,01$	$1,64 \pm 0,11$
Дистанция бега на протяжении 6 минут бега, м	$970,1 \pm 47,15$	$1192,0 \pm 51,75$; $p < 0,05$	$979,5 \pm 49,61$
Количество подтягиваний на перекладине, повторений	$5,2 \pm 0,63$	$8,7 \pm 0,42$; $p < 0,01$	$5,3 \pm 0,40$
Число подъемов туловища из положения лежа за 1 минуту, повторений	$23,6 \pm 0,75$	$38,7 \pm 0,88$; $p < 0,01$	$24,4 \pm 0,62$
Время челночного бега 4×9 , с	$12,7 \pm 0,63$	$9,3 \pm 0,47$; $p < 0,01$	$11,9 \pm 0,75$
Число прыжков на скакалке за 25 с, повторений	$25,2 \pm 0,77$	$39,2 \pm 0,68$; $p < 0,01$	$27,8 \pm 0,79$
Время бега на 30 м, с	$6,1 \pm 0,32$	$4,5 \pm 0,22$; $p < 0,01$	$5,9 \pm 0,19$
Время бега на 60 м, с	$11,2 \pm 0,63$	$8,2 \pm 0,48$; $p < 0,01$	$10,8 \pm 0,42$
Примечание: p – математическая значимость изменений показателей в ходе всего наблюдения.			

В процессе наблюдения в группе контроля не было найдено статистически достоверных изменений регистрируемых показателей. Спустя 4 месяца тренировок в группе спортсменов было достигнуто ослабление утомляемости, о чем судили по субъективным ощущениям и по снижению реакции пульса на физическую нагрузку (величина пульса в ходе нагрузки в конце исследования составляла $109,5 \pm 5,9$ ударов в минуту, тогда как в исходе это было $149,5 \pm 6,8$ ударов в минуту).

На фоне регулярных тренировок у начинающих спортсменов имелось нарастание жизненной емкости легких на 47,6% и повышение объема форсированной жизненной емкости легких на 59,7%. При этом через 4 месяца тренировок по мини-футболу физические возможности наблюдаемых в работе юношей значительно увеличились (таблица). На их динамику указывало достигнутое нарастание скоростно-силовых параметров футболистов (снижение на 35,5% времени необходимого на бег на 30м, сокращение на 36,6% времени бега на 60м, повышение на 51,7% расстояния прыжка в длину), увеличение силы мышц (повышение на 63,9% числа эпизодов поднятия корпуса из положения лежа за одну минуту) улучшение координации движений (ускорение на 36,5% реализации челночного бега, повышение на 55,5% числа подпрыгиваний на стандартной скакалке за период 25 секунд) и повышение уровня выносливости (удлинение на 22,9% дистанции, которую было возможно пробежать за 6 минут).

К концу наблюдения у занимающихся мини-футболом была прослежена корреляционная связь между продолжительностью выполнения челночного бега и временем преодоления дистанции в тридцать метров ($r=0,684$; $p < 0,055$). Это сопровождалось наличием у них к концу наблюдения корреляционной связи между числом подскоков на скакалке и расстоянием прыжка в длину ($r=0,675$; $p < 0,049$). Время пробегания футболистами дистанции

в шестьдесят метров оказалось корреляционно связано в конце наблюдения с количеством выполняемых ими подтягиваний на перекладине ($r=0,630$; $p<0,057$).

Можно думать, что позитивный результат на фоне занятий мини-футболом был связан с частым и быстрым передвижением спортсменов по полю в процессе игры. Это создавало интенсивную нагрузку на ноги, грудную клетку и бронхолегочную систему.

Увеличение точности выполненных движений у регулярно физически тренирующихся юношей было связано с развитием в результате тренировок нервно-мышечной передачи и повышением числа синаптических контактов в двигательных зонах коры мозга, интенсификацией в них метаболизма и активизации синтеза белков [11]. Отмеченное через 4 месяца тренировок нарастание у футболистов локомоторной устойчивости, проявляемой в ходе матча и в условиях обычной жизни следует связывать с активизацией вестибулярных механизмов и развитием мышц туловища, обеспечивающих устойчивость тела в любых ситуациях [12].

ВЫВОДЫ

Регулярное посещение секции мини-футбола увеличивает общие физические возможности организма студентов, включенных в плотный график учебного процесса. Это сопровождается у них усилением мышечной системы, ростом, скорости движений и улучшением координации. Нагрузки только в ходе урочных занятий по физической культуре в университете не сопровождались значимой динамикой физического развития студентов. По этой причине следует рекомендовать регулярные тренировки по мини-футболу для общего физического укрепления студентов, начавших обучение на первом курсе университета.

ЛИТЕРАТУРА

1. Махов А.С. Влияние систематических теннисных тренировок на функциональный статус юношей с тугоухостью / А.С. Махов, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2022.– № 6.– С. 108.
2. Завалишина С.Ю. Физиологически оправданный вариант формирования здорового образа жизни молодежи средствами физического воспитания / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7.– С.15.
3. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, A.V. Dorontsev, A.A. Svetlichkina, A.S. Boldov // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. – № 13 (4). –P. 1842–1846.
4. Makhov A.S. Physiological and morphological peculiarities of children with Down's syndrome: A brief review / A.S. Makhov, I.N. Medvedev // Bali Medical Journal. – 2020.–№ 9 (1). – P. 51–54.
5. Функциональные возможности организма юных легкоатлетов / О.В. Котова, Г.Б. Уколова, И.Н. Медведев, А.В. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2022.–№ 10. – С. 85.
6. Медведев И.Н. Коррекция тромбоцитарной активности у лиц молодого возраста с высоким нормальным артериальным давлением с помощью регулярных физических тренировок / И.Н. Медведев, А.П. Савченко // Российский кардиологический журнал. – 2010. – Т.15, № 2. – С.35–40.
7. Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.В. Доронцев, Ю.Б. Кашенков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022.– № 10 (212). – С.183–187.
8. Махов А.С. Физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы у представителей разных видов спорта на вестибулярные раздражения / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 97.
9. Influence of physical exercise on the activity of brain processes / N.V. Vorobyeva, T.I. Glagoleva, G.S. Mal, S.Y. Zavalishina, I.I. Fayzullina // Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. – 2018.–Т.9, № 6. – С.240–244.
10. Динамика общей физической подготовленности студентов первокурсников при регулярных занятиях физической культурой / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, В.И. Шарагин, О.А. Разживин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С.118–123.

11. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50–60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С.Ю. Завалишина, Е.С. Ткачева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С.62–64.
12. Possibilities of Students' Health Improvement through Physical Training in the Aquatic Environment / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, M.N. Komarov, A.V. Dorontsev, E.S. Kumantsova, O.G. Mikhailova // Journal Of Biochemical Technology. – 2021. –№ 12(4). – P. 67–71.

REFERENCES

1. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2022) "Influence of systematic tennis training on the functional status of young men with hearing loss", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 108.
2. Zavalishina, S.Yu. and Makhov, A.S. (2020) "Physiologically justified version of the formation of a healthy way of life of young people with means of physical education", *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp.15.
3. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., Svetlichkina, A.A. and Boldov, A.S. (2020) "The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss", *Bioscience Biotechnology Research Communications*, No.13 (4), pp. 1842–1846.
4. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2020) "Physiological and morphological peculiarities of children with Down's syndrome: A brief review", *Bali Medical Journal*, No. 9 (1), pp.51–54.
5. Kotova, O.V., Ukolova, G.B., Medvedev, I.N. and Cherkasov, A.V. (2022), "Functional capabilities of the organism of young athletes", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 85.
6. Medvedev, I.N. and Savchenko, A.P. (2010), "Platelet activity correction by regular training in young people with high normal blood pressure", *Rossijskij kardiologicheskij zhurnal*, Vol. 15, No. 2, pp.35–40.
7. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V. and Kashenkov, Yu.B. (2022), "Respiratory system functional features at tennis players", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.10 (212), pp.183–187.
8. Makhov, A.S. and Zavalishina, S.Yu. (2021), "Physiological reaction of cardiovascular system to vestibular irritation in athletes in different sports", *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp.97.
9. Vorobyeva, N.V., Glagoleva, T.I., Mal, G.S., Zavalishina, S.Y. and Fayzullina, I.I. (2018), "Influence of physical exercise on the activity of brain processes", *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, Vol. 9, No.6, pp.240–244.
10. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Sharagin, V.I. and Razjivin, O.A. (2021), "Dynamics of first-grade students general physical preparedness during regular physical education classes", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 118–123.
11. Kachenkova, E.S., Kulkova, I.V., Zavalishina, S.Yu. and Tkacheva, E.S. (2020), "Health-improving training of 50-60 year-old males in prevention of cardiovascular diseases", *Theory and practice of physical culture*, No.9, pp.62–64.
12. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Komarov, M.N., Dorontsev, A.V., Kumantsova, E.S., and Mikhailova, O.G. (2021) "Possibilities of Students' Health Improvement through Physical Training in the Aquatic Environment", *Journal of Biochemical Technology*, No.12(4), pp.67–71.

Контактная информация: alenurov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 796.332.6

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ

Эмиль Гуметович Алиев, доктор педагогических наук, профессор; Президент, Общероссийская общественная организация Ассоциация мини-футбола России, Москва

Аннотация

В статье рассматривается эволюция общероссийского проекта «Мини-футбол-в вузы», реализуемого Ассоциацией мини-футбола России с 2008г. Рассматриваются особенности этапов развития проекта, приводится динамика ежегодного роста количества вузов и численности студентов, участвующих в массовых соревнованиях по мини-футболу (футзалу) на различных этапах его

реализации. Примечательно, что, если в 2008-2009 учебном году участниками проекта были 436 вузов и 110 000 студентов, то в 2019-2020 учебном году в развитии проекта приняли участие 620 вузов и 230 768 студентов. Важным достижением стало активное участие в массовых соревнованиях команд девушек, что, безусловно, способствовало развитию женского мини-футбола(футзала) в нашей стране, содействовало подготовке спортивного резерва для женской национальной сборной команды России. За прошедший период общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы», практически являющийся масштабным организационно-педагогическим экспериментом, стал действенным инструментом активного и целенаправленного развития данной модификации футбола среди студенческой молодежи, - одной из наиболее популярных спортивных дисциплин в нашей стране современном этапе.

Ключевые слова: мини-футбол(футзал), развитие, студенты, эксперимент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p13-17

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL EXPERIMENT OF FEDERAL SIGNIFICANCE

Emil Gumetovich Aliev, the doctor of pedagogical sciences, professor; president, All-Russian public organization Mini-football (futsal) Association of Russia, Moscow

Abstract

The article discusses the evolution of the all-Russian project "Full football to universities", implemented by the Futsal Association of Russia since 2008. The features of the development stages of the project are considered, the dynamics of the annual growth in the number of universities and the number of students participating in mass competitions in mini-football (futsal) at various stages of its implementation is given. It is noteworthy that if in the 2008-2009 accounting year 436 universities and 110,000 students were participants in the project, then in the 2019-2020 accounting year, 620 universities and 230,768 students took part in the development of the project. An important achievement was the active participation of girls' teams in mass competitions, which, of course, contributed to the development of women's mini-football (futsal) in our country, contributed to the preparation of a sports reserve for the women's national team of Russia. Over the past period, the all-Russian project "Full football - to universities", which is practically a large-scale organizational and pedagogical experiment, has become an effective tool for the active and purposeful development of this modification of football among students, one of the most popular sports disciplines in our country at the present stage.

Keywords: mini-football (futsal), development, students, experiment.

ВВЕДЕНИЕ

Образование играло и продолжает играть ключевую роль в истории развития человеческого общества. К образовательным ценностям относится и изучение собственного организма, его физическое совершенствование в целях сохранения и укрепления здоровья, достижения и сохранения высокой работоспособности в трудовой деятельности [3, 4]. Действенным инструментом приобщения студенческой молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом в нашей стране в последние годы стал общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы» [1, 2, 5]. Созданный по инициативе Ассоциации мини-футбол России (АМФР) в 2008 г., согласованный с Минспортом РФ, Минобразования РФ и Российским студенческим спортивным союзом (РССС), был поддержан руководителями нашего государства В.В. Путиным, Д.А. Медведевым. Инициаторы проекта учитывали большую привлекательность этой спортивной игры для молодежи как общедоступного, простого в организации и в то же время увлекательного средства физического воспитания. Необходимость продвижения мини-футбола(футзала) в высшие учебные заведения также диктовалось и низкой численностью молодежи, занимающейся в нашей стране футболом, в сравнении с ведущими в мире футбольными странами. Одновременно этот проект стал логическим продолжением общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу», учрежденного в 2005 г. И успешно развивающегося в целом ряде регионов Российской Федерации [2, 4, 5].

Таким образом, представляя собой практически естественный организационно-педагогический эксперимент, проект «Мини-футбол – в вузы» имел целью комплексное решение актуальной проблемы двигательной активности студентов, приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, закладывание в годы учебы прочной базы физической работоспособности для предстоящей общественно полезной профессиональной деятельности. Проект предусматривал издание учебно-методической литературы и проведение регулярных семинаров для преподавателей кафедр физической культуры вузов. Квинтэссенцией же проекта стали массовые соревнования, первый этап которых начинался непосредственно в вузах, а завершились соревнования всероссийским финалом. В соответствии с этим ЕВСК было предусмотрено присвоение спортивных разрядов за конкретные достижения в студенческом мини-футболе(футзале).

Реализация проекта предусматривалась в три этапа:

- 1 этап (предварительный) – 2008-2009 – 2010-2011 учебные годы;
- 2 этап (массового охвата студентов) – 2011-2012 – 2015-2016 учебные годы;
- 3 этап (интенсивного развития) – с 2016 по 2020 учебный год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

I этап реализации проекта показал большую заинтересованность руководителей, преподавателей и студентов вузов принимать участие в массовых соревнованиях по мини-футболу(футзалу). Так, уже в 2008-2009 учебном году количество вузов, участвующих в данном организационно-педагогическом эксперименте, составило 436, представляющих 74 субъекта РФ, а число студентов-участников соревнований в рамках проекта насчитывалось более 110 тысяч. В 2009-2010 учебном году количество вузов составило 469, а численность участвующих в соревнованиях студентов 125 603.

В данном учебном году равноправными участниками эксперимента стали и команды девушек. С учреждением АМФР ежегодного смотра-конкурса на лучшую постановку работы по развитию студенческого мини-футбола(футзала) заметно активизировала деятельность местных федераций футбола и органов управления физической культурой и спортом – главных организаторов региональных соревнований в рамках указанного проекта. Итоги смотра-конкурса подводились торжественно на Исполкоме РФС с награждением лучших организаций специальными призами АМФР и последующем освещением в печати и по телевидению. При участии партнера АМФР компании «2К-Спорт» студенческие команды-участники зональных соревнований и финального турнира обеспечивались экипировкой и комплектом спортивного инвентаря. Для тренеров студенческих коллективов АМФР подготовила учебное пособие, авторами которого стали лучшие специалисты страны по этой спортивной дисциплине.

II этап реализации продемонстрировал стабильную тенденцию роста массовости занятий мини-футболом(футзалом) среди студентов. В таблице 1 отражена динамика роста численности юношей и девушек – участников студенческих соревнований по мини-футболу и количества вузов, осуществляющих реализацию общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы».

Таблица 1 – Результаты, II этап

Учебный год	Количество субъектов РФ, участвующих в реализации проекта	Количество вузов-участников проекта	Число студентов, принявших участие в соревнованиях по мини-футболу в рамках проекта.
2011-2012	83	558	148 843
2012-2013	83	570	171 000
2013-2014	83	578	179 000
2014-2015	83	585	185 179
2015-2016	83	586	227 348

Как видим, количество вузов-участников проекта в 2015-2016 учебном году в сравнении с первым учебным годом I этапа реализации проекта возросло на 12,1%, а число

студентов, участвующих в соревнованиях по мини-футболу, – на 17,1%. Значительно модернизировалась на данном этапе и система финальных соревнований. Начиная с 2011-2012 учебного года для команд юношей были созданы три лиги: золотая, которой могли участвовать и футболисты-профессионалы; серебряная, в которой участвовали только игроки-любители; бронзовая, в которой участвовали учащиеся средних профессиональных учебных заведений. Нововведением II этапа реализации данного проекта стало также участие команд юношей и девушек-победителей всероссийского этапа первенства Европы среди команд Университетов. Так, в 2014г. команды девушек Орловского государственного университета стала серебряным призером первенства континента. В 2015г. этот результат повторили юноши Уральского федерального университета, а в 2016 и 2017г. команда девушек Московского политехнического университета стала чемпионом Европы среди женских студенческих команд.

III этап реализации данного проекта вновь продемонстрировал положительную динамику роста количества вузов, осуществляющих реализацию проекта, и численности студентов, принимающих участие в регулярных соревнованиях по мини-футболу. Эти результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты, III этап

Учебный год	Количество субъектов РФ, участвующих в реализации проекта	Количество вузов-участников проекта	Число студентов, принявших участие в соревнованиях по мини-футболу в рамках проекта.
2016-2017	83	585	219 992
2017-2018	83	589	227 348
2018-2019	83	595	228 484
2019-2020	83	602	230 768

Как видим, количество вузов-участников проекта в 2019-2020 учебном году в сравнении с последним учебном годом II этапа возросло на 12,7%, а численность студенческой молодежи, вовлеченной в систематические занятия данной модификацией футбола, – на 10,1%. Примечательно, что в финальном турнире в 2019-2020 учебном году приняло участие 115 студенческих коллективов, в составе которых выступали 1 610 юношей и девушек. Это достижение стало высшим за все прошедшие годы и было внесено в книгу рекордов России, а АМФР как ведущей в стране организации, занимающейся развитием мини-футбола (футзала) среди студенческой молодежи, был вручен специальный сертификат как рекордсмену этого события. Таким образом, III этап реализации проекта стал самым успешным за весь период проведения данного организационно-педагогического эксперимента.

Ежегодные итоги реализации проекта постоянно обсуждались на заседаниях исполкомов АМФР и РФС. В ходе проведения финальных турниров всероссийских студенческих соревнований на совещаниях с представителями команд специалисты АМФР рассматривали вопросы оптимизации организации массовых студенческих соревнований. Примечательно, что в 2020г. на всероссийском форуме по мини-футболу (футзалу), организованном АМФР, были подведены итоги развития проекта за прошедший период, а также рассмотрены перспективы его развития на предстоящее 10-летие.

ВЫВОД

Таким образом, представляя собой естественный организационно-педагогический проект «мини-футбол – в вузы» достаточно успешно в течение более 12 лет реализовывался в нашей стране с использованием организационного, методического и финансового ресурса АМФР, Минспорта РФ, РССС, региональных ассоциаций мини-футбола и федераций футбола, а также местных органов управления физической культурой и спортом. За прошедшие годы данный проект стал действенным инструментом, содействующим активному и целенаправленному развитию этой спортивной игры среди юношей и девушек, обучающихся в вузах, а мини-футбол(футзал) стал одной из самых массовых и популярных спортивных дисциплин среди студентов. Не случайно в 2020 г. Минспорт РФ признал

данный проект наиболее эффективным среди других проектов, реализуемых всероссийскими федерациями по видам спорта, и имеющим самые благоприятные перспективы на предстоящие годы. В концепции развития мини-футбола(футзала) в РФ на период до 2030г., разработанной АМФР, предусмотрено дальнейшее совершенствование данного проекта как важнейшего раздела деятельности этой общероссийской физкультурно-спортивной организации.

Контактная информация: aleksa.v19@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.011.3

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СТУДЕНТОВ

Рустам Рашитович Алиходжин, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта РУТ (МИИТ), Москва

Аннотация

Вопрос саморегуляции двигательной активности студентов-транспортников, от которых в не-малой степени зависит качество их профессионально-прикладной подготовки, исключительно своевременен для специального рассмотрения. В результате теоретического исследования раскрыто содержание понятия «саморегуляция». Выделены основные элементы системы саморегуляции и на основе этого разработана модель обучения двигательным действиям занимающихся, которая призвана способствовать успешному формированию двигательных навыков у студентов на занятиях по физической культуре в высших образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, саморегуляция, двигательные действия, формирование двигательных навыков, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p17-20

SELF-REGULATION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF TEACHING STUDENTS MOTOR ACTIONS

Rustam Rashitovich Alikhodzhin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian University of transport RUT (MIIT), Moscow.

Abstract

The issue of self-regulation of motor activity of transport students, on which the quality of their professional and applied training largely depends, is extremely timely for special consideration. As a result of theoretical research, the content of the concept of "self-regulation" is revealed. The main elements of the self-regulation system are highlighted and based on this, a model of teaching motor actions of students is developed, which is designed to contribute to the effective formation of motor skills among students in physical education classes in higher educational institutions.

Keywords: physical education, self-regulation, motor actions, formation of motor skills, students.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение двигательным действиям как важнейший элемент физического воспитания, обеспечивает комплексное овладение занимающимися рациональных способов управления своими движениями.

Вопросы саморегуляции двигательной деятельности являются одной из актуальных проблем отечественной педагогики и психологии, которые придают большое значение особенностям естественного развития молодого поколения. От уровня совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, устойчивость, эффективность, завершающий итог двигательной, и как результат прикладной, трудовой деятельности обучаемого.

Определение способов и разработка условий, способствующих успешному формированию у студентов прикладных двигательных знаний, умений, навыков, а также соответствующих педагогических воздействий на процесс обучения студентов представляет несомненный интерес для повышения качества управления процессом физического воспитания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Саморегуляция поведения человека в различных условиях, уровни сформированности системы саморегуляции его произвольной активности [5] в той или иной деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной имеет большое значение для самого человека [3], его реализации в образовательном и профессиональном пространстве.

Деятельность человека всегда носит целенаправленный характер, а имеющаяся в ней функция саморегуляции позволяет реализовать направленное действие, то есть соответствие движений и действий обучаемого условиям двигательной деятельности возможна только в том случае, если последние так или иначе отражаются занимающимся.

Идея регулирующей роли отражения действительности в науке впервые была высказана И.М. Сеченовым, который отмечал, что ощущения и восприятия являются не только пусковыми сигналами, но и своеобразными «образцами», в соответствии с которыми производится регулирование движений.

Изучением саморегуляции посветили многие представители научного сообщества. В педагогическом аспекте данный вопрос рассматривали Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б., Локша О.М., Мильман В.Э., Осницкий А.К., в то время как психологические аспекты были подняты в работах Моросановой В.И., Мандриковой Е.Ю., Конопкина О.А., Ярушкина Н.Н. и других. Рассмотрение различных исследований позволило нам определить саморегуляцию как умение обучаемого правильно планировать свою деятельность, осознать и оценить свое эмоциональное состояние и технику выполнения двигательных действий; способность быстро перестроить свое состояние в ходе решения педагогических задач и внести коррективы в технику выполнения движений.

Двигательные действия определяют состояние студента по отношению к изучаемому действию, так и программу действий, которые должны быть приведены в соответствии друг к другу. Такое результативное управление процессом обучения двигательных действий требует определенной системы саморегуляции, обеспечивающего непрерывное поступление информации как к преподавателю, так и студентам, о ходе и результатах обучения; коррекции процесса обучения на основе поступающей информации [1, 2].

Система саморегуляции, при всем многообразии проявлений, включает следующие функциональные элементы [4]: 1) принятая субъектом цель его произвольной активности; 2) модель значимых условий деятельности; 3) программа собственно исполнительских действий; 4) система критериев успешности деятельности; 5) информация о реально достигнутых результатах; 6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха; 7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

В связи с полученными вышеизложенными результатами, автором предлагается модель обучения двигательным действиям (рисунок) обучаемых с использованием элементов саморегуляции.

Выбор конкретной двигательной программы зависит от наиболее значимой сенсорной информации и чаще всего состоит в предпочтении наиболее эффективных действий.

Необходимо отметить, что последующая реализация исполнительской части действий требует постоянной регуляции всевозможных неточностей и отклонений как отдельных движений, так и их сочетаний.

Учитывая, что принятая обучающимся цель однозначно не определяет условий, необходимых для построения программы исполнительских действий, при сходных моделях

значимых условий деятельности возможны различные способы достижения результата.



Рисунок – Схема модели обучения двигательным действиям с использованием элементов саморегуляции

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные исследования показали, что регуляция собственной активности оказывает существенное влияние на достаточную оптимальную ее исполнительность, так как позволяет обучаемому надежно планировать свою деятельность, осознать и оценить свое внутреннее состояние и технику выполнения двигательных действий что, в целом, может полноценно способствовать проявлению психофизического ресурса, тем самым существенно повысит педагогическую результативность учебно-тренировочных занятий в высших образовательных учреждениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиходжин Р.Р. Технология педагогических воздействий на двигательные действия студентов транспортных вузов / Р.Р. Алиходжин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 27–29.
2. Самоконтроль в педагогической системе обучения двигательным действиям студентов транспортной отрасли / Р.Р. Алиходжин, А.А. Карпинский, Г.А. Смирнова, А.М. Ершов, Н.И. Карпинская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 9–12.
3. Карпов В.Ю. Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта / В.Ю. Карпов, Е.А. Белоцерковец // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 1. – С. 46–50.
4. Конопкин О.А. Участие эмоций в сознательной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38–43.
5. Черкашина О.А. Формирование механизмов саморегуляции студентов в процессе учебной деятельности / О.А. Черкашина // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2010. – № 3 (79). – С. 181–185.

REFERENCES

1. Alikhodzhin, R.R. (2018), "Technology pedagogical influences on motor actions of students' transport universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 9 (163), pp. 27–29.
2. Alikhodzhin, R.R., A.A., Karpinsky, G.A., Smirnova, A.M., Ershov and N.I., Karpinskaya (2020), "Self-control in the pedagogical system of teaching motor actions of students of the transport

industry”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 1 (179), pp. 9–12.

3. Карпов, V.Yu. and E.A. Belotserkovets (2009), “Education of interpersonal communication and professional interaction of students by means of physical culture and sports”, *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1, pp. 46–50.

4. Konopkin, O.A. (2006), “Participation of emotions in conscious regulation of purposeful human activity”, *Questions of psychology*, No 3, pp. 38–43.

5. Cherkashina, O.A. (2010), “Formation of mechanisms of self-regulation of students in the process of educational activity”, *Scientific notes of the Russian State Social University*, No 3 (79), pp. 181–185.

Контактная информация: gustam_alih@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2023

УДК 796.342

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Моханед Аль Халили, кандидат педагогических наук, доцент, Мария Евгеньевна Степанова, кандидат педагогических наук., старший преподаватель, София Моханедовна Аль Халили, студент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва

Аннотация

Актуальность работы заключается в исследовании одной из важнейших подготовок в теннисе – технико-тактической подготовки. Особенно актуально рассмотреть ее на примере теннисистов, занимающихся на тренировочном этапе. Целью исследования – проведение тестирования и выявление динамики прироста показателей уровня технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся в группах тренировочного этапа. В статье рассматриваются особенности динамики прироста показателей уровня технико-тактической подготовки теннисистов находящихся на тренировочном этапе. Контроль технико-тактической подготовки спортсменов проводился в целях объективной количественной оценки игровых комбинаций. С помощью полученных результатов были определены показатели уровня развития технико-тактической подготовленности испытуемых. В исследование входили 9 тестов, количество испытуемых составляло 16 теннисистов.

Ключевые слова: динамика, показатель, технико-тактическая подготовка, теннисисты, тренировочный этап.

DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p20-24](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p20-24)

DYNAMICS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF TENNIS PLAYERS OF THE TRAINING STAGE

Mohaned Al Khalili, the candidate of pedagogical sciences, docent, Maria Evgenyevna Stepanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sofia Mohanedovna Al Khalili, the student, Russian University of Sport “SCOLIPE”, Moscow

Abstract

The relevance of the work lies in the study of one of the most important preparations in tennis - technical and tactical training. It is especially important to consider it on the example of tennis players involved in the training stage. The purpose of the study is to conduct testing and identify the dynamics of the increase in the indicators of the level of technical and tactical readiness of athletes involved in the groups of the training stage. The article considers the peculiarities of the dynamics of the growth of indicators of the level of technical and tactical training of tennis players at the training stage. Control of technical and tactical training of athletes was carried out in order to objectively quantify game combinations. Using the obtained results, indicators of the level of development of the technical and tactical readiness of the subjects were determined. The study included 9 tests, the number of subjects was 16 tennis players.

Keywords: dynamics, indicator, technical and tactical training, tennis players, training stage.

ВВЕДЕНИЕ

Процесс подготовки спортсменов достаточно многогранен, в его структуру входят различные методы и средства планирования и контроля. Многие специалисты, ученые и

практики в области науки и спорта отмечают, что педагогическое тестирование даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей занимающихся. Изучением соревновательной деятельности теннисистов занимались и продолжают заниматься специалисты в области тенниса [1, 2, 3, 4].

Целью нашего исследования было проведение тестирования и выявление динамики прироста показателей уровня технико-тактической подготовки теннисистов тренировочного этапа.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка теннисистов, занимающихся на тренировочном этапе.

Предмет исследования – показатели технико-тактических действий теннисистов, занимающихся на тренировочном этапе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Первичное тестирование проводилось в начале 2022 учебного года (сентябрь), а итоговое тестирование в конце 2022 учебного года (июль). Оно состояло из 9 специально-подобранных тестов для оценки уровня технико-тактической подготовки.

Исследование проходило на базе кафедры Теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона Российского университета спорта «ГЦОЛИФК».

В исследование приняли участие 16 теннисистов, имеющих следующую квалификацию: второй взрослый и первый взрослый разряды. Возраст испытуемых составил 12-13 лет. Занимающиеся были поделены на две группы, контрольную и экспериментальную, в каждой группа состояла из восьми испытуемых. На основе полученных данных в ходе исследования, была проведена коррекция в годичном цикле тренировочного процесса для каждого испытуемого теннисиста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Рассмотрим таблицу 1, где представлены результаты ребят, занимающихся в КГ и ЭГ в первых пяти тестах в начале и в конце эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования технико-тактической подготовки теннисистов, занимающихся в КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента, тесты № 1–5, n=16

№	Название теста	КГ			ЭГ		
		Сент., $\bar{x} \pm \sigma$	Июль, $\bar{x} \pm \sigma$	Δ (%)	Сент., $\bar{x} \pm \sigma$	Июль, $\bar{x} \pm \sigma$	Δ (%)
1	Правый треугольник, кол-во повторений	9±0,74	11±0,74	+22%	9±0,50	12±0,74	+33%
2	Левый треугольник, кол-во повторений	4±0,37	6±0,37	+50%	4±0,25	7±0,37	+75%
3	Восьмерка, кол-во повторений	6±0,25	8±0,50	+33%	6±0,50	9±0,37	+50%
4	Три удара справа вдоль коридора, затем по длинной диагонали, кол-во повторений	5±0,50	6±0,37	+20%	6±0,50	9±0,74	+50%
5	Три удара слева вдоль коридора, затем по длинной диагонали, кол-во повторений	4±0,37	5±0,50	+25%	4±0,25	6±0,37	+50%

Рассмотрим данные, полученные из таблицы 1. В ходе педагогического эксперимента, сравнения показатели в начале и в конце эксперимента контрольной группы и экспериментальной группы можно констатировать повышение результатов по всем показателям во всех тестах, как в КГ, так и в ЭГ.

Более подробно рассмотрим тест № 1: в начале эксперимента в сентябре результат в среднем в КГ был равен 9±0,74 повторениям комбинации, в то время как у ЭГ он составил 9±0,50 повторений. В июле было проведено повторное тестирование в конце эксперимента. Можно отметить, что результат улучшился в КГ, где прирост (Δ) по среднему значению составил +2 повторения комбинаций, а в ЭГ +3 повторений. Подводя итог, можно заметить, что средний результат теннисистов в ходе эксперимента увеличился у КГ на 22%, а у ЭГ на 33%. В данном тесте у КГ недостоверное увеличение показателей ($p > 0,05$), а в ЭГ было отмечено достоверное увеличение ($p \leq 0,01$).

В тесте № 2: в начале эксперимента в сентябре результат в среднем в КГ составил $4\pm 0,37$ повторений комбинаций, а в ЭГ он был $4\pm 0,25$ повторениям. В июле было проведено повторное тестирование в конце эксперимента. В КГ прирост результата в данном тесте улучшился до $+2$, а ЭГ прирост составил $+3$ повторений. Подводя итог, можно отметить, что прирост результатов у спортсменов КГ увеличился на 50%, а в ЭГ на 75%. Проанализируем полученные данные из таблицы 2, мы выявили достоверное ($p\leq 0,01$) увеличение показателей в обеих группах.

В тесте № 3: в сентябре в начале эксперимента средний результат ребят из КГ составил $6\pm 0,25$ повторений комбинаций, а ребята из ЭГ показали результат $6\pm 0,50$, при повторном тестировании в июле результат улучшился ребят, занимающихся в КГ повысился до $8\pm 0,50$, в ЭГ данный показатель повысился до $9\pm 0,37$ повторений комбинаций. Подводя итог, можно отметить, что средний результат теннисистом из КГ увеличился на 33%, стоит отметить заметное увеличение данного показателя на 50% в ЭГ. Анализируя данные, представленные в таблицы по комбинации, замечено достоверное увеличении ($p\leq 0,01$), как в ЭГ, так и в КГ.

В тесте № 4: в сентябре ребята из КГ показали $5\pm 0,50$ повторений в среднем результате, а ребята, занимающиеся в ЭГ выполнили $6\pm 0,50$ повторений комбинаций. В июле в повторном тестировании результат теннисистов из КГ повысился до $6\pm 0,37$ повторений, ребята из ЭГ заметно улучшили свой результат до $9\pm 0,74$ повторений. Рассмотрев, данные таблицы 1, можно отметить, что в данном тесте прирост результата спортсменов из КГ составил 20%, а у ребят, занимающихся в ЭГ – 50%. Проведя оценку полученных данных, мы выявили, достоверное увеличение показателей в КГ в данном тесте ($p>0,05$), и в ЭГ достоверное увеличение ($p\leq 0,05$).

В тесте № 5: в сентябре средний результат КГ был равен $4\pm 0,37$ повторений комбинаций, а результат ребят из ЭГ составил $4\pm 0,25$ повторений. В июле после при проведении повторного тестирования, результат теннисистов из КГ увеличился до $5\pm 0,50$, в то время как в ЭГ ребята показали $6\pm 0,37$ повторений. Подводя итог, стоит отметить, что средний результат спортсменов из КГ повысился на 25%, а у ребят из ЭГ прирост составил 50%. Анализируя данные из таблицы 1, отмечено недостоверное увеличение показателей в КГ ($p>0,05$) в данном тесте, в то время как в ЭГ отмечается достоверное ($p\leq 0,05$).

Рассмотрим таблицу 2, где представлены результаты ребят, занимающихся в КГ и ЭГ в тестах № 6–9 в начале и в конце эксперимента.

Таблица 2 – Результаты тестирования технико-тактической подготовки теннисистов из ЭГ и КГ в начале и конце эксперимента, тесты № 6–9, n=16

№	Название теста	КГ			ЭГ		
		Сент., $\bar{x}\pm\sigma$	Июль, $\bar{x}\pm\sigma$	Δ (%)	Сент., $\bar{x}\pm\sigma$	Июль, $\bar{x}\pm\sigma$	Δ (%)
6	Удары на приеме подачи справа в первом поле, кол-во попаданий из 10 приемов	$4,9\pm 0,94$	$5,4\pm 0,87$	+10%	$5,3\pm 1,3$	$6,1\pm 0,48$	+15%
7	Удары на приеме подачи слева в первом поле, кол-во попаданий из 10 приемов	$4,3\pm 0,67$	$5,3\pm 0,67$	+23%	$4,6\pm 0,94$	$5,6\pm 0,73$	+21%
8	Выполнения подач с выходом к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лета, кол-во повторений ,10 раз	$4,5\pm 0,57$	$5,3\pm 0,63$	+17%	$4,2\pm 0,69$	$5,0\pm 0,52$	+19%
9	Выполнения подач с последующими действиями: без выхода к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лета, кол-во повторений, 10 раз	$4,4\pm 0,63$	$5,2\pm 0,82$	+18%	$4,6\pm 0,81$	$5,5\pm 0,56$	+19%

Оценивая полученные данные экспериментальной и контрольной группы в таблице 2 при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям как в КГ, так и в ЭГ.

В тесте № 6 мы наблюдаем улучшение итоговых июльских показателей на 10% в КГ $5,4\pm 0,87$ по среднему значению и на 15% в ЭГ $6,1\pm 0,48$ в сравнении с показателями, полученными в сентябре. При оценке полученных данных было выявлено, что наблюдается

достоверное ($p \leq 0,01$) увеличение показателей в КГ и в ЭГ также достоверное ($p \leq 0,01$).

В тесте № 7: анализируя результаты в тестовом упражнении, мы вновь можем отметить положительные изменения: показатели, полученные в июле, улучшились на $5,3 \pm 0,63$, +23% в КГ и $5,6 \pm 0,73$, +21% в ЭГ в сравнении со сентябрьскими. При оценке полученных данных было выявлено, что наблюдается достоверное ($p \leq 0,01$) увеличение показателей в КГ в данном тесте, и в ЭГ так же достоверное ($p \leq 0,01$).

В тесте № 8 мы наблюдаем улучшение итоговых июльских показателей на в КГ $5,3 \pm 0,63$, на 17% и в ЭГ $5,0 \pm 0,52$, на 19% в сравнении с показателями, полученными в сентябре. При оценке полученных данных было выявлено, что наблюдается достоверное ($p \leq 0,01$) увеличение показателей в КГ в данном тесте, и в ЭГ так же достоверное ($p \leq 0,01$).

В тесте № 9 мы вновь можем отметить положительные изменения: показатели, полученные в июле, улучшились на $5,2 \pm 0,82$ 18% в КГ и $5,5 \pm 0,56$, 19% в ЭГ в сравнении со сентябрьскими результатами. При оценке полученных данных было выявлено, что наблюдается достоверное ($p \leq 0,01$) увеличение показателей в КГ в данном тесте, и в ЭГ так же достоверное ($p \leq 0,01$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги нашего исследования, можно констатировать, что в ходе проведения тестирований, выявлена динамика прироста показателей уровня технико-тактической подготовленности спортсменов групп тренировочного этапа в теннисе. Для объективной количественной оценки игровых комбинаций, был осуществлен контроль технико-тактической подготовки спортсменов. Исходя из полученных результатов, были определены показатели уровня развития технико-тактической подготовленности испытуемых.

Согласно нормативам, теннисисты контрольной группы имеют следующие результаты: тест № 1 «Правый треугольник» – оценка 10 баллов; тест № 2 «Левый треугольник» – оценка 6 баллов; тест № 3 «Восьмерка» – оценка 8 баллов; тест № 4 «Три удара справа вдоль коридора, затем по длинной диагонали» – оценка 6 баллов; тест № 5 «Три удара слева вдоль коридора, затем по длинной диагонали» – оценка 5 баллов; тест № 6 «Удары на приеме подачи справа в первом поле» – оценка 5 баллов; тест № 7 «Удары на приеме подачи слева в первом поле» – оценка 5 баллов; тест № 8 «Выполнения подач с выходом к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лета» – оценка 5 баллов; тест № 9 «Выполнения подач с последующими действиями: без выхода к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лета» – оценка 5 баллов.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по повышению уровня технико-тактической подготовки теннисистов 12-13 лет, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах. Согласно нормативам, спортсмены экспериментальной группы имеют следующие результаты: тест № 1 «Правый треугольник» – оценка 10 баллов; тест № 2 «Левый треугольник» – оценка 7 баллов; тест № 3 «Восьмерка» – оценка 9 баллов; тест № 4 «Три удара справа вдоль коридора, затем по длинной диагонали» – оценка 9 баллов; тест № 5 «Три удара слева вдоль коридора, затем по длинной диагонали» – оценка 6 баллов; тест № 6 «Удары на приеме подачи справа в первом поле» – оценка 6 баллов; тест № 7 «Удары на приеме подачи слева в первом поле» – оценка 6 баллов; тест № 8 «Выполнения подач с выходом к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лета» – оценка 5 баллов; тест № 9 «Выполнения подач с последующими действиями: без выхода к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лета» – оценка 6 баллов.

Анализ данных, полученных в ходе 11-месячного эксперимента по повышению уровня технико-тактической подготовки теннисистов, занимающихся на тренировочном этапе, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели юных теннисистов экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аль Халили, Моханед Скоростно-силовая подготовка юных теннисисток / М. Аль Халили, Е.В. Стрекалова // Теория и практика физической культуры. - 2020. – № 4. – С. 101.

2. Аль Халили, Моханед. Определение и анализ стратегических показателей результативности в теннисе / М. Аль Халили, М. Осаилех Абдулмаджид, А.В. Кулябин // Экстрем. деятельность человека. – 2017. – № 3. – С. 47–50.
3. Барчукова, Г.В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 15–17.
4. Скородумова, А.П. Техничко-тактические особенности соревновательной деятельности теннисистов 15-16 лет / А.П. Скородумова, О.И. Жихарева // Олимпийский бюллетень. – 2009. – № 10. – С. 170–174.

REFERENCES

1. Al Khalili, M. and Strekalova, E.V. (2020), “Speed and power training of young tennis players”, *Theory and practice of physical cultures*, No. 4, pp. 101.
2. Al Khalili, M., Osailekh Abdulmadzhid, M. and Kuliabin, A.V. (2017), “Definition and analysis of strategic performance indicators in tennis”, *Extreme human activity*, No. 3, pp. 47–50.
3. Barchukova, G.V. and Lokhov, Iu.N. (1998), “Method of assessment of technical and technical-tactical skill of athletes in individual-game sports (on the example of table tennis)”, *Theory and practice of physical cultures*, No. 2, pp. 15–17.
4. Skorodumova, A.P. and Zhikhareva, O.I. (2009), “Technical and tactical features of competitive activities of tennis players 15-16 years old”, *Olympic Bulletin*, No. 10, pp. 170–174.

Контактная информация: rgufk@list.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 37.037:796.01

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ 16-17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В РАМКАХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Виктор Викторович Андреев, кандидат педагогических наук, доцент, **Олег Семенович Домогащев**, кандидат исторических наук, доцент, мастер спорта, **Станислав Николаевич Милованов**, старший преподаватель, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

Аннотация

Введение. Существующие несоответствия, выявленные в процессе практикой работы, накладывают ряд проблем на подготовку допризывной молодежи к требованиям не только специфики службы по призыву, но и на получение других профессиональных общественно значимых навыков. Наличие необходимого уровня развития силовых способностей позволяет осваивать умения и навыки, основанные на разнообразии программного материала. Цель исследования. Теоретически обосновать и в рамках практического апробирования выявить эффективность применения методики на внеурочных секционных занятиях с применением средств тяжелой атлетики. Организация исследования. Реализация происходила на базе МБОУ «СОШ поселка Аскиз», и МБОУ «Аскизская открытая (сменная) общеобразовательная школа», Республики Хакасия. В первой организована секция тяжелой атлетики, во второй - секция атлетической гимнастики. В исследовании принимали участие школьники 16-17 лет занимающиеся указанными видами второй год. Тренировочная работа в экспериментальной группе была направлена на совершенствование техники основных и вспомогательных упражнений, увеличение показателей силовых способностей и быстроты. Результаты исследования и их обсуждение. После применения методов математической статистики были выявлены позитивные изменения в обеих группах, однако результаты, отнесенные к экспериментальной группе, оказались более высокими. Выводы. Анализ произошедших изменений, позволил констатировать, что предложенные средства и методы, реализуемые в условиях сельского образовательного учреждения в рамках секционной работы, явилась эффективными. В контрольной группе, аналогично, выявлены позитивные изменения, однако они явились менее значимыми.

Ключевые слова: подростки 16-17 лет, тяжелая атлетика, средства и методы, секционная работа.

FRAMEWORK OF SECTIONAL WORK IN THE CONDITIONS OF A GENERAL EDUCATION ORGANIZATION

Viktor Viktorovich Andreev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Oleg Semenovich Domogashev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Master of Sports, Stanislav Nikolayevich Milovanov, the senior teacher, N.F. Katanov Khakass State University, Abakan

Abstract

Introduction. The existing inconsistencies identified in the course of practical work impose a number of problems on the preparation of pre-conscription youth for the requirements not only of the specifics of conscription service, but also for obtaining other professional socially significant skills. The presence of the necessary level of development of power abilities allows you to master skills and abilities based on a variety of program material. The purpose of the study. Theoretically substantiate and, within the framework of practical testing, identify the effectiveness of the application of the methodology in extracurricular sectional classes with the use of weightlifting equipment. Organization of research. The implementation took place on the basis of MBOU "Askiz village School", and MBOU "Askiz open (shift) secondary school", Republic of Khakassia. In the first, a weightlifting section is organized, in the second - an athletic gymnastics section. The study involved schoolchildren aged 16-17 years engaged in these activities for the second year. The training work in the experimental group was aimed at improving the technique of basic and auxiliary exercises, increasing the indicators of strength abilities and speed. The results of the study and their discussion. After applying the methods of mathematical statistics, positive changes were revealed in both groups, but the results attributed to the experimental group were higher. Conclusions. The analysis of the changes that have occurred has allowed us to state that the proposed means and methods implemented in the conditions of a rural educational institution within the framework of sectional work have been effective. Similarly, positive changes were detected in the control group, but they were less significant.

Keywords: teenagers 16-17 years old, weightlifting, tools and methods, sectional work.

ВВЕДЕНИЕ

Реализация задач, подразумевающих теорией физической культуры на практике, рассматривает совершенствование физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, указанная проблема является основным компонентом целостности физического воспитания. Именно это направление находится в настоящее время на передовых позициях самой системы физического воспитания, в отношении подрастающего поколения, по причине несоответствия требованиям общества и реальным состоянием физического состояния подростков и юношей. Существующие несоответствия, выявленные в процессе практикой работы, накладывают ряд проблем не только на подготовку допризывной молодежи к требованиям специфики службы по призыву, но и на получение других профессиональных общественно значимых навыков [1, 3, 5].

Структурная часть основных разделов общеобразовательной программы по физическому воспитанию содержит в себе наиболее значимое направление – развитие силовых способностей при реализации каждого раздела программы по физической культуре. Решение этой задачи может полностью обеспечивать целостность требований к обучающимся, именно наличие необходимого уровня развития силовых способностей позволяет осваивать указанные в программе умения и навыки, основанные на разнообразии и насыщенности физкультурной деятельности [2, 4].

Существующая практика показывает, что разносторонняя подготовка не подразумевает точечного устранения отстающих двигательных качеств, и является недостаточно эффективной т. к. реализация занятий направлена в основном на освоение элементов спортивных игр и видов легкой атлетики. Однако внедрение во внеурочные занятия в качестве компонента силовую подготовку, может значительно повысить показатели развития двигательной сферы обучающихся.

Цель исследования: теоретически обосновать и в рамках практического апробирования выявить эффективность применения методики развития силовых способностей,

юношей 16-17 лет на внеурочных секционных занятиях с применением средств тяжелой атлетики.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации исследования применялись методы: анализ методической и научной литературы по проблеме организации секционной работы в условиях общеобразовательной организации; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент, методы математической статистики. Экспериментальное исследование было реализовано на базе МБОУ «СОШ поселка Аскиз», и МБОУ «Аскизская открытая (сменная) общеобразовательная школа», Республики Хакасия. В первой организована реализация спортивного направления в виде секционных занятий тяжелой атлетикой, во второй – секционная работа в форме занятий атлетической гимнастикой. В исследовании принимали участие школьники 16-17 лет занимающиеся указанными видами второй год. В первую (ЭГ) были включены школьники в количестве 12 человек, во вторую (КГ) – 11 человек.

МЕТОДИКА

Тренировочная работа в экспериментальной группе была направлена на совершенствование техники основных и вспомогательных упражнений, увеличение показателей силовых способностей и быстроты.

При развитии максимальной и быстрой силы для преодоления высокого уровня отягощения использовались следующие методы:

- метод с преодолением непределенного отягощения до наступления явного утомления, когда организм на последних двигательных действиях находится в стадии предельности уровня усилий. Этот метод применялся на начальном этапе тренировочной деятельности после окончания летних каникул с целью постепенной адаптации к регулярным физическим нагрузкам. Весовое отягощение, использовалось по следующей схеме – за один подход с большим весом 5–7 двигательных актов; за один подход с умеренным весом 8–12 двигательных актов; за один подход со средним весом 13–18 двигательных актов; за один подход с малым весом 19–25 двигательных актов и за один подход с незначительным весом более 25 двигательных актов. Указанная нагрузка была направлена на развитие силовой выносливости;

- метод с применением максимального уровня усилий применялся с целью решения задач по увеличению показателей силы в процессе практических тренировочных занятий, когда выполнение упражнения происходит с коротким временным отрезком применения силы в высоком скоростном режиме (на взрыв), с дозированием упражнения от 1 до 3 раз. В отдельных случаях, при выполнении тренировочной работы подбор весового отягощения для занимающихся юношеского возраста, производился по принципу – не менее 6 двигательных актов за один подход, однако количество подходов должно соответствовать – не менее 4 и не более 6. По мере освоения и восстановления после летнего перерыва техники выполнения классического двигательного действия весовой эквивалент увеличивался;

- метод преодоления сопротивления в максимальном скоростном режиме, при своей реализации был направлен на развитие следующих физических способностей спортсменов. Реализация метода с применением весового сопротивления 80–95% от максимального, направлена на развитие скоростно-силовых способностей; при применении весового сопротивления 50–70% от максимального, происходила работа на повышение уровня развития скоростных способностей; при работе с максимальным или околомаксимальным весовым сопротивлением (90% и более) происходило развитие взрывной силы.

Численный показатель применяемых средств силовой направленности, в течение одного тренировочного занятия соответствовал на начальном этапе тренировочных занятий 3-4 упражнениям, и в постепенной форме по мере наступления тренированности

происходило увеличение до 7-8 упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

После применения методов математической статистики были выявлены позитивные изменения в обеих группах, принимающих участие в исследовании, однако результаты, отнесенные к экспериментальной группе, оказались более высокими ($p < 0,05$).

Так, в тесте «кистевая динамометрия», произошли положительные изменения в обеих исследуемых группах, однако в экспериментальной группе повышение результатов оказалось на более существенном уровне, прирост составил – 16,8%, в контрольной группе увеличение произошло на 7,3%.

В тесте «становая динамометрия», аналогично, были получены позитивные результаты, в экспериментальной группе увеличение показателя выявлено на 13,4%, в контрольной группе – на 3,5%.

Таблица – Показатели развития силовых способностей юношей 16-17 лет до и после окончания педагогического эксперимента

Тесты		До	После	Прирост, %	Достов. различ.
Кистевая динамометрия (кг)	ЭГ	61,3±2,4	73,6±2,5	16,8	$p < 0,05$
	КГ	61,2±2,3	66,0±2,4	7,3	$p < 0,05$
Становая динамометрия (кг)	ЭГ	119,8±3,9	138,2±3,6	13,4	$p < 0,05$
	КГ	119,2±2,7	123,5±3,8	3,5	$p > 0,05$
Выпрыгивания из положения «упор присев» за 1 мин (кол-во)	ЭГ	34,1±2,3	41,3±2,2	17,5	$p < 0,05$
	КГ	34,3±3,1	36,8±1,3	6,8	$p > 0,05$
В висе подъем ног к перекладине за 30 сек (кол-во)	ЭГ	16,4±1,4	23,1±1,6	28,1	$p < 0,05$
	КГ	16,0±1,3	18,5±1,4	13,6	$p < 0,05$
Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во)	ЭГ	11,4±1,1	16,5±1,5	31,0	$p < 0,05$
	КГ	11,0±2,3	13,0±1,8	15,4	$p < 0,05$

В тесте «выпрыгивания из положения «упор-присев» в положение «прогнувшись» за 1 мин», у школьников экспериментальной группы, увеличение показателя произошло на 17,5% в контрольной группе на 6,8%.

В тесте «Подъем ног к перекладине из положения «вис» за 30 сек» прирост показателя в экспериментальной группе составил 28,1%, в контрольной группе – 13,6%.

В тесте «Подтягивание в висе на высокой перекладине», в экспериментальной и контрольной группе в более высокой форме, чем в предыдущих тестах, увеличение показателей произошло у первых – на 31,0%, у вторых – на 15,4%.

ВЫВОДЫ

Анализ изменений, в показателях силовых способностей школьников 16-17 лет, позволил констатировать, что предложенные средства и методы, реализуемые в условиях сельского образовательного учреждения в рамках секционной работы, явилась эффективными. В контрольной группе, аналогично, выявлены позитивные изменения, однако они явились менее значимыми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.В. Подготовка обучающихся различных типов образовательных организаций к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В.В. Андреев, А.И. Морозов. – 2022. – Курск. – 98 с.
2. Андреев В.В. Методические основы подготовки к предметной олимпиаде по физической культуре / В.В. Андреев, И.Е. Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 110–115.
3. Михайлов С.С. Биохимические аспекты силовой тренировки / С.С. Михайлов, А.Х. Талибов // Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма : международный сборник научно-

методических трудов. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 81–87.

4. Перов П.В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма : международный сборник научно-методических трудов. – Санкт-Петербург, 2004. - С. 39–40.

5. Степанов В.С. Средства и методы сглаживания асимметрии физического развития / В.С. Степанов // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты : сборник научных трудов. – Санкт-Петербург, 2000. – С. 43–46.

REFERENCES

1. Andreev, V.V. and Morozov, A.I. (2022), *Preparing students of various types of educational organizations to pass the standards of the TRP complex: an educational and methodological manual*, Kursk.

2. Andreev, V.V. and Konovalov, I.E. (2018), “Methodological foundations of preparation for the subject Olympiad in physical culture”, *Science and sport: modern trends*, No. 4, pp. 110–115.

3. Mikhailov, S.S. and Talibov, A.H. (2004), “Biochemical aspects of strength training”, *St. Petersburg is the birthplace of domestic athleticism: International Collection of scientific method. Works*, St. Petersburg, pp. 81–87.

4. Perov, P.V. (2004), “Ways to improve the effectiveness of training in bench press”, *St. Petersburg is the birthplace of domestic athleticism: International Collection of scientific method. Works*, pp. 39–40.

5. Stepanov, V.S. (2000), “Means and methods of smoothing the asymmetry of physical development”. *Modern problems of athleticism: sports and recreational aspects: Collection of scientific works*, St. Petersburg, pp. 43–46.

Контактная информация: andreev2010-62@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2023

УДК 796.004

ПРОБЛЕМЫ В НОРМАТИВНОМ ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ КИБЕРСПОРТА. АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Раиса Игоревна Андрианова, кандидат педагогических наук, Государственный университет управления, Москва; Наталия Александровна Белоножкина, Московский городской педагогический университет, Москва; Александр Александрович Орехов, доцент, Российский государственный университет правосудия, Москва; Артем Михайлович Глазин, кандидат педагогических наук, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр, которое активно набирает популярность среди молодежи. Рост интереса к киберспорту связан с технологическим развитием и ростом скорости интернета. Кроме того в мировом сообществе всё чаще поднимается тема включения киберспорта в систему Олимпийских игр. Россия стала первой страной в мире, признавшей киберспорт официальным видом спорта. Российские спортсмены успешно выступают на крупнейших международных соревнованиях. Тем не менее киберспорт отличается от классических видов спорта и нуждается в регулировании. Своевременная модернизация системы киберспорта в России позволит получить конкурентное преимущество на мировой арене. Цель исследования состояла в том, чтобы определить проблемы в нормативном правовом регулировании киберспорта. В ходе исследования были проанализированы научные публикации зарубежных специалистов в области киберспорта и был выявлен ряд направлений, нуждающихся в корректировке, для организации более эффективного тренировочного и соревновательного процесса киберспортсменов. По мнению иностранных авторов, одной из главных проблем киберспорта является несовершенство правил киберспортивных игр и системы контроля за их соблюдением. Большого внимания заслуживают вопросы включения спортсменов в ранг профессиональных киберспортсменов.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортивный игрок, киберспортивные соревнования, нормирование нагрузок в киберспорте.

PROBLEMS IN NORMATIVE LEGAL REGULATION OF CYBERSPORT. ANALYSIS OF FOREIGN LITERATURE

Raisa Igorevna Andrianova, the candidate of pedagogical sciences, State University of Management, Moscow; Natalia Aleksandrovna Belonozhkina, Moscow City Pedagogical University; Alexander Alexandrovich Orekhov, the docent, Russian State University of Justice, Moscow; Artem Mikhailovich Glazin, candidate of pedagogical sciences, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Cybersport is a team or individual competition based on computer video games, which is actively gaining popularity among young people. The growth of interest in eSports is associated with technological development and the growth of Internet speed. In addition, the topic of including eSports in the Olympic Games system is increasingly being raised in the world community. Russia became the first country in the world to recognize esports as an official sport. Russian athletes successfully perform at major international competitions. However, esports is different from classic sports and needs to be regulated. Timely modernization of the e-sports system in Russia will provide a competitive advantage on the world stage. The purpose of the study was to identify problems in the legal regulation of e-sports. In the course of the study, scientific publications of foreign experts in the field of e-sports were analyzed and a number of areas were identified that need to be adjusted in order to organize a more effective training and competitive process of e-sports athletes. According to foreign authors, one of the main problems of e-sports is the imperfection of the rules of e-sports games and the system of control over their observance. The issues of including athletes in the rank of professional e-sportsmen deserve great attention.

Keywords: cybersport, e-sports player, e-sports competitions, load regulation in e-sports.

ВВЕДЕНИЕ

Киберспорт – это организованные соревновательные видеоигры, которые координируются профессиональными лигами, в которых игроки принадлежат командам или другим «спортивным» организациям, которые спонсируются различными коммерческими организациями» [2]. «Молодой» вид спорта с каждым годом активно набирает популярность. Специалисты прогнозируют в скором будущем включение киберспорта в систему Олимпийских игр. Как и общепринятые виды спорта, такие как баскетбол и футбол, киберспорт сталкивается с проблемами управления, такими как нечестная игра, агрессивное поведение на соревновательной сцене и договорные матчи. Много разногласий наблюдается в вопросах координации взаимодействия между профессиональными игроками и командами.

В России киберспорт официально признан. Геймеры из России занимают лидирующие позиции в большинстве киберспортивных дисциплин. Для дальнейшего успешного развития и популяризации киберспорта в России необходима эффективная система правового регулирования внутри индустрии новых форм физической активности и видов спорта (компьютерный спорт, спортивное программирование и другие). Построить такую систему невозможно без анализа зарубежного опыта и выявления проблем и недостатков нормативного правового регулирования киберспорта в мире.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В ходе исследования были проанализированы научные публикации зарубежных специалистов в области киберспорта. Особый интерес представили проблемы киберспорта, которые требуют нормативного правового регулирования. В связи с этим было выявлено несколько актуальных направлений.

Нормирование нагрузок в киберспорте. Иностранные специалисты в своих исследованиях пришли к выводу, что общая тренировочная нагрузка, которую испытывают профессиональные киберспортсмены, может быть аналогична или даже в некоторых случаях больше, чем у спортсменов классических видов спорта [4, 5]. Это приводит к перегрузкам

и влечет за собой травматизм.

Киберспортсмены должны уметь сохранять высокий уровень внимания и принимать важные решения в условиях дефицита времени, что подчеркивает психологическое сходство киберспорта и традиционных видов спорта. Киберспортсмены обычно тренируются от 3 до 10 часов в день, чтобы отточить свои стратегии и рефлекс в игре. Однако 40% опрошенных киберспортсменов признались, что не сочетают свои тренировки с какой-либо физической активностью. Поэтому тренировочный и соревновательный процесс в киберспорте сопряжен с малоподвижностью и влечет за собой гиподинамию, которая провоцирует нервные отклонения и нарушается пищеварительный процесс. Дополнительные тренировки, включающие физическую активность, могут помочь не только улучшить внимание и когнитивные навыки, но и предотвратить некоторые физические риски. Исследования показали, что 56% киберспортсменов испытывают усталость глаз, 42% сообщают о боли в шее и спине, 36% о боли в запястьях и 32% о боли в руках. Туннельный синдром, проявляющийся болями в кисти руки, наиболее характерное заболевание для киберспортсменов. С подобными диагнозом игрокам затруднительно проводить тренировки и официальные матчи. Простые правила разогрева, растяжки и чередование тренировок служат профилактикой и лечением распространенного заболевания среди киберспортсменов.

Кроме того, было показано, что видеоигры влекут за собой проблемы со сном, общей усталостью, психические расстройства и различные соматические заболеваниями. Игроки могут улучшить свое психическое здоровье, устранив некоторые элементы, которые могут привести к общим психологическим рискам (например, неуверенность в будущем, давление и ненадежные социологические факторы). Тренировка зрительных навыков киберспортсменов может способствовать увеличению количество действий, которые они могут выполнять в минуту, что является полезной способностью для тех, кто хочет профессионально заниматься киберспортом. Поэтому целесообразно специалистам по физической культуре предоставить доступ к индустрии киберспорта и в ближайшее время сформировать тренировочные программы, которые помогут киберспортсменам эффективнее осуществлять тренировочный и соревновательный процесс, что в должной мере снизит травматизм.

Регулирование правил киберспортивных игр. В киберспорте правила игры регулируются разработчиками игр и ассоциациями, состоящими из представителей различных стран и владельцев спортивных команд. Соблюдение правил осуществляется посредством регулярного мониторинга соревнований и выдачи штрафов киберспортивным участникам в случае нарушения правил. По мнению иностранных специалистов, правила в киберспорте на сегодняшний день несут в себе внутреннюю двусмысленность, в связи с чем нуждаются в корректировке и законодательном регулировании [6]. Несовершенство правил влечет за собой жульничество на соревнованиях (4,65% всех решений о соревнованиях) – это явление, когда профессиональные игроки и команды совершают обманные действия, чтобы получить несправедливое преимущество. Наиболее часто встречающийся пример обмана на соревнованиях – осуществление звонка с целью использования учетной записи другим игроком [1]. Также киберспортсмены иногда применяют запрещенный режим наблюдателя за игрой для получения информации о действиях и стратегии противника. В отличие от классических видов спорта, в дистанционных соревнованиях гораздо сложнее уличить спортсмена в мошенничестве. Поэтому правила проведения официальных соревнований и контроля за их выполнением нуждаются в корректировке. Должна быть четко выстроена система «тип поведения, нарушающий правила – наказание».

Отсутствие четких критериев включения спортсменов в категорию «киберспортивный игрок». Одним из определяющих факторов может стать наличие профессионального контракта и заработной платы за участие в соревнованиях. Однако среди профессиональных лиг можно выделить разные уровни, что приводит к кардинальной разнице в размерах заработной платы и призовых [3]. Есть разница между игроками,

соревнующимися в высшей лиге киберспорта, от спортсменов, которые участвуют в небольшой региональной лиге. Далеко не каждый конкурентоспособный игрок достигает профессионального уровня. Игра за организованную команду – еще один важный критерий включения в категорию «киберспортивный игрок». Однако в научной литературе нет четкого понятия «организованная киберспортивная команда». В некоторых иностранных исследованиях сообщается о том, как можно классифицировать команды (колледжи, национальные или полупрофессиональные команды), и подразумевается, что эти команды соревнуются по крайней мере в одном официальном турнире и координируют свои действия при поддержке персонала (тренеры и менеджеры). Это позволяет выделить организованные команды от неформальных групп игроков (например, «кланов»). Еще одна проблема заключается в том, что не каждый киберспортсмен должен быть частью команды или организации [7]. Существует много видеоигр, в которых соревновательный режим проходит индивидуально и не всегда требует формирования команды. Наконец, третьим критерием может считаться непосредственный соревновательный опыт. У двух игроков может быть одинаковое количество лет с тех пор, как они начали соревноваться, но один может иметь гораздо больше опыта, участвуя в большем количестве турниров за один и тот же промежуток времени. Этот критерий также нуждается в регламентации.

Важной проблемой в киберспорте является то, что на сегодняшний день нет четкой границы между профессиональной и личной жизнью профессиональных игроков. Логично предположить, что пока игрок участвует в соревнованиях, за ним осуществляется слежка и ему необходимо соблюдать все правила. Профессионального игрока могут наказать за сквернословие в игре, даже если он играет в свободное время. Однако когда профессионалы играют в повседневную игру с другими непрофессиональными игроками, эти две стороны соблюдают разные стандарты поведения и режимы соблюдения правил.

ВЫВОДЫ

По результатам проведенного анализа зарубежной научной литературы был выявлен ряд проблем в киберспорте, которые нуждаются в нормативном правовом регулировании. Прежде всего необходимо скорректировать правила проведения официальных соревнований по киберспорту и осуществлять качественный контроль за их соблюдением. Большого внимания требует нормирование нагрузок в киберспорте как фактор снижения травматизма. Критерии вовлеченности игроков в категорию «профессиональный киберспортсмен» необходимо конкретизировать. Если преждевременно обратиться к зарубежному опыту организации тренировочного и соревновательного процесса в киберспорте, можно избежать некоторых ошибок и построить более эффективную систему киберспорта в России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Charleer S. Real-time dashboards to support esports spectating / K. Gerling, F. Gutiérrez, H. Cauwenbergh, B. Luyckx, K. Verbert // CHI PLAY '18: Proceedings of the 2018 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play? 2018. – P. 59–76.
2. Egil Trasti Rogstad E. Gender in eSports research: a literature review / E Egil Trasti Rogstad // European Journal for Sport and Society. – 2021. - Vol. 19, – P. 195–213.
3. Funk D. eSport management: Embracing eSport education and research opportunities / D. Funk A. Pizzo, B. Baker // Sport Management Review. – 2018. – Vol. 21, No. 1, P. 7–13.
4. Kempe-Cook, L. Behind the voices: The practice and challenges of eSports casters / L. Kempe-Cook, Tsung Han Sher S., Makoto Su N. // CHI '19: Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. – 2019. – No. 565. – P. 1–12.
5. Madden D. Constant pressure of having to perform: Exploring player health concerns in esports / D. Madden, C. Harteveld // Conference on Human Factors in Computing Systems. – 2021. – No. 324. – P. 1–14.
6. Sky Kauwelo., N. Taking college esports seriously / N. Sky Kauwelo., Sunrise Winter // Sport Management Review. – 2019. – Vol. 21, – P. 7–13.

REFERENCES

1. Charleer S., Gerling K., Gutiérrez F, Cauwenbergh H., Luyx B., and Verbert K. (2018), “Real-time dashboards to support esports spectating”, *CHI PLAY '18: Proceedings of the 2018 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play*, pp. 59–76.
2. Egil Trasti Rogstad E. (2021), “Gender in eSports research: a literature review”, *European Journal for Sport and Society*, Vol. 19, pp. 195–213.
3. Funk D., Pizzo A., and Baker B. (2018), “eSport management: Embracing eSport education and research opportunities”. *Sport Manag. Rev.*, Vol. 21, No. 1, pp. 7–13.
4. Kempe-Cook L., Tsung Han Sher, S. and Makoto Su N. (2019), “Behind the voices: The practice and challenges of eSports casters”, *CHI '19: Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, No. 565, pp. 1–12.
5. Madden D. and Hartevelde C. (2021), “Constant pressure of having to perform: Exploring player health concerns in esports”, *Conference on Human Factors in Computing Systems*, No. 324, pp. 1–14.
6. Sky Kauwelo N. and Sunrise Winter J. (2019), “Taking college esports seriously”, *Sport Management Review*, Vol. 21, pp. 7–13.

Контактная информация: rausha9number@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2023

УДК 796.966

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Эльмира Талгатовна Ахметвалеева, старший преподаватель, Лариса Анатольевна Финогентова, доцент, Ренат Рашидович Ибрагимов, старший преподаватель, Сергей Викторович Демнев, доцент, Владимир Дмитриевич Кузьмичев, старший преподаватель, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань

зань

Аннотация

Современному хоккею с шайбой присуще повышение специализированности подготовки спортсменов, силового противоборства, скорости выполнения технико-тактических действий на площадке. Недостаточно изученным остается вопрос построения модельных характеристик технико-тактических действий игроков для определения сторон их подготовленности, коррекции тренировочного и соревновательного процессов. Цель работы - разработка модельных характеристик технико-тактических действий игроков разного амплуа для повышения эффективности соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации. В работе использовались методы: анализ и обобщение данных специальной литературы и опыта практической работы по оцениванию соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации; моделирование технико-тактических действий игроков; видеоанализ чемпионатов мира, анализ протоколов соревновательной деятельности хоккеистов ведущих стран мира и России; педагогическое наблюдение; анкетирование; педагогический эксперимент; метод экспертной оценки; методы математической статистики. По результатам экспертного опроса установлена значимость моделирование как составляющей системы управления подготовкой хоккеистов высокого класса, эффективности применения моделирования в процессе подготовки зарубежных хоккеистов высокой квалификации, приоритетность технико-тактических действий в моделировании в хоккее с шайбой. Обоснован подход к построению модельных характеристик технико-тактических действий хоккеистов разного амплуа для дальнейшего применения в соревновательной деятельности, основой которого есть принципы системности, комплексности, динамичности, индивидуализации, адекватности, соответствия, сложности, унификации и вариативности, что дает возможность предсказывать изменения различных компонентов спортивного мастерства хоккеистов. Разработаны групповые и индивидуальные модельные характеристики атакующих и оборонительных технико-тактических действий игроков в хоккее с шайбой для разных амплуа: центрального и крайнего нападающего, защитника, вратаря, в разных зонах площадки – защиты, нападения и нейтральной. Внедрение модельных характеристик технико-тактических действий игроков разного амплуа позволило существенно повысить эффективность соревновательной деятельности хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, амплуа, моделирование, технико-тактические действия, общая деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p32-37

MODELING OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED HOCKEY PLAYERS AS A DIRECTION FOR IMPROVING COMPETITIVE ACTIVITY

Elmira Talgatovna Akhmetvaleeva, the senior teacher, Larisa Anatolievna Finogentova, the docent, Renat Rashidovich Ibragimov, the senior teacher, Sergey Viktorovich Demenev, the senior docent, Vladimir Dmitrievich Kuzmichev, the senior teacher, Kazan National Research Technological University

Abstract

Modern ice hockey is characterized by an increase in the specialization of athletes' training, power confrontation, and the speed of performing technical and tactical actions on the court. The issue of constructing model characteristics of technical and tactical actions of players to determine the sides of their preparedness, correction of training and competitive processes remains insufficiently studied. Goals. To develop model characteristics of technical and tactical actions of players of different roles to increase the effectiveness of competitive activities of highly qualified hockey players. Methods. Analysis and generalization of data from specialized literature and practical experience in assessing the competitive activity of highly qualified hockey players; modeling of technical and tactical actions of players; video analysis of world championships, analysis of protocols of competitive activity of hockey players from leading countries of the world and Russia; pedagogical observation; questionnaires; pedagogical experiment; expert evaluation method; methods of mathematical statistics. Results. According to the results of the expert survey, the importance of modeling as a component of the management system for the training of high-class hockey players, the effectiveness of modeling in the process of training highly qualified foreign hockey players, the priority of technical and tactical actions in modeling in ice hockey has been established. The approach to the construction of model characteristics of technical and tactical actions of hockey players of different roles for further application in competitive activities is substantiated, which is based on the principles of consistency, complexity, dynamism, individualization, adequacy, compliance, complexity, uniformity and variability, which makes it possible to predict changes in various components of hockey players' sportsmanship. Group and individual model characteristics of attacking and defensive technical and tactical actions of players in ice hockey have been developed for different roles: center and outfield striker, defender, goalkeeper, in different areas of the court - defense, offense and neutral. The introduction of model characteristics of technical and tactical actions of players of different roles made it possible to significantly increase the effectiveness of competitive activities of hockey players.

Keywords: ice hockey, role, modeling, technical and tactical actions, general activities.

ВВЕДЕНИЕ

Современному хоккею с шайбой присуще повышение специализированности подготовки спортсменов, силового противоборства, скорости выполнения технико-тактических действий на игровой площадке. Соревновательная деятельность как интегральная составляющая игровой подготовки хоккеистов требует постоянного совершенствования и повышения собственного потенциала спортсмена [1, 2].

Согласно теории и методике хоккея с шайбой, прогностическая модель команды и игроков являются эталоном для хоккейного коллектива, направленного на достижение установленной цели подготовки команды в целом и игрока по отдельности, а также обеспечение успешного решения тактических задач тренировочного и соревновательного процессов. Специалисты определяют оценивание соревновательной деятельности в хоккее с шайбой как сложный процесс, где необходимо учитывать разнообразные показатели [3].

Использование моделирования целесообразно для оптимизации деятельности хоккеистов в соревнованиях специалистами ближнего и дальнего зарубежья представлен значительным количеством исследовательских работ [4].

Анализ отечественной и зарубежной литературы демонстрирует разнообразие исследований, посвященных хоккею с шайбой, а именно: соревновательной деятельности [2, 3]; моделированию, разработке моделей в спортивных играх и хоккее с шайбой [1]; подготовке хоккеистов всех возрастов [3]; видам подготовленности хоккеистов [4, 5]; исследованию амплуа хоккеистов [4]. Однако недостаточно изученным остается вопрос построения модельных характеристик технико-тактических действий игроков для определения сторон их подготовленности, коррекции тренировочного и соревновательного процессов и обоснование возможности достижения наилучшего спортивного результата, что определило актуальность наших исследований.

Цель исследования – разработать модельные характеристики технико-тактических действий игроков разного амплуа для повышения эффективности соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Решение поставленных экспериментальных задач осуществляли на базе учебного научно-исследовательского центра Поволжской государственной академии физической культуры, спорт и туризма, г. Казань, на базе кафедры спортивных игр, в условиях тренировочной и соревновательной деятельности национальной сборной команды России по хоккею с шайбой и хоккейному клубу «Ак барс», г. Казань.

Проведен опрос ведущих специалистов по теории и методике хоккея – 8 лиц; ведущих тренеров России – 14 лиц, ведущих игроков России – 20 лиц. Проанализированы технико-тактические действия (ТТД) хоккеистов высокой квалификации команд высшего дивизиона чемпионатов мира по хоккею с шайбой 2020–2022 гг (защитники – 160, нападающие – 240, вратари – 120) по 60 протоколам чемпионатов мира и видеоанализа.

В педагогическом эксперименте участвовали 28 игроков-члены сборной команды России по хоккею с шайбой и 31 игрок хоккейного клуба «Ак барс», г. Казань.

Анализ и обобщение данных специальной литературы и опыта практической работы с оценки соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации; опрос, проведенный путем анкетирования; контент-анализ; анализ протоколов соревновательной деятельности, видеоанализ; педагогическое наблюдение; метод моделирования технико-тактических действий игроков; педагогический эксперимент; метод экспертных оценок; методы математической статистики [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенные исследования позволили исследовать особенности соревновательной деятельности и технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации различного игрового амплуа; определены изменения технико-тактических действий игры в хоккее на современном этапе развития вида спорта и системы соревнований. Современная структура розыгрыша чемпионата мира по хоккею с шайбой является наиболее объективной, потому что уровень команд в каждом дивизионе максимально одинаковый. На тренировочный процесс влияют определенные изменения в организации их проведение: количества игр, порядка турнирной таблицы, расписания игр, объема и интенсивности нагрузки соревновательного периода.

В соревновательной деятельности в хоккее с шайбой спортсмены выполняют большое количество разнообразных ТТД в защите и нападении. Техничко-тактические действия являются надежным критерием оценки эффективности деятельности команды и спортсменов в игре.

Предложены способы оценки соревновательной деятельности хоккеистов за различными амплуа, используемыми в международной практике: «Статистика международной федерации хоккея с шайбой (ИИХФ)», «Статистика Corsi», «Статистика Fenwick», «Статистика PDO», «Статистика FenClose». Оценивание качества соревновательной деятельности игрока и его партнеров по звену, анализ преимущественного использования ТТД

хоккеистом свидетельствуют о наличии практически единого подхода к показателям соревновательной, однако наблюдается высчитывание показателей, соответствующих специфике амплуа игрока.

Результаты опроса специалистов по теории и методике хоккея, ведущих тренеров России свидетельствуют о значимости моделирования как составляющей системы управления подготовкой хоккеистов высокого класса (81%); эффективность применения моделирования в процессе подготовки зарубежных хоккеистов высокой квалификации (85%); практику применения моделирования в отечественной системе подготовки хоккеистов высокого класса используют 45% специалистов, обладающих различными системами оценки соревновательной деятельности хоккеистов 43%.

Определена значимость показателей для оценки и моделирования подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов: технической – общее количество выполненных бросков шайбы по воротам (1,33 балла – и передач за игру (1,86 балла), количество точных передач за игру (2,7 балла); тактической – количество реализованных бросков шайбы по воротам (1,24 балла) и выполненных голевых передач за игру (2,17 балла), количество реализованных командных действий в нападении (2,64 балла) и в защите (3,05 балла); физической – показатели скоростной силы (1,14 балла), стартовой скорости (1,98 балла) и максимальной силы (2,95 балла), координационных возможностей (3,52 балла); психологической – стабильность психических процессов (1,4 балла), мотивация (2,1 балла), типологические особенности высшей нервной деятельности. Приоритетным в моделировании в хоккее с шайбой определено технико-тактические действия, второе место – физическая подготовленность и третье – психологическая.

В ходе исследования обоснованы качественные и количественные характеристики технико-тактических действий игроков в хоккее с шайбой по разным амплуа: центральные нападающие, крайние нападающие, защитники, вратари. Было исследовано 60 игр ЧМ по хоккею с шайбой высшего дивизиона 2020–2022 гг по 20 игр с каждого. Исследовали ТТД игроков амплуа защитник и нападающий, вратарь из команды в каждой игре. Проводили фиксирование применения индивидуальных и групповых технико-тактических атакующих и вратарей, атакующих и оборонительных действий защитниками в трех зонах игровой площадки (зоне защиты, нападения и нейтральной).

Доказано использование различных ТТД и их соотношение в зависимости от зоны игровой площадки и функций игрока. Так, центральные нападающие выполняют индивидуальные ТТД без шайбы: открывания (11,22±3,17), помощь партнеру (5,51±1,86), помеха вратарю (3,42±1,85), выход из-под защиты (10,06±3,06), силовые приемы (8,41±4,62) и с шайбой: вбросы (12,96±2,53), броски (2,36±1,67), приемы (29,03±4,77), ведение (26,68±3,01), подбор (8,82±4,33), обводка (9,01± 3,05), подправка шайбы (2,31±1,24); групповые ТТД: оставление шайбы (3,21±0,86), скрещивание (2,47±1,53), стенка (2,65±3,23), пропуск шайбы (3,23±2,55) и заслон (3,62±5,47). Установлено, что чаще всего игроки этого амплуа используют прием шайбы (21%) и ведение (20%), из видов групповых взаимодействий – передача шайбы (72%).

Крайние нападающие выполняют индивидуальные ТТД без шайбы: открывания (14,49±7,97), помощь партнеру (5,89±3,89), помеха вратарю (4,93±3,90), выход из-под опеки (11,73±3,83), силовые приемы (10,36±4,04); с шайбой: вбросы (15,31±4,41), броски (5,24±2,42), прием шайбы (31,27±4,35), ведение (24,96±5,56), подбор (7,41±6,63), обводки (11,76±4,91) и подправления шайбы (4,03±5,69) за одну игру; групповые ТТД: передачи (42,49±9,22), оставление шайбы (4,50±3,59), скрещивание (6,17±2,48), стенка (4,81±4,82), пропуск шайбы (5,42±4,76); заслон (8,97±7,03). Они чаще всего выполняют индивидуальные приемы и ведение шайбы (21 и 17% соответственно), и групповое взаимодействие передача шайбы (59%).

Индивидуальные и групповые оборонительные и атакующие действия защитник выполняет в трех зонах: защиты, нападения и нейтральной. Зона защиты: индивидуальные

оборонительные ТТД-защита игрока (18,19±1,495), выбор позиции (17,24±1,385), отбора шайбы (13,13±2,14), подборы шайбы (1,11±0,56), ловли шайбы «на себя» (39,13±2,61), перехват (6,33±0,58) и просыпания шайбы из зоны (4,5±0,33); атакующие: ведение шайбы (0,62±0,165), бросок шайбы (44,33±2,93) и проброса шайбы (5,24±1,47). В зоне защиты преобладают индивидуальные оборонительные действия защитника, направленные на нейтрализацию ТТД нападающих игроков соперника – 67%. Нейтральная зона: индивидуальные оборонительные ТТД – отбор шайбы (7,89±1,66), подборы шайбы (5,16±0,69) и перехват (5,12±0,52), которые применяют при неудачных попытках соперника войти в зону нападения, опека игрока (2,27±0,2) и выбор позиции (1,31±0,25), что связано с уходом защитников из нейтральной зоны в свою зону защиты; атакующих индивидуальных ТТД защитника-бросок шайбы (1,56±0,24) и ведение шайбы (1,72±0,33). Атакующие действия защитники выполняют крайне редко, что объясняется выходом нападающих игроков из зоны защиты в нейтральную зону первыми. Зона нападения: наиболее значимые оборонные индивидуальные ТТД – защита игрока (21,02±1,62), выбор позиции (16,51±2,26), отбор шайбы (7,95±0,81); атакующие – броски шайбы (3,55±0,66), финты (5,44±2,36). Соотношение между оборонительными и атакующими индивидуальными ТТД в зоне нападения составляет 93 и 7% соответственно.

Вратари в среднем за одну игру осуществляют индивидуальные ТТД: выбор позиции (21,92±9,52), ловли (5,99±3,94), покрытие (6,36±2,95) и отражения (24,86±5,03); групповые: передача шайбы (30,20±5,56) и взаимодействие с защитниками (12,48±5,87).

Нами обоснован подход к построению модельных характеристик ТТД хоккеистов для применения в соревновательной деятельности, где он базировался на принципах системности, комплексности, динамичности и индивидуализации, адекватности, соответствия, многовариантности, структурной и функциональной сложности.

При разработке модельных характеристик нами было учтено количественные показатели ТТД игроков команд высшего дивизиона и российских хоккеистов. За основу модельных характеристик предложено эффективность реализации ТТД игроков всех амплуа, для их унификации эффективность реализации ТТД игроков разного амплуа вычисляли в процентах.

В процессе исследования осуществляли построение и анализ моделей эффективности реализации технико-тактических действий высококвалифицированных хоккеистов разного игрового амплуа (крайний нападающий (n=60), центральный нападающий (n=60), защитник (n=120), вратарь (n=60)). Разработаны модельные характеристики ТТД для игроков по разным амплуа свидетельствуют об отставании российских хоккеистов от зарубежных, однако подавляющее большинство не имеют достоверных отличий.

Сравнительный анализ индивидуальных ТТД центрального нападающего свидетельствует о статистически значимых различиях по показателям: препятствие вратарю (t=4,14, p<0,05), выход из-под защиты (t=1,99, p<0,05), силовой прием (t=2,51, p<0,05). Именно за этими ТТД без шайбы отстают от ведущих зарубежных центральных нападающих российские игроки. В отличие от модельных индивидуальных ТТД, групповые действия более сбалансированы в исполнении. Наибольшие различия наблюдаются во время выполнения групповых действий стенка (t=1,17, p>0,05) и выполнение заслона (t=0,93, p>0,05), однако различия статистически значимыми. Сравнительный анализ индивидуальных ТТД крайнего нападающего свидетельствует о статистически значимых различиях по показателям: помеха вратарю (t=3,97, p<0,05), выход из-под защиты (t=1,99, p<0,05), силовой прием (t=2,52, p<0,05). Наибольшие различия наблюдаются при выполнении групповых действий скрещивания (t=1,37, p>0,05) и стена (t=0,94, p>0,05), однако различия статистически значимыми.

Сравнительный анализ оборонных индивидуальных ТТД в зоне защиты игроков амплуа защитник свидетельствует о статистически незначимых различиях по всем показателям.

Защитники-представители клубов и сборной команды России в зоне защиты выполняют меньше оборонительных индивидуальных ТТД по отбору ($t=1,54, p>0,05$) и подбору шайбы ($t=1,81, p>0,05$), ожоги игрока ($t=1,51, p>0,05$) и перехват шайбы ($t=1,05, p>0,05$).

В результате исследования доказано, что построение моделей технико-тактических действий в хоккее с шайбой есть эффективным способом совершенствования процесса подготовки спортсменов и дает возможность корректировать тренировочный процесс для дальнейшей успешной реализации ТТД в соревновательной деятельности. Модельные характеристики выступают инструментом для осуществления комплексного контроля за состоянием хоккеиста, его подготовленностью и соревновательной деятельностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кротиков Н.В. Типологические особенности функционального состояния центральной нервной системы и высшей нервной деятельности квалифицированных хоккеистов / Н.В. Кротиков, Т.И. Лактионова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 3 (16). – С. 33–39.
2. Кротиков Н.В. Функциональная подготовка хоккеистов с разными психофизиологическими особенностями / Н.В. Кротиков, Г.В. Стрельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 228–231.
3. Техничко-тактические действия у футболистов студенческих команд различного игрового амплуа / Н.Д. Лысаков, К.В. Троянов, Р.Б. Краснов, Н.В. Кириллова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 250–254.
4. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов Е.В. Перепелюкова, Л.М. Кравцова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62–64.
5. Место силы в системе физических качеств хоккеиста и роль силовой подготовки в хоккее с шайбой / А.А. Казаков, Блинов В.А., Храменок Е.П., Романов М.И. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 75–84.

REFERENCES

1. Krotikov, N.V. (2017), “Typological features of the functional state of the central nervous system and higher nervous activity of qualified hockey players”, *Science and sport: modern trends*, Vol. 16, No. 3, pp. 33–39.
2. Kroticov, N.V. and Strelnikova G.V. (2022), “Functional training of hockey players with different psychophysiological features”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 228–231.
3. Lysakov, N.D., Troyanov, K.V., Krasnov, R.B. and Kirillova, N.V. (2021), “Technical and tactical actions for student’s football team players of different playing roles”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 250–254.
4. Sivakov, V.I., Aitkulov, S.A., Cherkasov, I.F., Perepelyukova, E.V. and Kravtsova, L.M. (2018), “Quantum energy rating method for competitive performance forecasts in continental hockey league matches”, *Theory and Practice of physical Culture*, No. 6, pp. 62–64.
5. Kazakov, A.A., Blinov, V.A., Khramenok, E.P. and Romanov, M.I. (2018), “Importance of strength in the system of hockey player’s physical skills and strength training role in ice hockey”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 75–84.

Контактная информация: ahmetvaleeva71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.89

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В БОЕВОМ САМБО

Юрий Александрович Бахарев, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Александр Николаевич Нестеров, магистрант, заслуженный мастер спорта России, Виктор Павлович Тупицын, доцент, Андрей Михайлович Морозов, старший

преподаватель, Сергей Александрович Немцев, преподаватель, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

Аннотация

Современный этап развития боевого самбо характеризуется постоянно растущей конкуренцией, что свидетельствует о необходимости разработки и применения новых средств и методик спортивной тренировки. Для достижения успеха в соревновательной деятельности необходимо не только обладать богатым арсеналом технико-тактических действий, но и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Цель исследования – разработка индивидуальной тренировочной программы по боевому самбо и оценка её эффективности в совершенствовании специальной физической подготовленности спортсмена высокого класса. Мы предположили, что процесс специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов боевого самбо будет более эффективным при построении тренировочной программы с учетом особенностей функционального состояния организма и структуры проведения соревновательной деятельности. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо» г. Кстово с декабря 2021 года по декабрь 2022 года. Разработанная тренировочная программа позволила повысить уровень специальной физической подготовленности спортсмена группы высшего спортивного мастерства, что подтверждается результатами тестового комплекса упражнений и лабораторной диагностики.

Ключевые слова: боевое самбо, специальная физическая подготовка, спортсмен высокого класса, функциональное состояние, тренировочная программа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p37-42

IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HIGH-CLASS ATHLETES IN COMBAT SAMBO

Yury Aleksandrovich Bakharev, the candidate of pedagogical sciences, professor, department chairman, Alexander Nikolaevich Nesterov, the master student, Honored Master of Sports of Russia, Viktor Pavlovich Tupitsyn, the docent, Andrey Mikhailovich Morozov, the senior teacher; Sergey Alexandrovich Nemtsev, the teacher, Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod

Abstract

The current stage in the development of combat sambo is characterized by constantly growing competition, which indicates the need to develop new means and methods of sports training. To achieve success in competitive activity, it is necessary not only to have a rich arsenal of technical and tactical actions, but also a high level of development of special physical qualities. The purpose of the study is to develop an individual training program in combat sambo and evaluate its effectiveness in improving the special physical fitness of a high-class athlete. We assumed that the process of special physical training of highly qualified combat SAMBO athletes would be more effective when building a training program, taking into account the features of the functional state of the body and the structure of the competitive activity. The study was conducted on the basis of the State Budgetary Institution "Sport School of the Olympic Reserve for Sambo" in Kstovo from December 2021 to December 2022. The developed training program made it possible to increase the level of special physical fitness of an athlete of the highest sportsmanship group, which is confirmed by the results of a test set of exercises and laboratory diagnostics.

Keywords: combat sambo, special physical training, high-class athlete, functional condition, training program.

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении последних двадцати лет большую популярность и массовое увлечение завоевывают единоборства. Миллионы любителей в России и по всему миру, увлечены изучением и совершенствованием навыков борьбы и ударной техники. Зрелищные спортивные состязания приковывают внимание болельщиков и многотысячные армии фанатов.

Постоянно растущая конкуренция в смешанных единоборствах свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методик спортивной тренировки, которые

могли бы максимально отвечать требованиям, предъявляемым спецификой вида спорта. Успех соревновательной деятельности спортсмена в смешанных единоборствах, во многом, определяется за счет проявления специальных физических качеств. Развитие которых, поможет добиться высоких спортивных результатов.

Исследования работ в области совершенствования программы подготовки в смешанных единоборствах освещены в научной литературе. Однако проблемам организации и модернизации тренировочного процесса непосредственно в боевом самбо уделено, на наш взгляд, недостаточное внимание. Научные работы в этом направлении в основном касаются технико-тактической подготовки (Чехранов Ю.В., Хасанов А.Х., Югай К.В.) [2, 3, 4].

Цель исследования – разработка индивидуальной тренировочной программы по боевому самбо, основанной на учете функционального состояния организма, структуры проведения соревновательной деятельности спортсмена и оценка её эффективности в совершенствовании специальной физической подготовленности спортсмена высокого класса.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование, направленное на совершенствование специальной физической подготовленности высококвалифицированного спортсмена боевого самбо, проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо» г. Кстово. Определение функционального состояния спортсмена, необходимого для достижения успеха в соревновательной деятельности, осуществлялось в ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России г. Москва. Исследование проводилось в три этапа с декабря 2021 года по декабрь 2022 года.

На первом этапе – подготовительный: анализ литературы и нормативных документов по исследуемой проблеме, определение научного аппарата, изучение состояния проблемы в теории и практике спортивной подготовки в боевом самбо, анализ соревновательной деятельности, выявление основных теоретических предпосылок, позволяющих разработать индивидуальную тренировочную программу повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена высокого класса в боевом самбо. На подготовительном этапе проводилось лабораторное тестирование для определения функционального состояния в ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России г. Москва (декабрь 2021 г.). На основе накопленного теоретического и практического материала, анализа федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», данных тестирования функционального состояния спортсмена разрабатывалась индивидуальная тренировочная программа, направленная на совершенствование и развитие тех специальных физических качеств, которые являются наиболее значимыми для достижения высоких спортивных результатов в боевом самбо [1]. Тренировочная программа рассчитана на трехнедельный ударный микроцикл. Специфическим методом явилось внедрение интервально-переменного метода тренировки. Таким образом, развивающая работа проходила в течение трех недель. Также в рамках микроцикла, перед началом ударного цикла, предусмотрен подготовительный цикл, направленный на формирование общей выносливости и максимальной силы. После ударного микроцикла необходим отдых, направленный на восстановление организма. Вследствие чего происходит увеличение объема технико-тактической работы. Если микроцикл проходит в режиме сборов, в режим добавляются зарядки.

На втором этапе – основной: проводилась апробация разработанной индивидуальной тренировочной программы, изучалась степень её воздействия на организм спортсмена, проводился анализ функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной системы. На основе полученных данных проводилась небольшая корректировка программы занятий. После выполнения первого мезоцикла было проведено повторное тестирование функционального состояния в январе 2022 г. Производилась оценка функциональной подготовленности мышц ног и сердечно-сосудистой системы на уровне аэробного порога,

анаэробного порога, максимального потребления кислорода, максимальной алактатной мощности, показатели ударного объема сердца. В марте 2022 г. было проведено третье, заключительное тестирование функционального состояния.

Параллельно с оценкой функционального состояния проводили педагогическое тестирование по разработанному комплексу упражнений на специальную физическую подготовку. Разработанный комплекс также использовался перед началом апробации тренировочной программы, промежуточное тестирование для проверки эффективности и контрольное тестирование по заключению индивидуальной тренировочной программы, через неделю активного отдыха.

На третьем этапе – заключительный (апрель-декабрь 2022 г.): проанализированы результаты исследования, направленного на совершенствование специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов боевого самбо и оформлены выводы исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки эффективности разработанной программы повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена высокого класса, специализирующегося в боевом самбо, был применен тестовый комплекс, состоящий из 15 наиболее информативных контрольных упражнений. Контрольное тестирование проводилось в начале апробации разработанной программы и после выполнения индивидуальной 10-недельной тренировочной программы, включающей два ударных микроцикла.

На основе сравнительного анализа результатов тестирования было выявлено, что произошли положительные изменения в уровне специальной физической подготовленности. Изменения изучаемых показателей в ходе исследования представлены в таблице.

Таблица – Изменение уровня специальной физической подготовленности Нестерова А.Н. в ходе исследования

№	Тесты	Результаты эксперимента		
		В начале	В конце	Измен., %
1	10 бросков одного партнера с отдыхом в момент вставания (спина, подхват, передняя подножка), сек.	18,61	17,53	5,8
2	10 бросков трех партнеров (спина, подхват, передняя подножка), сек.	15,69	14,91	4,97
3	3 броска через грудь, сек.	9,81	9,25	5,71
4	Нанесение комбинации двойка руками бросок за 1 минуту, кол-во раз	15	16	6,66
5	10 переворотов из упора головой, сек.	18,30	17,64	3,61
6	Нанесение удара ногой по боксерскому мешку 10 раз правой/левой, сек.	5,87/5,63	5,67/5,40	3,41/4,09
7	Жим лежа на раз макс. вес, кг.	85	90	5,88
8	Приседание со штангой на раз макс. вес, кг.	100	110	10
9	Становая тяга на раз макс. вес, кг.	120	130	8,33
10	10 подтягиваний рывком, сек.	13,03	12,01	7,83
11	Выталкивание медбола (3кг) правой/левой рукой, м.	7,30/6,98	8,05/7,40	9,32/5,68
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, м.	2,19	2,27	3,65
13	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	168	194	15,47
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	49	53	8,16
15	10 кувырков группировкой вперед с разворотом, сек.	12,89	11,61	9,94

Таким образом, по каждому из 15 тестовых заданий, направленных на оценку уровня специальной физической подготовленности спортсмена группы высшего спортивного мастерства, произошли положительные изменения в диапазоне от 3,41 до 15,47%, что свидетельствует об эффективности разработанной и апробированной тренировочной программы. Также анализировалось влияние применения тренировочной программы на результативность соревновательной деятельности спортсмена. Увеличилась способность проведения высокоинтенсивных технико-тактических действий на протяжении всего боя в ходе соревнований. За время эксперимента были получены следующие результаты соревновательной деятельности: Чемпионат Росси по боевому самбо 2021 – 1 место, Кубок

Мира по боевому самбо 2021 – 1 место.

Гипотеза о том, что процесс специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов боевого самбо будет более эффективным при построении тренировочной программы с учетом особенностей функционального состояния организма и структуры проведения соревновательной деятельности спортсмена подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ существующих методик по повышению специальной физической подготовки спортсменов в единоборствах не дает полного представления по совершенствованию уровня специальной физической подготовки в боевом самбо. На основе анализа соревновательной деятельности в боевом самбо мы выявили, что для успешного выполнения технико-тактических приемов, необходимо развитие таких специальных физических качеств как: скоростная выносливость мышц ног; взрывная сила мышц ног и спины, задействованная в проведении бросков и нанесении ударов ногами; взрывная сила и силовая выносливость мышц плечевого пояса, проявляемые в ударах руками, поддержки максимального темпа в ударах руками, бросках и борьбы в захватах, в стойки и партере; координационные способности при выполнении ударно-бросковых комбинаций. Соответственно средства и методы тренировочного процесса должны подбираться для совершенствования указанных специальных физических качеств.

Анализ выступления на соревнованиях чемпионов мира 2020 и 2021 года показал, что спортсмены проводят технико-тактические действия с высокой интенсивностью, на протяжении всего поединка. Что говорит о высоком уровне функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной системы энергообеспечения). В ходе исследования определен оптимальный уровень функционального состояния спортсмена группы высшего спортивного мастерства, необходимый для успешного выступления на соревнованиях. Разработана и апробирована индивидуальная тренировочная программа, основанная на учете функционального состояния организма и структуры проведения соревновательной деятельности спортсмена. Применение программы позволило повысить уровень специальной физической подготовки спортсмена группы высшего спортивного мастерства, что подтверждается результатами лабораторной диагностики, проведенной в ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна г. Москва, и тестового комплекса упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 марта 2022 г. №222 // Официальный интернет-портал правовой информации [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205130020/14.10.2022>.
2. Хасанов А.Х. Анализ проявления техники борьбы стоя в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя / А.Х. Хасанов, А.С. Гареева, А.Р. Даянова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 158–163
3. Чехранов Ю.В. Сопряженное обучение спортсменов-единоборцев технике и тактике ударов и бросков / Ю. В. Чехранов // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – № 1 (8). – С. 203–205.
4. Югай К.В. Сравнительный анализ показателей технико- тактической подготовленности самбистов в соревновательной деятельности / К.В. Югай, С.Е. Табаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 408–412.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), "On approval of the Federal Standard of sports training in the sport "Sambo", *Order of the of March 24. 2022 No. 222*, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205130020>.
2. Khasanov, A.X, Gareeva, A.S., and Dayanova, A.R. (2016), "Analysis of the manifestation of standing wrestling techniques in competitive duels of highly qualified hand-to-hand fighting athletes",

Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport, No. 3, pp. 158–163.

3. Chehranov, Yu.V. (2016), “Conjugate training of martial artists in the technique and tactics of strikes and throws”, *Priority directions of development of science and education*, No. 1 (8), pp. 203–205.

4. Yugai, K.V. and Tabakov, S.E. (2019), “Comparative analysis of indicators of technical and tactical readiness of sambo wrestlers in competitive activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (169), pp. 408–412.

Контактная информация: baharev_84@list.ru, nesterov.bs@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.03.2023

УДК 796.077.5

СПОСОБЫ И ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тамара Павловна Бегидова, кандидат педагогических наук, профессор, Яна Викторовна Степанова, студент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж; Геннадий Владимирович Бармин, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Геннадьевна Сергеева, преподаватель, колледж Воронежской государственной академии спорта, Воронеж

Аннотация

В статье рассматривается роль инноваций в развитии спорта с практической точки зрения, направленной на результат, а также физической культуры как науки, обращенной к формированию инновационных подходов в обучении, создание теоретических методических разработок. На примере работы образовательных учреждений, имеющих статус муниципальных инновационных площадок, проанализированы этапы, принципы и механизмы внедрения педагогических инноваций в учебно-образовательных организациях. Рассмотрены проблемы мотивации при введении инновации, недостатка теоретическо-методической и информационной базы у педагогов. На основе ранее рассмотренных принципов и возможных проблем анализируется одна из инновационных методик в педагогике в области физической культуры.

Ключевые слова: инновация, мотивация, эффективность, реализация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p42-47

WAYS AND PROBLEMS OF INNOVATION IMPLEMENTATION IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Tamara Pavlovna Begidova, the candidate of pedagogical sciences, professor, Yana Viktorovna Stepanova, the student, Voronezh State Academy of Sports, Voronezh; Gennady Vladimirovich Barmin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tatyana Gennadievna Sergeeva, the teacher, College of the Voronezh State Academy of Sports, Voronezh

Abstract

The article discusses the role of innovation in the development of sports from a practical point of view, aimed at the result, as well as physical culture as a science, addressed to the formation of innovative approaches in education, the creation of theoretical methodological developments. On the example of the work of educational institutions with the status of municipal innovation sites, the stages, principles and mechanisms for introducing pedagogical innovations in educational organizations are analyzed. The problems of motivation during the introduction of innovations, the lack of theoretical, methodological and informational base among teachers are considered. Based on the previously considered principles and possible problems, one of the innovative methods in pedagogy in the field of physical culture is analyzed.

Keywords: innovation, motivation, efficiency, implementation.

ВВЕДЕНИЕ

Инновации в сфере физической культуры способствуют развитию как теоретического, так и методического направления. Разработка теоретического подхода необходима

для перехода в будущем к практическому. Для непосредственного применения полученных теоретических знаний на тренировочных занятиях. Инновации способствуют совершенствованию учебного процесса, повышению эффективности тренировок, росту результатов в спорте.

Инновации обусловлены экономическим и технологическим развитием общества. С течением времени возникает необходимость модернизации, в том числе, в сфере физической культуры. Одним из способов реализации кардинальных изменений в сфере образования является метод инноваций. Без инновационной составляющей тяжело представить деятельность современной образовательной организации. Это относится и к организациям сферы физической культуры и спорта.

На сегодняшний день цель, задачи и ожидаемые результаты научных исследований в этом направлении связаны со всесторонним развитием личности, приобщением ее к здоровому образу жизни. Регулярно исследуется процесс воспитания и образования спортсменов для оптимизации, рационализации и улучшения их деятельности.

Большое внимание уделяют вопросам подготовки специалистов высшей квалификации в области физического воспитания и спорта. Это можно подтвердить статистическими данными, которые приводит Министерство спорта РФ в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. В частности отмечается, что «среднегодовой темп роста количества подготовленных специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта за 2012–2019 годы составил 18 процентов» [6].

Инновационный подход при организации образовательного процесса по физической культуре и спорту позволяет повысить качество подготовки спортсменов, а также углубить знания как по научной дисциплине в области физической культуры, так и по педагогике в целом.

Цель исследования: выявление принципов и механизмов внедрения инноваций в сфере физической культуры и спорта.

Для чего необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить трудности при реализации педагогических инноваций.
2. На основе полученных знаний рассмотреть инновацию дифференцированного подхода и способ её внедрения.

Научная новизна заключалась в комплексном рассмотрении педагогических инноваций в области физической культуры и спорта. Рассмотрены не только общий подход к внедрению, проблемы, которые могут возникнуть, но и реальный пример на основе разработанной инновации дифференцированного подхода. За счёт такого подхода формируется более глубокое понимание проблематики исследования, сложностей в практике при реализации инноваций, а также самой сути рассмотренного вопроса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основными методами исследования являются анализ, осмысление, систематизация и последующий синтез материалов по теме исследования. Исследование проводилось на основе изучения материалов, полученных из открытых доступов к научным библиотекам.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования в области спорта, как и другие научно-исследовательские работы, направлены на разработку теоретических концепций и методических разработок. В научных исследованиях используются не только количественные, но и качественные методы. Применение развитых технологий моделирования позволяют создавать уникальные ситуации для условной модели и следить за её изменениями в заданных условиях без проведения реального эксперимента. Это не заменяет реальной практики в разных социальных условиях, но позволяет учесть некоторые нюансы перед непосредственной реализацией. Новые информационные технологии создают возможности для более глубокого изучения

области проведения оригинальных научных исследований.

Перед проведением эксперимента следует обосновать необходимость внедрения инноваций, а после – массовой реализации. Для контроля, учёта и анализа полученных результатов педагогическая инновация должна отвечать нескольким критериям: новизна, оптимальность, высокая результативность, возможность творческого применения в массовой практике. Эти критерии теоретически учитываются автором, а затем подтверждаются или опровергаются на этапах эксперимента и практической реализации. Успех реализации складывается из новаторского и педагогического опыта преподавателя [1].

Для внедрения инновации необходимо выработать последовательный алгоритм действий, в котором каждый этап будет взаимосвязан и взаимообусловлен. На первом этапе формируется нормативно-правовая база для реализации инновации в выбранном учреждении. Регулируются способы оценки результатов.

На втором этапе выявляются мотивы участия и потенциальная ответственность за полученные результаты среди преподавательского состава. Это является одним из важнейших этапов, так как эффективность методики и результаты проведённой работы будут зависеть от мотивации того или иного участника к смене сложившегося уклада обучения и работы.



Рисунок – Результаты анкетирования

На рисунке продемонстрированы результаты анкетирования среди преподавательского состава, задействованного в реализации программ инноваций в образовательных учреждениях Кемеровской области, в городах Новокузнецк и Осинники [2]. Эти данные наиболее точно отражают мотивацию педагогов при введении инновации в реальных условиях, так как анкетирование проводилось не в обычных образовательных учреждениях, а в специальных, имеющих статус муниципальной инновационной площадки по разным направлениям. Педагоги таких учреждений имеют более полное представление о процессах реализации инноваций и мотивах участия в них.

Используя даже небольшую выборку, можно сделать выводы о мотивации педагогов: они не заинтересованы в качественном обновлении подхода к обучению без дополнительной стимуляции со стороны образовательного учреждения.

Основной мотивацией является реализация собственных карьерных достижений в виде повышения заработной платы, знакомства с новыми людьми и признания. При введении инноваций образовательное учреждение должно учитывать эти факторы и способствовать тому, чтобы именно эти потребности педагогов были удовлетворены. Таким образом, образовательное учреждение должно создавать благоприятные условия для формирования новых знакомств в педагогической среде, а также учитывать возможные дополнительные затраты для оплаты работы персонала в период внедрения инноваций.

Эти результаты могут быть индуцированы на другие образовательные учреждения в сфере физической культуры и спорта в России. Разница обуславливается особенностями

процесса обучения, опытом педагогов и их научно-методической деятельностью.

Результаты второго этапа позволяют разработать и проводить встречи и семинары, как формальные, так и неформальные, для повышения квалификации.

На третьем этапе проводится комплекс мероприятий по повышению квалификации педагогов. Проводят мастер классы, семинары, консультации. Появляются наставники и создаются школы молодых учителей. В образовательных учреждениях разрабатываются индивидуальные траектории профессионального развития педагогов, включенных в инновационную деятельность, индивидуальные планы профессионального развития.

На четвертом этапе проходит промежуточный и итоговый анализ, оценка эффективности проведенной научной инновационной деятельности. Этот анализ строится на заранее известных критериях для объективной оценки эффективности той или иной методики.

На практике выясняются возможные способы улучшения результатов, а также способы сопровождения внедрения инновации.

Педагоги могут обосновать научно-методическое сопровождение, которое призвано объединить две стороны любой применяющейся инновации: теоретическую и практическую, предоставить универсальные способы ее практического использования в других образовательных учреждениях, а также предупредить о возможных сложностях. На стыке этих изолированных сфер строятся дальнейшие заключения, которые могут быть применены к другим образовательным учреждениям.

При введении новшеств в образовательный процесс на каждом этапе возникают проблемы, свойственные инновациям в области физической культуры и спорта, о чём указывалось выше: низкая степень заинтересованности преподавателей в том, чтобы качественно перейти на другой уровень обучения. В практике физического воспитания часто возникает ситуация, когда преподаватели не имеют должной теоретико-методической подготовки. В связи с чем наряду с богатством и разнообразием методических разработок в области физической культуры инновационные процессы реализуются с затруднениями [1].

Важно отметить, что субъектами педагогических инноваций в сфере физической культуры и спорта выступают дети, родители, спортсмены и педагоги. При разработке и введении в образовательный процесс учитывается гуманистическая составляющая инновации. При реализации инновационного подхода важно охватить как можно больший спектр педагогических проблем [5].

Один из инновационных методов в педагогической практике предложен Коровином и Кабачковым – это метод дифференцированного подхода [3]. Он заключается в оптимальном распределении участников занятий по группам в зависимости от их физических, психологических и социальных возможностей. Необходимость дифференцирования групп возникает при занятиях физической культурой, так как при их проведении заметна разница между участниками. Особенно важен такой подход при проведении занятия с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Его можно применять при проведении занятий адаптивной физической культурой с группами занимающихся, имеющих разную степень нарушений.

Эффективность такого подхода заключается в способе дифференцирования занимающихся, который базируется на прогнозируемых трудностях в группе при проведении занятий.

Группы делятся в 2 этапа. Первый – происходит разделение основной группы по медицинским показаниям в зависимости от физического состояния. На втором этапе дифференцируются группы внутри уже сформированных в зависимости от их потребностей, мотивов и индивидуальных двигательных способностей.

При проведении урока физической культуры разделение проводится с помощью разминочных и общих упражнений для определения уровня физического развития и подготовленности. При проведении этих упражнений педагог определяет внутригрупповое разделение на основе объективных показателей: частоты сердечных сокращений (ЧСС),

частоты дыхания, признакам утомления, а также учитывает субъективные, опираясь на опыт работы с группой и «отклик» занимающихся на те или иные упражнения.

Таким образом, проводя внутригрупповое деление в группе, можно обозначить как «сильные», «средние» и «слабые» учащиеся. Для «сильных» нагрузка может быть повышена на 10–20%, а также дана относительная свобода для проведения индивидуальных занятий. Для «средних» предусмотрена стандартная программа без изменений, а для «слабых» может быть составлена отдельная программа, в зависимости от индивидуальных качеств сформировавшейся группы. Для эффективности проведённых занятий тренер должен уделять больше внимания «слабой» группе.

Для оптимизации занятий тренер может назначить учеников «сильной» группы в качестве помощников для «средней». Важно согласовывать решения при проведении занятий с учениками, чтобы это не вызывало сопротивления.

Возможности применения такой технологии неограниченны. Метод дифференцированного подхода может быть использован в любых группах разных возрастов при проведении занятий как обычной физической культурой, так и рекреационной или адаптивной. По этой причине технология имеет большой потенциал для применения практически в любой организации и не требует длительной подготовки в виде нормативно-правовой или сложной теоретическо-методической базы.

С этим методом сочетается личностно-ориентированный подход, так как он направлен на учёт индивидуальных особенностей каждого ученика [4]. Такой подход не только сочетается с базовыми принципами дифференциации группы, но и расширяет возможности применимости их вместе при проведении занятий по адаптивной физической культуре. Цель такого обучения не столько дать общие знания и навыки, а раскрыть потенциал каждого ученика в отдельности.

ВЫВОДЫ

Инновации – это необходимая часть образовательного процесса и его совершенствования в любой организации, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Ускоряющиеся темпы развития современного мира формируют потребность в модернизации, улучшении, оптимизации, реорганизации привычных процессов для повышения их эффективности, как следствие, потребность в инновациях с годами будет только расти.

По этой причине растёт важность способности образовательного учреждения вводить инновации в образовательный процесс, что можно свести к оптимизированному алгоритму, рассмотренному в работе.

С постоянным ростом теоретическо-методических наработок возникает необходимость введения их в практику. На рассмотренных этапах введения инновации так или иначе возникают проблемы. Для оптимизации процессов их учитывают на подготовительном этапе разработки и внедрения инновации.

Рассмотрение одного из примеров инновации и этапов его внедрения позволяет сформировать представление о подходах при внедрении инновации на реальном примере. Это облегчает понимание принципов внедрения инновации и необходимости процессов как таковых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейкуть А.Г. Инновации в тренировочном процессе юных теннисистов в условиях центра спортивной подготовки / А.Г. Вейкуть // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, № 4. – С. 14–20.
2. Коваленко Н.В. Научно-методическое сопровождение инновационной деятельности образовательной организации / Н.В. Коваленко, Е.А. Кеда, Г.Б. Коваленко // Архивариус. – 2017. – № 3 (18). – С. 11–16.
3. Коровин С.С. Теория и технология реализации дифференцированного подхода в практике физкультурного образования школьников / С.С. Коровин, В.А. Кабачков // Вестник спортивной

науки. – 2016. – № 3. – С. 43–47.

4. Мусина Л.М. Личностно-ориентированные подходы в обучении / Л.М. Мусина // Педагогическая наука и практика. – 2021. – № 2 (32). – С. 37–42.

5. Халикова, Д.А. Инновационные технологии физического воспитания / Д.А. Халикова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 34–38.

6. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (Дата обращения: 25.01.2023).

REFERENCES

1. Veikut, A.G. (2016), “Innovations in the experience of the process of young tennis players in a sports training center”, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 11, No. 4, pp. 14–20.

2. Kovalenko, N.V. Keda, E.A. and Kovalenko, G.B. (2017), “Scientific and methodological support of innovative activities of an educational organization”, *Archivist*, Vol. 2, No. 3 (18), pp. 11–16.

3. Korovin, S.S. and Kabachkov, V.A. (2016), “Theory and technology of implementation of a differentiated approach in the practice of physical education of schoolchildren”, *Bulletin of sports science*, No. 3, pp. 43–47.

4. Musina, L. M. (2021), “Personality-oriented approaches in teaching”, *Pedagogical science and practice*, No. 2 (32), pp. 37–42.

5. Khalikova, D.A. (2015), “Innovative technologies of physical education”, *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, No. 1, pp. 34–38.

6. Government of the Russian Federation (2020), “On Approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030”, Order of the of 24.11.2020 No. 3081-r, available at: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (accessed 25 January 2023).

Контактная информация: begidova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2023

УДК 796.414.6:159.9

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТА НА ЕГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Евгений Евгеньевич Биндусов, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Ирина Владимировна Стрельникова, кандидат биологических наук. Доцент, заведующая кафедрой, Виталий Евгеньевич Коваленко, магистрант, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

Статья посвящена исследованию зависимости между уровнем технической подготовленности гимнаста и его психофизиологическим состоянием во время соревновательной деятельности. Задачи - 1. Выявить предстартовый уровень психофизиологического состояния гимнастов на соревнованиях различного уровня. 2. Определить уровень технической подготовленности. 3. Установить взаимосвязь между психофизиологическими характеристиками и результатами соревновательной деятельности. Выводы: согласно задачам, нами были выявлены и установлены предстартовый уровень психофизиологического состояния и проанализированы два протокола соревнований, а также установлена взаимосвязь между показателем суммы баллов многоборья спортсменов и 3-х из 5-ти показателей психофизиологического состояния. В дальнейшем исследование можно использовать с целью индивидуализации тренировочного процесса, согласно свойствам нервной системы спортсмена.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, психофизиологическое состояние, уровень технической подготовленности, сумма баллов, тэппинг-тест, КЧСМ, реакция выбора, время реакции на звук.

RELATIONSHIP BETWEEN THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF THE GYMNAST AND THE LEVEL OF HIS TECHNICAL PREPAREDNESS

Evgeny Evgenievich Bindusov, the candidate of pedagogical sciences, professor, department chair, Irina Vladimirovna Strelnikova, the candidate of biological sciences. docent, department chair, Vitaliy Evgenievich Kovalenko, Master student, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Abstract

The article is devoted to the study of the relationship between the level of technical readiness of a gymnast and his psychophysiological state during competitive activity. Tasks - 1. To identify the pre-start level of the psychophysiological state of gymnasts at competitions of various levels. 2. Determine the level of technical readiness. 3. To establish the relationship between psychophysiological characteristics and the results of competitive activity. Conclusions: according to the tasks, we identified and established the pre-start level of the psychophysiological state and analyzed two competition protocols, and also established the relationship between the indicator of the sum of the points of the all-around athletes and 3 out of 5 indicators of the psychophysiological state. In the future, the study can be used to individualize the training process, according to the properties of the athlete's nervous system.

Keywords: gymnastics, psychophysiological state, level of technical readiness, sum of points, tapping test, KCHSM, choice reaction, reaction time to sound.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная гимнастика – сложнейший вид спорта, требующий от спортсмена колоссального напряжения, собранности и концентрации особенно в период соревнований, где необходимо выходить и показывать свой лучший результат. Как и в других видах спорта она опирается на интегральную подготовленность человека, складывающуюся из физической, технико-тактической, психической и интеллектуальной подготовленности. Сторона психологической подготовленности, как и технико-физической, в спортивной гимнастике и по сей день широко обсуждается различными авторами. Так как соревновательный процесс во многом опирается на предстартовое состояние спортсмена, то, в связи с этим, появляется необходимость рассмотреть, как психофизиологическое состояние спортсмена влияет на его соревновательную результативность.

Цель: определить влияние психофизиологического состояния на техническую оценку соревновательного результата.

Гипотезой является предположение о том, что успешность выступления на соревнованиях зависят от психофизиологического состояния спортсмена.

В соответствии с целью нашего исследования – определить влияние психофизиологического состояния на техническую оценку соревновательного результата, были поставлены следующие задачи:

1. Выявить предстартовый уровень психофизиологического состояния гимнастов на соревнованиях различного уровня.
2. Проанализировать протоколы соревнований.
3. Установить взаимосвязь между психофизиологическими характеристиками и уровнем технической подготовленности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ результатов соревновательной деятельности.
2. Психофизиологическое тестирование.
3. Методы математической статистики.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ

Анализ соревновательной деятельности: анализ проходил в виде оценивания соревновательной программы шести видов многоборья на разных стартах. Т. е. оценивалась

сумма баллов, полученных на соревнованиях различного уровня.

Психофизиологическое тестирование производилось с помощью программы Аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог». [2] В нашей работе мы использовали следующие тесты:

- определение времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал рукой;
- определение времени реакции выбора;
- воспроизведение длительности временного интервала, заполненного звуковым сигналом;
- тэппинг-тест рукой;
- определение критической частоты слияния мельканий [3].

Измерения проводились утром, в день самих соревнований 17 декабря 2022 года, и 28 января 2023 года соответственно.

Само исследование проводилось в МБУ ФСО СШ «Олимпиец». В нём принимало участие 10 гимнастов в возрасте 16–18 лет, которые являются спортсменами одинаковой квалификации.

Для сравнения показателей и установления достоверности различий в технической подготовленности по каждому упражнению между зависимыми выборками применялся непараметрический W-критерий Вилкоксона. Для сравнения показателей и установления достоверности различий между показателями функционального состояния ЦНС использовался параметрический t-критерий Стьюдента. Мы использовали непараметрическую корреляцию Спирмена для выявления связи между психофизиологическими характеристиками и уровнем технической подготовленности.

Анализ реакции организма гимнастов на тренировочную нагрузку невозможен без строгого учёта параметров самого тренировочного процесса. В нашем случае тренировочный процесс до проведения первоначального тестирования психофизиологического состояния строго соответствовал программе ДЮСШ. Это был один мезоцикл, который, в свою очередь, состоял из четырёх микроциклов. Так как соревнования являлись городскими и проводились между гимнастами одного города и тренирующимися в одном зале, то все четыре микроцикла были базовыми. Характеристика этого микроцикла такова. Общее время тренировки составляло 3 часа 6 раз в неделю. Количество упражнений групп «В», «С» и «D» колебалось от 150 до 180. Общее количество комбинаций – 10. Опорных прыжков – 8. Интенсивность всей тренировки колебалась в пределах 0,93 упражнений в минуту. Особое внимание этот промежуток времени уделялось работе над отдельными связками и упражнениям повышенной группы сложности, а также комбинациям. Общий объём и интенсивность тренировок постепенно снижалась к моменту старта и составляла не по 2 комбинации на 5 видах многоборья каждый тренировочный день, а по 1 комбинации.

По завершении первоначального тестирования психофизиологического состояния и выступления на первых соревнованиях, гимнасты переходили в следующий мезоцикл, в конце которого проводились следующие соревнования и тестирование. Эти соревнования были областными и отборочными, по итогу которых определялся состав сборной Московской области для участия в соревнованиях Центрального Федерального округа (ЦФО). В этом периоде (мезоцикле) было четыре микроцикла. Последовательность их такова: два были базовыми, включающие в себя работу, описанную выше, затем следовал модельный и настроечный микроциклы. Тренировочное время всех четырёх микроциклов составляло 3 часа 6 раз в неделю. Первые два микроцикла являлись базовыми и представляли из себя нагрузку, описанную выше. Количество упражнений групп «В», «С» и «D» колебалось от 75 до 90, общее количество комбинаций – 6, количество опорных прыжков – 8. Интенсивность всей тренировки колебалась в пределах 0,49 упражнений в минуту.

Модельный микроцикл строился в соответствии с картиной нагрузок и всех соответствующих мероприятий в предстоящих соревнованиях. До выхода к снаряду, гимнастам объявлялась общая разминка – 30 минут, затем они переходили непосредственно к первому

виду многоборья. На снаряде давалась разминка за отведенное время. Согласно регламенту соревнований на разминку каждого гимнаста на снаряде было выделено 45 секунд, за исключением брусьев, на который снаряд добавлялись дополнительные 30 секунд на подготовку снаряда (подбор высоты, нанесение магнезии на жерди). Количество упражнений групп «В», «С» и «D» колебалось от 75 до 90, общее количество комбинаций составило – 6, а опорных прыжков 8. Интенсивность всей тренировки колебалась в пределах 0,49 упражнения в минуту.

Настроечный микроцикл применялся непосредственно перед соревнованиями. Его назначение – подвести гимнастов к началу соревнований в оптимальной форме, включая все ее главные составляющие, т. е. – техническую, физическую и психическую. Нагрузка в этом случае приближается по объему и интенсивности к соревновательной. Количество упражнений групп «В», «С» и «D» колебалось от 75 до 90, общее количество комбинаций составило – 6, а опорных прыжков 8. Интенсивность всей тренировки колебалась в пределах 0,49 упражнения в минуту.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ниже, в таблице 1, представлены психофизиологические показатели гимнастов перед стартами. Результаты средних представлены на рисунке. Статистическая обработка данных с помощью параметрического t-критерия Стьюдента таких показателей как: время реакции на звук (рука), тэппинг-тест и критическая частота слияния мельканий (КЧСМ) между начальным и повторным тестированием выявила достоверность в различиях между средними ($p < 0,05$). В то время как достоверных различий средних в показателях времени реакции выбора и воспроизведения временного интервала (со звуком) не выявлено ($p > 0,05$).

Таблица 1 – Психофизиологические показатели гимнастов перед соревнованиями

Название тестов	Начальное тестир.	Повторное тестир.	Ур. значимости
Время реакции на звук (рука), мс	270,43±39,9	353,38±40,2	$p < 0,05$
Время реакции выбора, мс	292,84±25,4	292,8±30,9	$p > 0,05$
Воспроизведение временного интервала (со звуком), мс	14,58±8,4	14,68±5,2	$p > 0,05$
Теппинг-тест рукой (количество нажатий)	92±8,5	66±7	$p < 0,05$
Критическая частота слияния мельканий (КЧСМ), Гц	31,95±4,5	39,18±5,1	$p < 0,05$

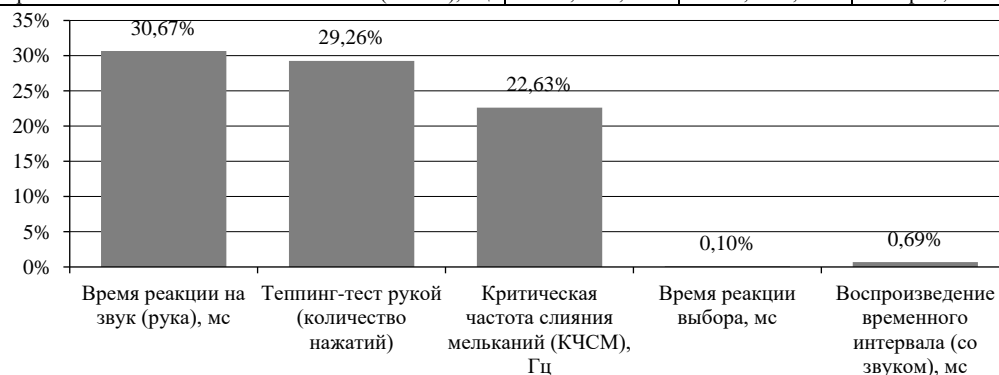


Рисунок – Изменения показателей психофизиологического состояния в процентном соотношении

В таблице 2 представлены результаты соревнований начального и повторного тестирования. Для выявления различий между средними мы использовали непараметрический W-критерий Вилкоксона. С помощью статистической обработки данных нами установлена достоверность различий средних между первоначальным и повторным тестированием ($p < 0,05$). Результаты соревновательной деятельности гимнастов снизились с 71.12 балла,

до 70,16 балла.

Таблица 2 – Результаты соревнований во время проведения начального и повторного тестирования

Название тестов	Начальное тестирование	Повторное тестирование	Уровень значимости
Сумма баллов многоборья	71,12±0,5	70,16±0,6	p<0,05

Дальнейшим ходом нашего исследование было определение зависимости между отдельными психофизиологическими характеристиками и результатами соревновательной деятельности. Для определения зависимости одних показателей от других мы использовали непараметрический корреляционный анализ Спирмена. По итогу статистической обработки нами выявлено достоверная зависимость между показателями:

1. Сумма баллов (многоборье) – время реакции на звук (рука), миллисекунд (p<0,05).
2. Сумма баллов (многоборье) – тэппинг-тест рукой (количество нажатий) (p<0,01).
3. Сумма баллов (многоборье) – критическая частота слияния мельканий (КЧСМ), (Герц) (p<0,05).

Зависимости между показателями суммы многоборья (баллы) – время реакции выбора (миллисекунды) и суммы многоборья (баллы) – воспроизведение временного интервала (со звуком) не установлено (p>0,05). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Зависимость психофизиологических характеристик и результатов соревновательной деятельности гимнастов

Корреляционный анализ					
Название тестов	Время реакции на звук (рука), мс	Время реакции выбора, мс	Воспроизведение временного интервала (со звуком), мс	Тэппинг-тест рукой (количество нажатий)	Критическая частота слияния мельканий (КЧСМ), Гц
Сумма многоборья (баллы)	0,707*	-0,28	-0,421	0,809**	0,742*

Примечание: * – p<0,05, ** – p<0,01, *** – p<0,001.

Таким образом, мы видим, что психофизиологическое состояние серьезно влияет на результат многоборья, выраженный в сумме баллов. Тесты на время реакции выбора и воспроизведение временного интервала не показал тесную взаимосвязь. Возможно, эти показатели влияют на результат соревнований в отдельных видах многоборья. В дальнейшем, для определения зависимости между показателями психофизиологического состояния и соревновательного результата отдельных видов многоборья в спортивной гимнастике будет проведен дополнительный корреляционный анализ.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало тесную взаимосвязь между психологическим состоянием гимнастов их соревновательным результатом. Согласно данному исследованию наиболее значимыми для соревновательного результата являются изменения в таких показателях как: время реакции на звук (рукой) (мс), тэппинг-тест рукой (кол-во нажатий), КЧСМ (Гц).

ЛИТЕРАТУРА

1. Корягина Ю.В. Аппаратно-программные комплексы исследования психофизиологических особенностей спортсменов / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – Т. 1. № 1. – С.70–78.
2. Корягина Ю.В. Аппаратно-программный комплекс “Спортивный психофизиолог” (АПК “Спортивный психофизиолог”) №2010617789. / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Программы для ЭВМ. Базы данных. Топологии интегральных микросхем. – 2011. – № 1 ч.2. – С.308.
3. Критерии технической подготовленности высококвалифицированных гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова, А.А. Брызгалова, В.В. Тронева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197) – С. 291–296.

4. Максименко И.Г. Обоснование методики подготовки 7-9-летних сумоистов с использованием психофизиологических характеристик / И.Г. Максименко, М.В. Ложечка // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201) – С. 263–269.

REFERENCES

1. Koryagina, Yu.V. and Nopin, S.V. (2013), "Hardware-software complexes for the study of psychophysiological characteristics of athletes", *Issues of functional training in high-performance sports*, Vol. 1. No. 1, pp.70–78.
2. Koryagina, Yu.V. and Nopin, S.V. (2013), "Hardware-software package "Sports psychophysiologicalist" (АРК "Sports psychophysiologicalist") No. 2010617789", *Computer programs, Databases, Integrated circuit topologies*, No. 1 part 2., pp.308.
3. Pilyuk, N.N., Zhigailova, L.V., Bryzgalova, A.A. and Tronev, V.V. (2021), "Criteria of technical readiness of highly qualified gymnasts in exercises on uneven bars", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 291–296.
4. Maksimenko, I.G. and Lozhechka, M.V. (2021), "Substantiation of the methodology for training 7-9-year-old sumoists using psychophysiological characteristics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 263–269.

Контактная информация: kovalenko.geck@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ ГТО В ВУЗАХ

Виталий Викторович Бобков, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Москва, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва;* **Светлана Юрьевна Татарова**, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва;* доцент, *МИРЭА – Российский технологический университет, Москва;* **Вадим Борисович Татаров**, старший преподаватель, *МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва;* **Нина Сергеевна Яунбаева**, старший преподаватель, *Алексей Алексеевич Рожнецев*, доцент, *Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа*

Аннотация

В статье поднимаются аспекты реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта, а именно в части проведения фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузах. Представлен анализ организационных и методических особенностей проведения фестиваля ГТО в вузах. Установлено, что эффективность взаимодействия напрямую кафедры физического воспитания вуза и Центров тестирования ГТО Москомспорта позволяет решить проблему вовлечения большого количества студентов в мероприятия фестиваля ГТО и получение ими знаков отличия.

Ключевые слова: элективная физическая культура, подготовка и самоподготовка студентов, рациональный состав испытаний, фестиваль ГТО, тестирование физической подготовленности, нормативы и испытания, Центр тестирования ГТО, Москомспорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p52-55

ANALYSIS OF ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE TRP FESTIVAL IN UNIVERSITIES

Vitaly Viktorovich Bobkov, the candidate of pedagogical sciences, docent, *Gubkin Russian State University of Oil and Gas (National Research University), Moscow;* **Plekhanov Russian University of Economics, Moscow;** **Svetlana Yuryevna Tatarova**, the candidate of pedagogical

sciences, docent, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow; docent, MIREA - Russian Technological University, Moscow; Vadim Borisovich Tatarov, the senior teacher, MIREA - Russian Technological University, Moscow; Nina Sergeevna Yaunbaeva, the senior teacher, Alexey Alekseevich Rozhentsev, the docent, Bashkir State Agrarian University, Ufa

Abstract

The article raises aspects of the implementation of state policy in the field of physical culture and sports, namely in terms of the festival of the All-Russian sports complex "Ready for work and Defense" in universities. The analysis of organizational and methodological features of the TRP festival in universities is presented. It has been established that the effectiveness of interaction directly between the Department of Physical Education of the university and the Testing Centers of the Moscow Sports TRP allows solving the problem of involving a large number of students in the events of the TRP festival and receiving their insignia.

Keywords: elective physical culture, preparation and self-preparation of students, rational composition of tests, TRP festival, physical fitness testing, standards and tests, TRP Testing Center, Moskomспорт.

ВВЕДЕНИЕ

Проведенные исследования и результаты опроса студентов первого курса мужского и женского пола показывают, что порядка 22–25% имеют знаки отличия комплекса ГТО разного достоинства с I по V ступень, что связано, прежде всего, с тем, что их наличие гарантирует преференции абитуриентам при поступлении в вуз [1].

Обучаясь в вузе, студенты перестают участвовать в мероприятиях, проводимых под эгидой ГТО, так как не видят в этом для себя необходимой мотивации, что приводит к значительному снижению уровня их физической подготовленности. Студенту, изъявившему желание получить знак отличия ВФСК ГТО VI ступени, необходимо разобраться со множеством вопросов, как организационных (где и что выполнять, какая нужна медицинская справка), так и методических (как подготовиться к выполнению тестов), что представляет серьезные сложности и отбивает у них желание заниматься этим вопросом во время обучения в вузе [2]. Вместе с тем вопрос внедрения в студенческую среду мероприятий ВФСК ГТО, а также участие в них студентов и преподавателей становится отдельным и крайне важным направлением в учебно-воспитательной работе [4, 5]. Отдельные вузы, входящие в программу «5/100» вводят специальные спортивные стипендии для студентов-значкистов, а преподавателям предусмотрены единовременные выплаты за успешное выполнение нормативов ГТО [3].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились в рамках Фестиваля ГТО в конце учебного года (конец мая 2021/22 уч. год) и явились логическим завершением того цикла физической подготовки (32-недельной), которую прошли студенты, посещая занятия по физической культуре и спортивные секции Университета.

В экспериментальной части приняли участие 205 человек в возрасте от 18 до 23 лет (мужского и женского пола). Все испытуемые принадлежали VI ступени ГТО (18–24 года) и относились к студентам 1–3 курса. Фестиваль ГТО проводился в течение одного дня на мини-стадионе в студгородке. Соответствие всем необходимым нормам и требованиям обеспечивалось представителями Центра тестирования ГТО «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, которые (после соответствующего обращения к ним) выделили для проведения данного мероприятия своих штатных сотрудников. Они же обеспечили загрузку итоговых протоколов тестирования в личные кабинеты участников и проведение торжественной церемонии вручения студентам знаков отличия и удостоверений [1, 3].

В программе Фестиваля ГТО студентам предлагалось выполнить 8 тестов (4 обязательных и 4 по выбору). Тех студентов, которые смогли выполнить все 8 тестов на золотой знак отличия приглашали в Центр Тестирования ГТО для выполнения девятого теста (плавания, метания или бега по пересеченной местности), необходимого для получения

золотого знака отличия ГТО.

Перед началом Фестиваля ГТО работала специальная медицинская, которая проводила медицинское обследование тех участников Фестиваля, которые не имели специальной медицинской справки на предмет их допуска к выполнению тестов ГТО. Программа Фестиваля ГТО представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Программа Фестиваля ГТО

Группы испытаний ГТО* по видам	
1. Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине.	
2. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	
3. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.	
4. Бег 30 метров.	
5. Подъем туловища из положения лежа на спине.	
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
7. Челночный бег 3 по 10 м.	
8. Стрельба из электронного оружия (10 м).	
9. Бег 2 км (женщины).	
10. Бег 3 км** (мужчины).	
Примечание: * – обязательные испытания; ** – «длинный» бег принимался в конце после того, как участник выполнит все виды программы.	

Перед началом спортивного мероприятия была проведена общая разминка, после которой участникам предлагалось выполнять тесты с 1 по 8 в свободном порядке, а после их выполнения готовиться к заключительному виду программы – бегу на 2(3) км (тесты № 9, 10).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного тестирования уровня физической подготовленности студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результат выполнения испытаний ГТО по видам и знакам отличия

Тесты ГТО	Количество выполнивших данный тест (% от общего N участников)	Результат выполнения (N участников)		
		Золото	Серебро	Бронза
1. Челнок	205 (100%)	32	35	42
2. Прыжок	205 (100%)	47	46	35
3. Подтягивания (мужские)	112 (54%)	36	32	28
4. Отжимания	142 (69%)	46	62	32
4. Подтягивания (женские)	76 (37%)	20	18	11
5. Гибкость	200 (97%)	31	38	33
6. Пресс	205 (100%)	52	51	42
7. Короткий бег 30 м	205 (100%)	29	26	38
9. Длинный бег 2 км	33 (16%)	15	12	5
10. Длинный бег 3 км	38 (18%)	18	10	7
13. Стрельба	200 (97%)	61	56	45

Полученные в рамках исследования эмпирические данные свидетельствуют о том, что:

- тест на гибкость у мужчин является одним из наиболее трудновыполнимых видов испытания, всего лишь 22% сумели показать результат на уровне золотого знака отличия;
- «стрельба из электронного оружия» для участников не вызывает трудности, что вызвано тем, что в РГУ нефти и газа регулярно проводятся соревнования по стрельбе, есть своя сборная команда, с которой долгое время работает высококвалифицированный специалист;
- тест на выносливость – гладкий бег на 2 и 3 км является самым трудным испытанием для мужчин и женщин, требующим проявления предельного уровня функциональной подготовленности, а также воли и упорства, чуть более 30% участников вышли на старт длинного бега [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ протоколов, полученных по итогам проведения Фестиваля ГТО, позволяет сформулировать следующие выводы:

Более 200 студентов приняли участие в Фестивале ГТО, выполнив от одного до восьми тестов.

Более (18% участников фестиваля) выполнили нормативы на один из трех знаков отличия.

Выявлен эффект так называемой «перевернутой пирамиды», что подтверждается тем фактом, что общее количество золотых знаков больше, чем серебряных/бронзовых. На наш взгляд, это происходит по причине того, что в ГТО заложен алгоритм, в соответствии с которым, чтобы получить золотой знак ГТО, необходимо, чтобы все девять тестов были выполнены на уровне золотого знака отличия, отсюда следует, что после первой осечки (в обязательных испытаниях) пропадает смысл дальше выполнять нормативы.

Эффективность взаимодействия напрямую кафедры физического воспитания и Центров тестирования ГТО Москомспорта позволяет решить проблему вовлечения большего количества студентов в мероприятия ВФСК ГТО и получение ими знаков отличия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Формирование физкультурно-спортивной среды вуза как условие регулярного участия студентов и преподавателей VI–XI ступени в выполнении нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков, С.Ю. Татарова, И.В. Лазарев, Л.Г. Рыжкова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 104–107.
2. Берговина М.Л. Использование мобильных приложений при подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО в условиях дистанционного обучения / Рыжкова Л.Г., Берговина М.Л., Бобков В.В. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 49–51.
3. Кузьмин М.А. Оптимизация состава испытаний комплекса ГТО для студентов вузов / М.А. Кузьмин, В.В. Бобков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 38–42.
4. Факторы, препятствующие подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО студентами вузов / Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков, М.А. Кузьмин, Т.В. Игнатенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 39–42.
5. Рыжкова, Л.Г. Оценка резервных возможностей старших школьников и студентов для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО / Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 62–65.

REFERENCES

1. Bobkov, V.V., Tatarova, S.Yu., Lazarev, I.V. and Ryzhkova L.G. (2022), “The formation of the physical culture and sports environment of the university as a condition for the regular participation of students and teachers of the VI–XI stage in the implementation of the standards of the VFSK TRP”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 104–107.
2. Ryzhkova, L.G., Bergovina, M.L. and Bobkov, V.V. (2021), “The use of mobile applications in preparing students to fulfill TRP standards in the context of distance learning”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 8, pp. 49–51.
3. Kuzmin M.A. and Bobkov V.V. (2017), “Optimization of the test composition of the GTO complex for students of higher education institutions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 154, No. 12, pp. 38–42.
4. Ryzhkova L.G., Bergovina M.L. and Bobkov V.V. (2019), “The use of mobile applications in preparing students to fulfill TRP standards in the context of distance learning”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5, pp. 39–42.
5. Ryzhkova L.G. and Bobkov V.V. (2018), “Assessing the reserve capabilities of senior schoolchildren and students to prepare for the delivery of standards VFSK TRP”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5, pp. 62–65.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2023

УДК 796.011.3:378

КУРСОВАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Александр Сергеевич Болдов, кандидат педагогических наук, доцент, Алексей Витальевич Гусев, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Семеновна Афонина, старший преподаватель, Марат Ринатович Шакиров, преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва

Аннотация

Проблематика формирования компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин учебных планов в системе высшего образования Российской Федерации играет важную роль для прогностического развития конкурентоспособных, здоровых и полноценных профессиональных кадров. Целью исследования стало оценивание курсовой динамики физической подготовленности студентов-психологов в рамках освоения ими универсальных компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин учебных планов и динамики их удовлетворенности процессом данного усвоения. Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 187 студенток 7-ми психологических специальностей и направлений подготовки, которые в течение 2-х курсов (4 семестров) проходили обучение по дисциплине «Базовая физическая культура», а в конце каждого семестра проходили контрольные тестирования по контрольным нормативам, распределенным по 4-м блокам: легкоатлетический, силовой, волейбольный и баскетбольный. Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования обнаружилась наибольшая курсовая динамика изменений в параметрах нормативов волейбольного и силового блоков, тогда как в баскетбольном она была разнонаправленной, а в легкоатлетическом блоке даже отрицательной. По удовлетворенности процессом освоения рабочих программ дисциплины «Базовая физическая культура» была выявлена явная положительная групповая динамика. Выводы. Были сделаны достоверные выводы, что освоение компетенций здоровьесберегающего блока учебных планов имеет положительную динамику, а уровни развития их в совокупности имеют тенденцию к повышению по большинству параметров.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, компетенции, физкультурно-спортивная деятельность, индекс рефлексии, инклюзия, физическая культура, психологи.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p56-62

COURSE DYNAMICS OF PSYCHOLOGIST STUDENTS' PHYSICAL PREPAREDNESS

Alexander Sergeevich Boldov, the candidate of pedagogical science, docent, Alexey Vitalievich Gusev, the candidate of pedagogical science, docent, Galina Semenovna Afonina, the senior teacher, Marat Rinatovich Shakirov, the teacher, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow

Abstract

The problem of the formation of competencies of the health-saving block of disciplines in the curricula in the higher education system of the Russian Federation plays an important role in the predictive development of competitive, healthy and full-fledged professional personnel. The purpose of the study was to evaluate the course dynamics of the physical fitness of students-psychologists in the framework of their mastering the universal competencies of the health-saving block of disciplines of the curricula and the dynamics of their satisfaction with the process of this assimilation. Methodology and organization of the study. The study involved 187 students of 7 psychological specialties and areas of training, who for 2 years (4 semesters) were trained in the discipline "Basic physical culture", and at the end of each semester passed control tests according to control standards, distributed according to 4 blocks: athletics, power, volleyball and basketball. Results of the study and their discussion. As a result of the study, the greatest exchange rate dynamics of changes in the parameters of the standards of the volleyball and power blocks was found, while in the basketball block it was multidirectional, and even negative in the track and field block. According to satisfaction with the process of mastering the work programs of the discipline "Basic physical culture", a clear positive group dynamics was revealed. Conclusions. Reliable conclusions were drawn that the

development of the competencies of the health-saving block of curricula has a positive trend, and their levels of development in the aggregate tend to increase in most parameters.

Keywords: students, physical fitness, competencies, physical culture and sports activities, reflection index, inclusion, physical culture, psychologists

ВВЕДЕНИЕ

На данном этапе развития системы высшего образования в Российской Федерации существует потребность в формировании здорового и конкурентоспособного трудового резерва, профессиональных кадров различных направлений подготовки и специализаций [4] на основе компетентного подхода к обучению. Большое количество ученых занимаются построением системы оценивания результативности реализации различных параметров развития уровней универсальных компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин основных образовательных планов [5, 6, 9], возможностью применения в такой системе возможностей комплекса ГТО [2, 10], морфофункциональных показателей [1] и традиционных методик общефизической подготовки [7]. В Московском государственном психолого-педагогическом университете существует и функционирует своя, вариативная система оценки результирующего освоения студентами универсальных компетенций [11]. Исходя из этого, целью нашего исследования стало оценивание курсовой динамики физической подготовленности студентов-психологов в рамках освоения ими универсальных компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин учебных планов и динамики их удовлетворенности процессом данного усвоения.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на спортивной базе Московского государственного психолого-педагогического университета в течение 2-х лет (4 семестра) академических занятий по практической дисциплине «Базовая физическая культура». В исследовании приняли участие семи академических групп студентов различных психологических специальностей и направлений подготовки (Экстремальная психология, Консультативная и клиническая психология, Психология образования, Клиническая и специальная психология, Социальная психология, Экспериментальная психология, Юридическая психология) в общем количестве 187 студентов. Гендерная принадлежность студентов в силу специфики контингента обучающихся была феминной. Студентки занимались практической дисциплиной «Базовая физическая культура» с 1-го по 2-й курс в течение 4-х семестров в соответствии с академическим расписанием и в конце каждого семестра проходили рубежные контрольные тестирования в виде контрольных нормативов, предусмотренные рабочими программами [11]. Контрольные нормативы состояли из 4-х блоков: легкоатлетические нормативы, силовые нормативы, волейбольные нормативы и баскетбольные нормативы. Каждый из блоков состоял из 3-х нормативов: легкоатлетический блок (бег 1 км, бег 60 м, прыжок в длину); силовой блок (пресс 1 мин, «Пистолетик», Уголок 90°); волейбольный блок (передача на месте, прием на месте, 5 подач); баскетбольный блок (меткий бросок, атака кольца, ведение мяча 300 м). Наряду с прохождением рубежных контрольных тестирований, студентки, в течение всего семестрового курса обучения, на каждой паре оставляли анонимные отзывы о занятиях по методике «Светофор», на основе которых вычислялся Индекс рефлексии (ИР) по авторской методике [3]. Полученные данные контрольных нормативов подвергались математической обработке ($\bar{X} \pm \sigma$, Me, \bar{X}_d) в программном комплексе Excel Microsoft.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Курсовая динамика освоения студентками-психологами академических компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин учебных планов различных психологических специальностей и направлений подготовки в виде контрольных нормативов по каждому из блоков представлены в таблицах 1–4, а курсовая динамика группового Индекса рефлексии

(ИР) – на рисунке.

Таблица 1 – Курсовая динамика физической подготовленности студентов по легкоатлетическому блоку нормативов

Л/а нормативы		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	$\bar{X}\Delta$
Бег 1км (мин)	$\bar{X}\pm\sigma$	5,4±0,7	5,6±0,7	5,6±0,8	5,6±0,7	-4%
	Me	5,2	5,4	5,4	5,6	
Бег 60м (сек)	$\bar{X}\pm\sigma$	10,9±1,3	11±1,2	11,1±1,1	11,3±1	-4%
	Me	10,6	10,9	11	11,8	
Прыжок в длину (см)	$\bar{X}\pm\sigma$	172,7±11,6	175,8±12	172±9,4	170±8,9	-2%
	Me	175	173,5	172	172,5	

Согласно таблице 1, в блоке легкоатлетических нормативов, наблюдается отрицательная курсовая динамика физической подготовленности студентов по всем 3-м представленным контрольным нормативам. Например, по нормативу «Бег 1 км (мин)» увеличилось время пробегания дистанции на 4% ($\bar{X}\Delta$) со значений первого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=5,4\pm0,7$) до значений четвертого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=5,6\pm0,7$). К сожалению, снижение наблюдалось уже со второго семестра ($\bar{X}\pm\sigma=5,6\pm0,7$), а в третьем стабилизировалось ($\bar{X}\pm\sigma=5,4\pm0,8$). Лучше всего динамика видна по медианным значениям: Me=5,2; Me=5,4; Me=5,4 и Me=5,6 в соответствии по семестрам.

Аналогичное 4% ($\bar{X}\Delta$) снижение наблюдается и в значениях контрольного норматива «Бег 60м (сек)» – в первом семестре ($\bar{X}\pm\sigma=10,9\pm1,3$) и в четвертом семестре ($\bar{X}\pm\sigma=11,3\pm1$), с таким же падением значений еще во втором семестре ($\bar{X}\pm\sigma=11\pm1,2$) и в третьем семестре ($\bar{X}\pm\sigma=11,1\pm1,1$). В данном нормативе не наблюдалась стабилизации по медианным значениям – они ухудшались постепенно, но перманентно: Me=10,6; Me=10,9; Me=11 и Me=11,8 в соответствии по семестрам.

Меньшую долю снижения результатов в 2% ($\bar{X}\Delta$) показал легкоатлетический норматив «Прыжок в длину (см)» от значений первого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=172,7\pm11,6$) к значениям четвертого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=170\pm8,9$). Причем во втором и третьем семестрах обнаружилась разнонаправленная динамика – во втором значения повысились ($\bar{X}\pm\sigma=175,8\pm12$), а в третьем уменьшились ($\bar{X}\pm\sigma=172\pm9,4$). Однако если смотреть групповые медианные показатели, данного всплеска значений не наблюдается – снижение значений равномерное с малым ростом в четвертом семестре: Me=175; Me=173,5; Me=172 и Me=172,5 в соответствии по семестрам.

Предварительным выводом может быть достоверное снижение значений результатов легкоатлетического блока контрольных нормативов, причиной которого может быть в наличии некоторых психологических причин отсутствия мотивации к легкоатлетическим видам ввиду осознаваемой сниженной физической подготовленности [8].

Таблица 2 – Курсовая динамика физической подготовленности студентов по силовому блоку нормативов.

Силовые нормативы		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	$\bar{X}\Delta$
Пресс (1мин)	$\bar{X}\pm\sigma$	38,6±11,2	41,1±7,3	41,3±5,7	41,3±4,2	+7%
	Me	37,5	39	41	40	
«Пистолетик» (п/л)	$\bar{X}\pm\sigma$	10,1±2,1	9,6±1,5	10,4±1,2	10,8±1	+6%
	Me	10,5	9,8	10	10,8	
Уголок 90° (раз)	$\bar{X}\pm\sigma$	20,4±2,5	21,8±2,2	21,4±2,2	22,5±3	+9%
	Me	20	22	21	23,5	

Согласно таблице 2, в блоке силовых нормативов, наблюдается небольшая положительная курсовая динамика физической подготовленности студентов от семестра к семестру по всем 3-м нормативам. Например, наибольший процент положительного сдвига зафиксирован в силовом нормативе на нижние отделы брюшного пресса – «Уголок 90° (раз)» – на 9% ($\bar{X}\Delta$) со значений первого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=20,4\pm2,5$) до значений четвертого

семестра ($\bar{X} \pm \sigma = 22,5 \pm 3$), причем значения второго и третьего семестров имеют синусоидальную динамику – от ($\bar{X} \pm \sigma = 21,8 \pm 2,2$) до ($\bar{X} \pm \sigma = 21,4 \pm 2,2$) соответственно. Эта динамика подтверждается и медианными семестровыми значениями: $Me=20$; $Me=22$; $Me=21$ и $Me=23,5$ в соответствии по семестрам.

Меньший уровень положительной курсовой динамики физической подготовленности студенток в силовом блоке нормативов в виде 7% ($\bar{X}\Delta$) обнаружилось в нормативе «Пресс (1мин)» – в первом семестре значения были ($\bar{X} \pm \sigma = 38,6 \pm 11,2$), а в четвертом ($\bar{X} \pm \sigma = 41,3 \pm 4,2$), причем рост и стабилизация значений результатов сдачи нормативом обнаружилась еще со второго семестра ($\bar{X} \pm \sigma = 41,1 \pm 7,3$), а в третьем подтвердилась ($\bar{X} \pm \sigma = 41,3 \pm 5,7$). Положительный и равномерный рост динамики значений данного норматива подтверждается и медианными ежесеместровыми значениями, хоть и немного снижается к четвертому семестру: $Me=37,5$; $Me=39$; $Me=41$ и $Me=40$ в соответствии по семестрам.

Самый незначительный рост значений результативности курсовой динамики в 6% ($\bar{X}\Delta$) в силовом блоке показал норматив «Пистолетик (п/л)» – от усредненных значений по правой и левой ноге ($\bar{X} \pm \sigma = 10,1 \pm 2,1$) в первом семестре до усредненных значений ($\bar{X} \pm \sigma = 10,8 \pm 1$) в четвертом семестре. При этом динамика значений второго и третьего семестра оказалась синусоидальной – от ($\bar{X} \pm \sigma = 9,6 \pm 1,5$) до ($\bar{X} \pm \sigma = 10,4 \pm 1,2$) соответственно. Такая же синусоидальность динамики наблюдается и в медианных значениях курсовой динамики: $Me=10,5$; $Me=9,8$; $Me=10$ и $Me=10,8$ в соответствии по семестрам.

Предварительным выводом по значениям курсовой динамики силового блока контрольных нормативов может быть возможное стремление студенток к уделению большего внимания функциональному состоянию мышц брюшного пресса, как в плане улучшения физического качества «Сила», так и улучшению эстетической составляющей собственного тела.

Таблица 3 – Курсовая динамика физической подготовленности студентов по волейбольному блоку нормативов

Волейбольные нормативы		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	$\bar{X}\Delta$
Передача на месте (раз)	$\bar{X} \pm \sigma$	19,9±4,7	20,4±3,8	25±4,1	27±2,1	+26%
	Me	20	20,5	25	27	
Прием на месте (раз)	$\bar{X} \pm \sigma$	16,8±5,8	19,5±3	21,6±3,9	23,2±4,4	+28%
	Me	15,5	19,5	21	21	
Подача (из 5 раз)	$\bar{X} \pm \sigma$	3,1±1,2	2,8±0,8	3±0,7	3,2±0,9	+3%
	Me	3	3	3	3	

Наибольшую положительную курсовую динамику в физической подготовленности студенток, согласно таблице 3, мы выявили в волейбольном блоке нормативов. Самый большой прирост значений 28% ($\bar{X}\Delta$) был в контрольном нормативе «Прием на месте (раз)» – от значений первого семестра ($\bar{X} \pm \sigma = 16,8 \pm 5,8$) до значений четвертого семестра ($\bar{X} \pm \sigma = 23,2 \pm 4,4$), причем динамика положительная наблюдалась так же во втором ($\bar{X} \pm \sigma = 19,5 \pm 3$) и третьем ($\bar{X} \pm \sigma = 21,6 \pm 3,9$) семестрах. Эта положительность динамики так же подтверждается и медианными значениями: $Me=15,5$; $Me=19,5$; $Me=21$ и $Me=21$ в соответствии по семестрам.

Меньший, хоть и ненамного – 26% ($\bar{X}\Delta$), прирост значений курсовой динамики волейбольного блока нормативов обнаружился в нормативе «Передача на месте (раз)» – от значений первого семестра ($\bar{X} \pm \sigma = 19,9 \pm 4,7$) до значений четвертого семестра ($\bar{X} \pm \sigma = 27 \pm 2,1$), причем динамика резко ускорилась с третьего семестра ($\bar{X} \pm \sigma = 25 \pm 4,1$), а во втором семестре была хоть и положительна к первому семестру ($\bar{X} \pm \sigma = 20,4 \pm 3,8$), но незначительно. Такой резкий подскок положительной динамики в третьем семестре подтверждается и в медианных значениях показателей: $Me=20$; $Me=20,5$; $Me=25$ и $Me=27$ в соответствии по семестрам.

Самый маленький положительный сдвиг значений волейбольного блока контрольных нормативов в 3% ($\bar{X}\Delta$) зафиксирован в нормативе «Подача (из 5 раз)» – от значений первого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=3,1\pm 1,2$) до значений четвертого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=3,2\pm 0,9$), причем динамика второго и третьего семестров синусоидальна – во втором семестре значения снизились ($\bar{X}\pm\sigma=2,8\pm 0,8$), а в третьем увеличились ($\bar{X}\pm\sigma=3\pm 0,7$), но не достигли даже значений первого семестра. В данном контексте синусоидальной динамики усредненных семестровых значений любопытно полное отсутствие какой-либо динамики в медианных значениях результатов сдачи студентками норматива – все семестры $Me=3$.

Предварительно можно сделать вывод об увеличении у студенток психолого-педагогического университета интереса к игровому виду спорта – волейболу, возможно вызванное причинами личностного характера [6].

Таблица 4 – Курсовая динамика физической подготовленности студентов по баскетбольному блоку нормативов

Баскетбольные нормативы	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	$\bar{X}\Delta$	
Меткий бросок (из 5 раз)	$\bar{X}\pm\sigma$	3±0,7	2,8±0,6	2,7±0,7	2,7±0,5	-11%
	Me	3	3	3	3	
Атака кольца (из 5 раз)	$\bar{X}\pm\sigma$	2,2±0,8	2,3±1,3	2,6±0,7	2,9±1	+24%
	Me	2	2	2,5	3	
Ведение мяча 300 м (ошибки)	$\bar{X}\pm\sigma$	2,1±1,3	2,3±1,3	2,1±1,1	1,6±0,7	-31%
	Me	2	2	2	1,5	

Согласно таблице 4, баскетбольный блок контрольных нормативов курсовой динамики физической подготовленности студенток показал достаточно резкую разнонаправленную динамику своих значений. Например, положительная, даже резко положительная динамика в 24% ($\bar{X}\Delta$), была выявлена в нормативе «Атака кольца (из 5 раз)» – от значений первого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=2,2\pm 0,8$) до значений четвертого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=2,9\pm 1$), а во втором и третьем семестре значения повышались постепенно – ($\bar{X}\pm\sigma=2,3\pm 1,3$) и ($\bar{X}\pm\sigma=2,6\pm 0,7$) соответственно. При всем этом медианные значения выявили рост значений только в третьем и четвертом семестрах ($Me=2,5$ и $Me=3$), тогда как в первом и втором семестрах значения не менялись ($Me=2$ в обоих семестрах).

Резкое падение значений сдачи контрольных нормативов обнаружилось в таком баскетбольном нормативе, как «Ведение мяча 300 м (ошибки)», и составило 31% ($\bar{X}\Delta$), однако стоит обратить внимание на то, что данное падение значений является положительным по сути, так как фактически наблюдается снижение количества ошибок при выполнении студентками данного норматива. Так, в первом семестре студентки в среднем делали ($\bar{X}\pm\sigma=2,1\pm 1,3$) ошибки, то уже в четвертом семестре только ($\bar{X}\pm\sigma=1,6\pm 0,7$) ошибок, при этом, увеличение количества ошибок фиксировалось во втором семестре ($\bar{X}\pm\sigma=2,3\pm 1,3$), снизившись к значениям первого семестра в третьем семестре ($\bar{X}\pm\sigma=2,1\pm 1,1$). Медианные значения результатов данного контрольного норматива показали отсутствие динамики на протяжении трех семестров удерживаясь в значении $Me=2$, и только в четвертом семестре снизившись до значения $Me=1,5$.

Достоверное ухудшение значений курсовой динамики волейбольного блока нормативов – 11% ($\bar{X}\Delta$) – было зафиксировано в таком нормативе, как «Меткий бросок (из 5 раз)», – от значений первого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=3\pm 0,7$) до значений четвертого семестра ($\bar{X}\pm\sigma=2,7\pm 0,5$), а динамика второго и третьего семестров так же понижательная – от ($\bar{X}\pm\sigma=2,8\pm 0,6$) до ($\bar{X}\pm\sigma=2,7\pm 0,7$) соответственно. Тем не менее, медианные значения на протяжении всех четырех семестров неизменна – $Me=3$. Предварительный вывод по курсовой динамике физической подготовленности студенток в баскетбольном блоке нормативов незначительно разнонаправлена с тенденцией к повышению показателей по некоторым нормативам.

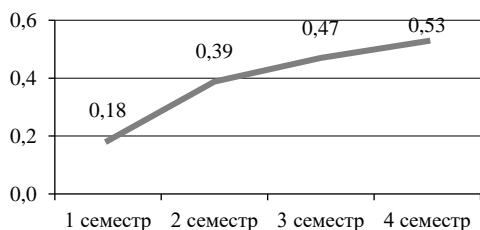


Рисунок – Динамика индекса рефлексии (ИР) у студентов-психологов

Согласно рисунку, курсовая динамика группового Индекса рефлексии (ИР) на протяжении студентками практической дисциплины здоровьесберегающего блока обучения и освоения ими закрепленных в нем компетенций развивается от семестра к семестру в достоверно в положительном направлении, причем наибольший рост отмечается во втором семестре (ИР=0,39) относительно первого семестра (ИР=0,18), тогда как в третьем и четвертом семестрах рост замедляется (ИР=0,47 и ИР=0,53 соответственно).

ВЫВОДЫ

Таким образом, опираясь на результаты проведенного мониторинга курсовой динамики физической подготовленности студентов-психологов по освоению ими универсальных компетенций по здоровьесберегающему блоку дисциплин, можно сделать выводы, что:

1. Удовлетворенность студентов преподаванием им практической дисциплины «Базовая физическая культура», согласно значениям Индекса рефлексии, имеет положительную динамику с самого начала данного преподавания
2. Наибольшую курсовую положительную динамику значений показателей контрольных нормативов студенты-психологи выявили в волейбольном блоке контрольных нормативов, что можно объяснить низким уровнем развития данного вида спорта у студентов на начальном этапе обучения
3. Наибольшую курсовую отрицательную динамику значений показателей контрольных нормативов студенты-психологи выявили в легкоатлетическом блоке контрольных нормативов, что можно объяснить некоторыми причинами сниженной мотивации к занятиям длительного, монотонного, циклического характера
4. У студенток психолого-педагогического университета присутствует достоверно положительное стремление к улучшению функциональных возможностей мышц брюшного пресса, как в плане улучшения физического качества «Сила», так и в улучшении эстетической составляющей собственного тела
5. Баскетбольный блок контрольных нормативов, в связи с обнаруженной в ходе проведения исследования разнонаправленной курсовой динамики, по всей видимости либо не пользуется достоверной популярностью среди студенток психолого-педагогического университета, либо физическая подготовленность у них по контрольным нормативам этого блока в достаточной мере сформирована.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Сравнительный анализ показателей морфофункционального состояния студенток в зависимости от выбранной профессии / А.Н. Аксенова, М. А. Токмашева, Е. В. Соловьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 3–7.
2. Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО / С.П. Аршинник, В.В. Лысенко, Н.А. Амбарцумян [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 2. – С. 9–16.
3. Болдов А.С. Методика определения уровня рефлексии на занятиях физической культурой и спортом / А.С. Болдов, В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9(199). – С. 23–26.
4. Болдов А. С. Возможности применения системы key performance indicators в педагогической деятельности кафедр физической культуры и спорта вузов / А.С. Болдов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 2. – С. 40–47.
5. Болдов А. С. Конструкты организационной психологии и бизнес-процессов в физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза по формированию универсальных компетенций /

А.С. Болдов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 1. – С. 128–136..

6. Взаимосвязь личностных ресурсов студентов гуманитарного вуза первого года обучения и психологической безопасности образовательной среды вуза / А.В. Романова, Е.С. Куманцова, В.И. Шарагин, А.В. Гусев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 678–684.

7. Динамика общей физической подготовленности студентов-первокурсников при регулярных занятиях физической культурой / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, В.И. Шарагин, О.А. Разживин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 118–123.

8. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе / А.С. Болдов, А.В. Гусев, К.Б. Илькевич, В.И. Шарагин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 275–281.

9. Карпов В.Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта : : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Карпов Владимир Юрьевич. – Самара, 2005. – 427 с.

10. Комплекс ГТО: индивидуализация, доступность, критерии эффективности / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.А. Кудинов, А.В. Корнев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 59–61.

11. Контрольно-измерительные материалы по физическому воспитанию для студентов МГППУ всех специальностей и форм обучения : учебно-методическое пособие / А.С. Болдов, А.В. Гусев, К.В. Илькевич, Р.А. Корнеев. – Москва : Московский городской психолого-педагогический университет, 2013. – 92 с..

REFERENCES

1. Aksenova, A.N., Tokmasheva, M.A. and Soloviova, E.V. (2022), “Comparative analysis of indicators of morphofunctional state of female students depending on the chosen profession”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No. 4, pp. 3–7.

2. Arshinnik, S.P., Lysenko, V.V., Ambartsumian, N.A., Fadeeva, A.D. and Fadeeva, S.V. (2020), “Actualization of standards of physical preparedness of students in accordance with the requirements of the complex “Ready for labor and defense””, *Physical culture, sport – science and practice*, No.2, pp. 9–16.

3. Boldov, A.S. and Karpov, V.Yu. (2021), “Methodology for determining the level of reflexia at physical education and sport exercises”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.199, No. 9, pp. 23–27.

4. Boldov, A.S. (2021), “Possibilities of the key performance indicators system in the pedagogical activity of the universities’ departments of physical culture and sport”, *Science and sport: current trends*, Vol. 9, No.2, pp. 40–47.

5. Boldov, A.S. (2022), “Constructs of organizational psychology and business processes in the physical culture and sport activities of university students on the formation of universal competencies”, *Science and sport: current trends*, Vol. 10, No.1, pp. 128–136.

6. Romanova, A.V., Kumantsova, E.S., Sharagin, V.I. and Gusev, A.V. (2022), “Personal resources and psychological safety of the university educational environment correlation at the first-year humanitarian university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No.11, pp. 678–684.

7. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Sharagin, V.I. and Razjivin, O.A. (2021), “Dynamics of first-grade student’s general physical preparedness during regular physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 198, No. 8, pp. 118–123.

8. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Ilkevich, K.B. and Sharagin, V.I. (2017), “Research of the external and internal psychological reasons of absence of motivation of students to classes in physical culture in higher education institution”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 146, No. 4, pp. 275–281.

9. Karpov, V.Yu. (2005), *Raising management of students by means of physical culture and sports*, dissertation, Samara.

10. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Kudinov, A.A. and Kornev, A.V. (2018), “GTO-complex test: individualization, accessibility and efficiency criteria”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 20.

11. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Ilkevich, K.B. and Korneev, R.A. (2013), *Control and measuring materials on physical education for MSUPE students of all specialties and forms of training*, publishing house MSUPE, Moscow.

Контактная информация: boldovas@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.02.2023

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ОКОЛОСПОРТИВНЫЕ СООБЩЕСТВА КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Марина Ивановна Болотова, доктор педагогических наук, доцент, Марина Аркадьевна Ермакова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Екатерина Сергеевна Чузова, аспирант, Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург

Аннотация

В статье обоснована актуальность проблемы развития социальной активности личности в современных реалиях российского общества; доказано, что студенчество характеризуется наивысшей социальной активностью, и социокультурная среда образовательной организации, представляя разнообразные виды деятельности (инновационную, научно-исследовательскую, социальную, спортивную, творческую и др.), обладает потенциалом развития гибких Soft Skills навыков: коммуникативных, организаторских и лидерских. В данной работе определены содержательные характеристики социально активной личности, включающие инициативность, ответственность, исполнительность. По результатам анкетирования по исследуемой проблеме (выборка составила 2130 респондентов из девяти образовательных организаций высшего медицинского и фармацевтического образования) было определено отношение студентов-медиков к социальной активности как деятельности, способной преобразовать социум и себя; к лидерству и инициативе, необходимых для достижения успеха; выявлены актуальные и востребованные виды социальных практик и внеурочной деятельности (волонтерство, физическая культура и спорт, туризм, научная). Авторами предложены социальные проекты и программы, наиболее интересные студенческому сообществу с целью самореализации в профессиональной, личной и общественной жизни.

Ключевые слова: социальная активность, физическая культура и спорт, околоспортивные сообщества, инициативность, волонтерство, студенты – медики.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p63-70

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND SPORTS-RELATED COMMUNITIES AS THE BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIAL ACTIVITY AMONG STUDENTS

Marina Ivanovna Bolotova, the doctor of pedagogical sciences, docent, Marina Arkadyevna Ermakova, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Orenburg state medical University; Ekaterina Sergeevna Chuzova, the post-graduate student, Orenburg State Pedagogical University

Abstract

The article substantiates the relevance of the problem of developing the social activity of the individual in the modern realities of Russian society; it has been proved that students are characterized by the highest social activity, and the socio-cultural environment of an educational organization, representing a variety of activities (innovative, research, social, sports, creative, etc.), has the potential to develop flexible Soft Skills skills: communication, organizational and leadership. This paper defines the content characteristics of a socially active person, including initiative, responsibility, diligence. Based on the results of a survey on the problem under study (the sample consisted of 2130 respondents from nine educational institutions of higher medical and pharmaceutical education), the attitude of medical students to social activity as an activity that can transform society and themselves was determined; to the leadership and initiative needed to succeed; relevant and popular types of social practices and extracurricular activities (volunteering, physical culture and sports, tourism, scientific) were identified. The authors propose social projects and programs that are most interesting to the student community for the purpose of self-realization in professional, personal and social life.

Keywords: social activity, physical culture and sports, sports-related communities, initiative, volunteering, medical students.

ВВЕДЕНИЕ

Устойчивым трендом современного цифрового образования является его персонализация, ведущая к возрастанию роли человеческого фактора, обусловленного формированием социальной инициативы и активности личности. Целевой ориентир данного процесса заключается в приобретение юношами и девушками нового опыта социальных отношений. Во исполнение Федерального проекта «Социальная активность» образовательные организации высшего образования направили вектор действий на создание условий для развития социальной активности обучающихся как ключевого элемента социальной ответственности развитого гражданского общества.

Цель исследования заключается в теоретическом и практическом обосновании значимости развития у современной студенческой молодежи социальной активности как основы конструктивного образа жизни в условиях социокультурной и экономической трансформаций российского общества. Были решены следующие задачи: изучено состояние исследуемой проблемы в теории и практике; определено методом анкетирования соответствие между предлагаемыми вузом видами внеучебной деятельности и востребованными студентами в соответствии с их интересами и потребностями и на основе полученных результатов разработаны актуальные социальные проекты, программы, практики.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной литературы показал, что неоднозначность в трактовках понятия «социальная активность» объясняется сложностью и многообразием форм объекта исследования. Уже в трудах ученых XVIII века понятие «социальная активность» начинает приобретать глубокий философский и педагогический смысл: идеи развития самостоятельности, активности и инициативы ученика, который должен быть в позиции исследователя (Ж.-Ж. Руссо, В.А. Дистервег), привития «вкуса» к социальной деятельности (В.В. Зеньковский).

Задачей нашего исследования не является внесение новых смысловых детерминант в понятие «социальная активность», поэтому за основу возьмем наработки современных исследователей, которые подчеркивают интегральность данного понятия и трактуют его как способность человека достигать высоких общественно значимых результатов в деятельности, дать что-то новое к общественному развитию [9], как интегральное личностное образование (В.Н. Мезинов, М.А. Захарова, И.А. Карпачева, А.Н. Ломов), направленное на реализацию форм деятельности (И.А. Дралюк, О.Д. Чугунова, Е.С. Мироненко), формирование которого важная задача подготовки современного специалиста, в том числе и медицинского работника [5].

Базируясь на психологическую структуру деятельности, в которой выделяются цель, мотив, способ, результат (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), исследователи-педагоги раскрывают структуру социальной активности в логике структурных компонентов деятельности. Так ряд ученых (А.И. Заграничный, М.В. Григорьева, Г.В. Новикова, А.А Шаров) выделяют следующие компоненты структуры социальной активности: мотивационный (совокупность знаний, умений и качеств, позволяющих осуществлять целеполагание в социальной, учебной и профессиональной деятельности), операционный (формирование опыта в многообразных видах социальной деятельности), рефлексивный (самоанализ и самооценка собственной активности в деятельности) [4, 8].

В.Л. Хайкин расширяет количество элементов структуры социальной активности, указывая важность компонента самосознание личности как «посредника» между выражением и реализацией внешних и внутренних тенденций человека, между деяниями личности и требованием общества как «источника пробуждения в человеке его «дремлющих потенциалов» [11, С. 77]. Полагаем, что рассматривать выделенные компоненты необходимо в целостности, взаимосвязи и взаимообусловленности, при этом системообразующей связью компонентов социальной активности будущего специалиста является его потребность

к преобразованию себя и социума через мотивированное и осознанное самовыражение сущностных сил в социально приемлемой деятельности.

Традиционная модель социальной активности включает в себя разные активности по содержанию: общественно-политическую, трудовую, познавательную художественно-творческую, коммуникативную, нравственную, аксиологическую и т. д. Но следует учитывать, что для поколения Z важна виртуальная социальная активность, которая проявляется в общении в социальных сетях, чатах, беседах, форумах различных сайтов, использовании интернет-СМИ, участии в онлайн голосовании, создании собственного сайт-журнала или веб-сайта с блогом и т.п. [10].

В работах психологов (Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой, Ю.Н. Кулюткина, А.А. Реапа, Е.И. Степановой) доказывается, что именно студенчество как социальная общность характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В этом возрасте развиваются и кристаллизуются личностные качества, которые определяют активную жизненную позицию, такие как инициативность, ответственность, исполнительность. Именно вышеперечисленные качества личности являются единицами анализа социальной активности студента в нашем исследовании.

В педагогике (Т.А. Бунакова, Т.А. Бурцева, И.Г. Лукичев, Н.Б. Русских, А.А. Сухарев, Е.А. Шанц) в рамках системного подхода «инициативность» трактуется как социально-значимое качество личности обучающегося, необходимое для общественно-полезной деятельности и направленное на самореализацию в этой деятельности [14]. Личность берет на себя определенную меру ответственности при решении общественных задач, обладающих социальными и просоциальными ценностями. В этом заключается отличие социальной инициативы от инициативы как психологического феномена, который может и не иметь общественно значимых ценностей.

Социальная активность во взаимосвязи с инициативностью и ответственностью формирует ценностные ориентации человека, являющиеся основанием при построении жизненной стратегии. Ответственность личности характеризует мотивацию исполнения с точки зрения ее социальности и зрелости: решение общественных задач, чувство долга, предвидение результатов и последствий своих действий как социально и личностно значимых. Правильное и продуктивное сочетание инициативы и ответственности позволяет личности полностью сохранять свою автономию и высокий уровень социальной активности. Связующим звеном между понятиями инициативность и ответственность является исполнительность, как составная часть деятельности, связанная с волевым действием, со сформированным уровнем сознательности и самостоятельности личности.

При развитии социальной активности студента, по мнению В.А. Ситарова и В.Г. Маралова, следует учитывать и наличие социальной реактивности, то есть отрицательного, неудачного прошлого опыта, который может приводить к неверным результатам. Активность, наоборот, ориентирована в будущее, субъект расширяет ситуацию, формулирует мотивы, проявляет готовность к своеобразному риску [9].

Определив сущность понятия «социальная активность» и актуальность проблемы развития социальной активности у студенческой молодежи, необходимо выявить эффективные направления деятельности в образовательной среде вуза. За основу взяты результаты исследования, которые получены в ходе эксперимента (2022-2023 гг), инициатором которого выступил ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава РФ.

В исследовании принимали участие только респонденты образовательных организаций высшего медицинского и фармацевтического образования РФ, так как обучение в медицинском университете имеет ряд особенностей, которые неоднократно подчеркивались российскими исследователями: продолжительный учебный день; длительные транспортные перемещения по городу в связи с особенностями расположения

учебных корпусов и клинических баз; дополнительная работа на кафедрах с препаратами, симуляционными моделями и в библиотеках с атласами, литературными источниками; ночные дежурства и контакты с больными.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С целью выявления отношения студентов к социальной активности и наиболее актуальных и востребованных направлений внеучебной деятельности в вузе была разработана и апробирована авторская анкета «Социальная активность студента в социокультурной среде вуза». В анкетировании приняли участие 2130 респондентов 8 образовательных организаций высшего медицинского и фармацевтического образования (Высшая школа медицины ОНК «Институт медицины и наук о жизни» БФУ им. И. Канта; ВолгГМУ; ТюмГМУ; КГМУ; РязГМУ; ПГФА; ПМГМУ им. Сеченова; ОрГМУ). Представленное количество ответов на запрос отражает репрезентативность выборки и позволяет рассматривать полученные данные как достоверные.

Представим качественный и количественный анализ результатов, полученных при обработке анкеты. Большая часть респондентов 81,7% отметила, что социальная активность значима для личностного роста и развития, 52% – для профессиональной деятельности и 46% – для общественно-значимой деятельности. Были даны собственные варианты ответов, которые представляют интерес для понимания мотивации студентов проявления социальной активности: «для баллов в ординатуру», «развития продуктивных идей», «для определения себя в обществе», «для психического здоровья», «чтобы следить за своим здоровьем». Только 1% респондентов не имеют интереса ни к какой другой деятельности, кроме учебы – «мне она (социальная активность) не важна».

Исходя из логики, что молодые люди, включенные в социально активную деятельность, это, прежде всего, инициаторы, активисты и лидеры, способные формировать свои команды, респондентам было предложено выразить свое отношение к лидерам. Чуть меньше половины респондентов (47,1%) выразили положительное отношение к лидерам: «Хорошо, что есть люди, готовые взять на себя ответственность». 35,2% респондентов изъявили желание быть лидером: «без проблем, молодцы, я тоже хочу быть таким». 13,7% опрошенных отнесли себя к категории лидеров, что свидетельствует о достаточном лидерском потенциале в группе и вузе.

Абсолютное большинство респондентов (61,5%) уверено подтвердили тезис о значимости социальной активности как лифту становления личности в профессиональной и общественной деятельности. 35,5% ответили неопределенно, не будучи уверенными: «может быть», и только 3% ответили отрицательно.

Для выявления интереса студентов к предложенным направлениям внеучебной деятельности и видам социальной активности в медицинском вузе респондентам предоставлялось оценить степень их участия в мероприятиях, проводимых в образовательной организации. Анализ данных показал слабую включенность (36,9%) в студенческие организации и внеучебную деятельность, а 20% принимают участие в добровольно-принудительном порядке, что является основанием для пересмотра или расширения существующих направлений деятельности и поиска новых привлекательных для студентов проектов и практик.

Среди причин неучастия студентов в мероприятиях респонденты называют высокую учебную загруженность, отсутствие времени, интереса, недостаточный уровень стимулирования со стороны кураторов, преподавателей, администрации вуза.

Анкетирование способствовало выявлению значимых для студентов видов социальной активности. Лидирующую позицию среди обучающихся медицинских и фармацевтических университетов занимает волонтерство (добровольничество) (32,6%), в том числе волонтеры: медики, активисты ассоциации общественных объединений, медийщики, волонтеры и активисты студенческих спортивных клубов, – что явилось основанием на

сегодняшний момент для разработки в ОрГМУ ряда проектов, направленных на развитие данного направления и вовлечения обучающихся в событийное волонтерство. С этой целью в университете планируется реализация проекта «Лаборатория здоровья», результатом которого станет подготовка высококвалифицированных волонтеров-медиков для проведения профилактических акций различного уровня. «Школа актива» предоставляет возможность взаимодействия подразделений Ассоциации общественных объединений студентов с целью развития каждого из объединений; «Марафон молодого медийщика» способствует развитию навыков владения фото-видео аппаратурой, правильного формирования медицинского контента, продвижения имиджа университета, ведения социальных сетей с учетом медицинской и фармацевтической специфики. Научно-исследовательская деятельность традиционно для медицинских и фармацевтических вузов является приоритетной, 31,9% опрошенных выбрали ее в качестве направления своего профессионального роста.

Лидером социальных активностей является физкультурно-оздоровительное и спортивное направления, пропаганда здорового образа жизни, отдельно выделено туристическое направление, так как именно спортивный образ жизни становятся модными среди большей части современной молодежи [3, 6]. Анализ ответов респондентов, показал, что из 11 направлений деятельности, в которых можно проявить социальную активность, выбирают данное направление 52% респондентов. Следует отметить, что не только имеющие определенную физическую и спортивную подготовку студенты принимают активное участие в мероприятиях – создаются многочисленные инициативные группы и околоспортивные сообщества (болельщики, добровольцы, активисты, волонтеры), привлекающие к социальной деятельности большое количество студентов. Околоспортивные сообщества доказывают статус эффективной практики социальной деятельности. В этой связи видится актуальным реализация ряда проектов по вовлечению студентов в проекты: «Туриада врача 2023» – традиционное мероприятие, посвященное повышению мотивации в систематические занятия физической культурой и спортом; повышению привлекательности туристического направления посвящен проект «ТурЯрмарка» как ряд образовательных интенсивов, погружающих студентов в традиционные и новые туристические направления; для студентов с ОВЗ разработан образовательный интенсив «Новые горизонты».

Отдельно обучающиеся выделили направление развития студенческих отрядов, и с этой целью разработан социальный проект – форум карьерных возможностей «Призвание», в рамках которого лидеры студенческих медицинских отрядов смогут перенимать передовой опыт других отрядов, разрабатывать механизмы встраивания трудовых проектов в образовательный процесс, выстраивать взаимоотношения с учреждениями здравоохранения региона.

1% респондентов не желают принимать активное участие в жизни вуза, и такие ответы можно объяснить или наличием социальной реактивности (отрицательным прошлым опытом) [12] или личными качествами студентов (лень, застенчивость, нерешительность, неуверенность и т. п.). 2% респондентов указывают на то, что «никто не предлагает интересные мне направления», «не принимаю, но хочу», «занимаюсь другим делом, которого нет в вузе» и т. д.

Одним из значимых этапов любого анализа данных является саморефлексия респондентов, что зачастую отражает объективную картину исследуемых данных. 24% опрошенных указали на способность коллективно реализовывать поставленные задачи, и только 15,3% – указали на способность самостоятельно реализовывать поставленные задачи. Способность вносить предложения высказали 11,7% и 9,4% респондентов способны повести за собой группу единомышленников, что, в целом, соответствует статистическим данным и ранее проведенным исследованиям в этой области.

Респондентам предлагалось выбрать качества, которые необходимы для проявления социальной активности. Лидирующие позиции удерживают: ответственность (80,2%), умение общаться (64,7%), инициатива (55,7%), сила воли, повышенная работоспособность

(41,2%), исполнительность – 36,1% и 30,2% выделили лидерство среди значимых качеств социально активной личности. Важно, что студенческая молодежь четко понимает и осознает важность сформированности именно тех качеств (инициативность, ответственность, исполнительность), которые определяют уровень социальной активности личности.

Ключевым вопросом в нашем исследовании был вопрос о предоставлении вузом достаточно практик и видов социальной активности для самореализации обучающихся. Анализ результатов показал, что наибольшее количество респондентов (78%) ответили, что университет, в котором они обучаются, предоставляет достаточно разнообразие видов социальной активности. 16,2% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос и 5,9% – ответили «нет».

Таким образом, анализ анкетирования позволил выявить понимание студентами важности проявления социальной активности в целом (81,7%) и отдельных её видов, в которых они принимают реальное участие: волонтерская (32,6%), научно-исследовательская деятельность (31,9%), ФК и С, туризм, ЗОЖ (52%); интеллектуальные квесты, олимпиады (25,4%). Желание студентов быть лидером, инициатором дел (48,9%) свидетельствует о высоком лидерском потенциале в вузе.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало, что, каждая эпоха выдвигает свой тип социальной личности, сегодня востребована личность, которую характеризуют активность, инициативность, ответственность, исполнительность.

Современный вуз выступает учебной и экспериментальной площадкой для социальных практик, формирующих у студентов потенциал для эффективной «поствузовской» самореализации в профессиональной, личной и общественной жизни. Вуз, предлагая обучающемуся самореализоваться в значимых социальных инициативах (например, в волонтерских акциях, творческой деятельности, клубных движениях и др.), социальных проектах разных видов и уровней, способствует формированию у студенческой молодежи социального опыта, необходимого для успешной социальной и профессиональной мобильности в сложном современном обществе.

Практическая значимость данного исследования заключается в интерпретации результатов анкетирования, которые позволяют ответственным за воспитательную и социальную работу образовательных организаций высшего образования внести изменения в развитие актуальных для современной молодежи направлений внеучебной деятельности; увеличение числа объектов социальной инфраструктуры студенчества, видов студенческих организаций, поддержку социально значимой деятельности молодых людей и т. п.

Анализ данных позволил руководству Оренбургского государственного медицинского университета разработать востребованные направления, программы, проекты, практики, которые легли в основу рабочей программы воспитания и календарных планов воспитательной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова М.К. Типология социальной активности молодежи в зависимости от принятия нравственных нормативов // М.К. Акимова, О.А. Галстян // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 51–61.
2. Бочарова Е.Е. Культурно-исторические факторы детерминации направленности социальной активности молодежи // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2019. – Т. 8, Вып. 4(32). – С. 348–361.
3. Гатило В.Л. Спорт как фактор формирования социального здоровья студенческой молодежи / В.Л. Гатило, А.В. Ильин, С.В. Рыльский // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1; – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18074> (дата обращения: 01.02.2023).
4. Григорьева М.В. Структура и мотивация социальной активности и ее соотношение с гражданским самосознанием молодежи // М.В. Григорьева, А.А. Шаров, А.И. Заграничный //

Социальная психология и общество. – 2022. – Том 13, № 1. – С. 142–158.

5. Кодякова Н.В. Социокультурная среда вуза в формировании социального опыта студентов-медиков / Н.В. Кодякова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Оренбург, 2016. – С. 3074 – 3077.

6. Коломыцева А.С. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи // Научные высказывания. 2021. № 8 (8). – С. 23–26.

7. Мустафина Д.Б. Формирование активной социальной позиции молодежи через волонтерскую деятельность как одного из видов социальной активности // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2015. – № 6-2. – С. 34–36.

8. Новикова Г.В. Структура социальной активности молодежи в добровольческой деятельности и ее виды / Г.В. Новикова, Г.С. Маль // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - №10 (52). – URL: <https://research-journal.org/archive/10-52-2016-october/struktura-socialnoj-aktivnosti-molodezhi-v-dobrovolcheskoj-deyatelnosti-i-ee-vidy> (дата обращения: 28.02.2023).

9. Селиванова С.С. Развитие профессиональной активности молодежи в сети интернет в современных условиях // Фундаментальные исследования. – 2022. – № 1. – С. 61–65;

10. Ситаров В.А., Социальная активность личности (уровни, критерии, типы и пути ее развития)»/ В.А. Ситаров, В.Г. Маралов // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 4. - С. 164–176.

11. Хайкин В.Л. Активность (характеристика и развитие) / В.Л. Хайкин. – Воронеж : МОДЭК, 2000. – 448 с.

12. Шамионов Р.М. Социальная активность и склонность к риску студентов с автономным и зависимым типами субъектной регуляции / Р.М. Шамионов // Социальная психология и общество – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 94–112.

13. Шамионов Р.М. Методика диагностики компонентов социально-ориентированной активности / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева // Сибирский психологический журнал. – 2019. – № 74. – С. 26–41.

14. Шанц Е.А. Инициативность как одно из социально-значимых качеств личности студента в общественно-полезной деятельности / Е.А. Шанц // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II Международной. научной конференции. – Уфа : Лето, 2012. – С. 157–160.

REFERENCES

1. Akimova, M.K. and Galstyan, O.A. (2019), "Typology of social activity of youth depending on the adoption of moral standards", *Questions of psychology*, No. 3, pp. 51–61.

2. Bocharova, E.E. (2019), "Cultural and historical factors determining the direction of youth social activity", *News of the Saratov University. New episode. Series Acmeology of education. Developmental psychology*, Vol. 8, No. 4(32), pp. 348–361.

3. Gatilo, V.L., Ilyin, A.V. and Rylsky, (2015), "Sport as a factor in the formation of the social health of student youth", *Modern Problems of Science and Education. Surgery*, No. 1-1, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18074>.

4. Grigoreva, M.V., Sharov, A.A. and Zagranichny, A.I. (2022), "The structure and motivation of social activity and its relationship with the civic consciousness of young people", *Social psychology and society*, Vol. 13, No. 1, pp. 142–158.

5. Kodyakova, N.V. (2016), "The socio-cultural environment of the university in the formation of the social experience of medical students", *University complex as a regional center of education, science and culture: materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference*, Orenburg, pp. 3074 – 3077.

6. Kolomytseva, A.S. (2021), "The role of sports and physical culture in the life of modern youth", *Scientific statements*, No. 8 (8), pp. 23–26.»

7. Mustafina, D.B. (2015), "Formation of an active social position of youth through volunteering as one of the types of social activity", *New Science: Strategies and Vectors of Development*, No. 6-2, pp. 34–36.

8. Novikova, G.V. and Mal, G.S. (2016), "The structure of social activity of youth in volunteering and its types", *International Research Journal*, No. 10 (52), available at: <https://research-journal.org/wp-content/uploads/2011/10/10-4-52.pdf#page=124>.

9. Selivanova, S.S. (2022), "Development of professional activity of youth in the Internet in modern conditions", *Fundamental research*, No. 1, pp. 61–65.

10. Sitarov, V.A. and Maralov, V.G. (2015), "Social activity of the individual (levels, criteria, types and ways of its development)", *Knowledge. Understanding. Skill*, No. 4, pp. 164–176.
11. Khaikin, V.L. (2000), *Activity (characteristics and development)*, MODEK, Voronezh.
12. Shamionov, R.M. (2021), "Social activity and risk appetite of students with autonomous and dependent types of subjective regulation", *Social psychology and society*, Vol. 12, No. 1, pp. 94–112.
13. Shamionov, R.M. and Grigoreva, M.V. (2019) "Methodology for diagnosing the components of socially oriented activity", *Siberian Psychological Journal*, No. 74, pp. 26–41.
14. Shants, E.A. (2012), "Initiative as one of the socially significant qualities of a student's personality in socially useful activities", *Topical issues of modern pedagogy: materials of the II International scientific conference*, Ufa, pp. 157–160.

Контактная информация: ermakova-m@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.332.6

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Ирина Юрьевна Бурханова, кандидат педагогических наук, доцент, Олег Алишерович Мусин, старший преподаватель, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, Нижний Новгород; Николай Андреевич Борисов, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Нижегородская государственная сельскохозяйственная академия, Нижний Новгород

Аннотация

Данная статья посвящена организации педагогического контроля соревновательной деятельности в мини-футболе. Авторами раскрывается важность осуществления педагогического контроля и способы его проведения. Путем опытно-экспериментальной работы по осуществлению педагогического контроля соревновательной деятельности в мини-футболе определены основные модельные характеристики игроков, подлежащие анализу во время игры.

Ключевые слова: мини-футбол, педагогический контроль, модельные характеристики игроков, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p70-73

ORGANIZATION OF PEDAGOGICAL CONTROL OF COMPETITIVE ACTIVITIES IN MINI-FOOTBALL

Irina Yuryevna Burkhanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Oleg Alisherovich Musin, the senior teacher, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nikolay Andreevich Borisov, the candidate of agricultural Sciences, docent, Nizhny Novgorod State Agricultural Academy, Nizhny Novgorod

Abstract

This article is devoted to the organization of pedagogical control over competitive activities in mini-football. The authors reveal the importance of pedagogical control and the ways of its implementation. Through experimental work on the implementation of pedagogical control over competitive activity in mini-football, the main model characteristics of players to be analyzed during the game are determined.

Keywords: mini-football, pedagogical control, model characteristics of players, competitive activity, technical and tactical actions.

ВВЕДЕНИЕ

Под педагогическим контролем за технико-тактической составляющей игроков в футболе, понимается система мероприятий, которая обеспечивает обоснованную проверку запланированных результатов игровой ситуации в нападении и защите, сравнение

начальных, промежуточных и итоговых данных, а также анализ с точки зрения эффективности и результативности результатов для дальнейшей корректировки тренировочного процесса [3]. Однако, исходя из современных требований, предъявляемых к уровню подготовки футболистов и практикой педагогического контроля наблюдается несоответствие.

С одной стороны, обнаруживается противоречие между востребованностью на практике методически обоснованной модели тренировочной, игровой и в большей степени соревновательной деятельности, и тем уровнем разработанности педагогического контроля, существующего в настоящее время. Однако, проведя анализ современной научной и методической литературы, а также опираясь на собственный опыт практической работы в этом направлении, мы пришли к выводу о том, что на сегодняшний день одна из ключевых причин, по которой тренеры испытывают проблемы при решении практических задач по совершенствованию технико-тактической подготовки футболистов, заключается в несогласовании между успехами в теоретической разработке проблем подготовки технико-тактической деятельности в различных видах спортивных игр и их недостаточном воплощении в практику.

С другой стороны, мы видим, что существует необходимость четких представлений о педагогическом контроле, способах его проведения, сущности, структуре и уровне сформированности умений у тренеров его целесообразно организовывать в процессе тренировочной деятельности. Различные стороны педагогического контроля в футболе отражены в работах следующих авторов. Однако, проанализировав данные научные труды [1, 2, 4], мы выяснили, что в них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования технико-тактической подготовки футболистов в нападении и защите, исследование параметров физической нагрузки в футболе, классификация тренировочных комбинаций и упражнений взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки футболистов. Большинство из этих исследований направлены на преимущественно развитие потенциала функциональной подготовленности футболистов в ущерб технико-тактическим действиям.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из выше сказанного, нами была сформулирована проблема исследования, которая заключается в противоречии между возрастающими требованиями к уровню технико-тактической подготовленности футболистов, предъявляемые условиями соревновательной деятельности, и недостаточной эффективностью педагогического контроля над этой деятельностью. Цель исследования – разработка и обоснование модельных характеристик футболистов в соревновательной деятельности по футболу для осуществления педагогического контроля.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель педагогического контроля заключается в повышение эффективности тренировочного процесса на основании результатов анализа соревновательной деятельности футболистов. Предметом педагогического контроля в нашем исследовании выступает непосредственно соревновательная деятельность, модельные характеристики футболистов, а также состояние технико-тактической подготовленности.

В системе анализа соревновательной деятельности мы выделяем разделы по отслеживанию технико-тактической подготовленности индивидуальных и командных действий в нападении и защите, а также регистрацию отдельных технических действий.

Исследованию подвергалась одна и та же группа футболистов в возрасте 14-15 лет в предсезонке и регулярном сезоне – основном периоде соревнований. Всего было проанализировано по 10 игр в каждом из сезонов.

Технология педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов, с регистрацией основных параметров индивидуальных и командных технико-тактических действий в нападении и защите, проводилась при помощи двух тренеров.

Регистрировались технико-тактические действия именно в завершающей их стадии следующим образом: один из тренеров ведет наблюдение за игрой в момент соревнований и диктует второму наблюдателю изменения, которые необходимо внести в протокол. Работа одновременно двух наблюдателей является более эффективной, поскольку у каждого из них стоит своя задача. Первый наблюдатель в данном случае, не отвлекаясь на записи, дает своевременную информацию о ходе игры, второй осуществляет запись в протокол.

Протоколы наблюдения передаются главному тренеру после каждого тайма, и после игры, рассчитывались объем и результативность выполнения технико-тактических действий футболистами. Такая схема контроля на наш взгляд является более эффективной, где преимущество заключается в том, что тренеру в перерыве между таймами предоставлялась информация о количественных показателях ТТД своей команды, в результате чего тренер мог внести необходимые корректировки на следующий тайм.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании результатов педагогического наблюдения и коррекции тренировочного процесса основные модельные характеристики игроков в футбол в соревновательной деятельности изменились в следующем соотношении (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ модельных характеристик соревновательной деятельности игроков в футболе до и после исследования

№	Показатели	До исследования		После исследования	
		M±m	В %	M±m	В %
1	Общее количество атак	53,7±2,21	100	62,5±3,2	100
1.1	Всего эффективных атак	30,5±4,6	58,6	43,1±2,1	67,5
2	Контратаки	15,2±3,6	32	18±3,2	48,2
2.1	Эффективные контратаки	10,7±2,2	65,1	14±1,7	72,6
3	Позиционные нападения	41,2±5,5	54,3	49±3,2	59,7
3.1	Эффективные позиционные нападения	27,1±4,3	61,1	31±2,7	68,4
4	Стандартные положения	13,7±2,8	50,8	17,4±1,7	59,2
4.1	Эффективные стандартные положения	8,1±2,4	24,9	14,2±3	33,7
5	Удары по воротам	20,7±4,7	100	30,4±2,5	100
5.1	Забитые мячи	2±4,9	10,2	4±2,2	15,9
5.2	Удары мимо ворот	17,2±3,1	72,5	10±2,6	63,8
6	Действия в защите	42,6±5,2	71,3	51,2±3,4	76,5
6.1	Эффективные действия в защите	21,6±2,8	53,4	35,6±2,8	61,3
7	Надежность вратаря	-	73,2		84,5

Анализ соревновательной деятельности игроков в футболе, позволяет сделать заключение о том, что модельные характеристики наиболее полно характеризуют владение технико-тактическими действиями и отдельные элементы игры.

ВЫВОДЫ

Результаты наблюдений за командой позволили определить, что в среднем игроками совершается 304,3 технико-тактических действия, из них 53,7 отводится на атакующие действия, 15,2 на контратаки, 42,2 на позиционные нападения, стандартные положения выполняют в среднем 13,7 раз, ударяют по воротам 20,7 раз, причем эффективные атаки составляют лишь 10% от общего числа. Защитные действия выполняются 42,6 раза. Надежность вратаря составляет 73,2%.

Как видно из результатов проведенного исследования, на основании выявления модельных характеристик спортсменов футболистов в возрасте 14-15 лет, и своевременных корректировок тренировочного процесса произошло повышение уровня технико-тактической подготовленности футболистов, как это представлено в таблице.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмедов Ж.О. Теория и практика педагогического контроля в футболе / Ж.О. Ахмедов // Педагогика и современность. – 2013. – № 5. – С. 45–49.

2. Колупанов П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / П.П. Колупанов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 54.
3. Смирнов Д.В., Профессиональный психологический отбор как цель, процесс и результат / Д.В. Смирнов, С.Н. Сорокоумова // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, No.3. – URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1390> (дата обращения: 01.02.2023).
4. Тохтаров А.М. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов / А.М. Тохтаров // Научный потенциал. – 2022. – № 3 (38). – С. 82–84.

REFERENCES

1. Akhmedov, J.O. (2013), “Theory and practice of pedagogical control in football”, *Pedagogy and modernity*. No.5, pp. 45–49.
2. Klapanov, P.P. (2012) “Factors determining the effectiveness of competitive activity of football players in different age periods”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 54.
3. Smirnov, D.V. and Sorokoumova, S.N., (2022), “Professional psychological selection as a goal, process and result”, *Bulletin of Mininsky University*. Vol. 10, No.3., available at: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1390>,
4. Tokhtarov, A.M. (2022), “Technical and tactical training of young football players”, *Scientific potential*, No. 3 (38), pp. 82–84.

Контактная информация: mysin332@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2023

УДК 378.147

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИСУНКУ И ЖИВОПИСИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Наталья Владимировна Бычкова, кандидат педагогических наук, доцент, Алла Геннадьевна Кравченко, старший преподаватель, Евгения Ивановна Серкова, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Евгеньевна Саланкова, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Иосифовна Резникова, старший преподаватель, Владимир Васильевич Волков, профессор, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, Брянск

Аннотация

В статье раскрывается актуальная проблема поиска эффективных методов формирования профессиональной культуры у студентов. Публикация рассматривает релевантную задачу, стоящую перед преподавателем высшего профессионального образования в области преподавания художественных дисциплин, а именно формированию у студентов профессиональной культуры. В ней рассматриваются эффективные способы решения указанной проблемы. Среди эффективных способов в публикации предложены интерактивные методы обучения. Кроме того, в публикации рассматриваются теоретические и методологические основы формирования профессиональной культуры. Подробнейшим образом охарактеризовано понятие профессиональная культура и его взаимосвязь с другими понятиями в области культуры. Положительное влияние использования интерактивных методов обучения на формирование профессиональной культуры студентов на занятиях по дисциплине рисунок и живопись подтверждается описанным в статье психолого-педагогическим экспериментом.

Ключевые слова: профессиональная культура, интерактивные методы обучения, профессиональные знания, экспериментальное исследование.

DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p73-78](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p73-78)

FORMATION OF PROFESSIONAL CULTURE OF STUDENTS IN THE CLASSES ON DRAWING AND PAINTING BY THE MEANS OF USE OF INTERACTIVE LEARNING METHODS

Natalia Vladimirovna Bychkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alla Gennadiyevna Kravchenko, the senior teacher, Evgeniya Ivanovna Serkova, the candidate of

pedagogical sciences, docent, Svetlana Evgenievna Salankova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olga Iosifovna Reznikova, the senior teacher, Vladimir Vasilyevich Volkov, the professor, Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, Bryansk

Abstract

The article reveals the actual problem of finding effective methods for the formation of professional culture among students. The publication examines the relevant task facing the teacher of higher professional education in the field of teaching artistic disciplines, namely the formation of professional culture among students. It discusses effective ways to solve this problem. Among the effective methods in the publication, interactive teaching methods are proposed. In addition, the publication discusses the theoretical and methodological foundations of the formation of professional culture. The concept of professional culture and its relationship with other concepts in the field of culture are characterized in the most detailed way. The positive impact of the use of interactive teaching methods on the formation of the professional culture of students in the classroom in the discipline of drawing and painting is confirmed by the psychological and pedagogical experiment described in the article.

Keywords: professional culture, interactive teaching methods, professional knowledge, experimental research.

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития общества ставит качественно новые задачи в области формирования и развития личности. В этой связи одной из ключевых целей при подготовке специалиста в области художественного образования является формирование не только знаний, умений, навыков в области общекультурных ценностей, но и умения реализовывать в ходе профессионально-педагогической деятельности общекультурные компетенции.

При этом формирование общекультурных компетенций происходит на основе развития профессиональной культуры, обеспечивающей в будущей профессиональной деятельности более качественный процесс обучения в области художественного образования молодежи [12].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В рамках подготовки будущего специалиста в области художественного образования должна обеспечиваться передача определенного опыта, умений и навыков профессиональной деятельности от преподавателя студенту, но и формирование высокого уровня общей и профессиональной культуры. Результативность такого процесса на занятиях по рисунку и живописи обеспечивается применением преподавателем интерактивных методов обучения [10].

Использование указанных методов позволяет активизировать самостоятельную деятельность студентов, вследствие чего происходят изменения характера взаимодействия преподавателя и обучающихся. Преподаватель в этом случае является организатором творческой художественной деятельности студентов, а студент – субъектом, участвующим в процессе этой деятельности.

Требования ФГОС для организаций высшего профессионального образования предполагают разработку и осуществление образовательных программ с использованием интерактивных занятий, которые помогают сформировать у студентов профессиональные навыки.

Вышеизложенное является теоретическим обоснованием необходимости использования интерактивных методов обучения для формирования профессиональной культуры студентов на занятиях по рисунку и живописи.

Цель исследования – определение эффективности применения интерактивных методов для формирования профессиональной культуры у студентов 1-го курса факультета технологии и дизайна Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского на занятиях по рисунку и живописи.

Была поставлена гипотеза исследования, основанная на том, что формирование профессиональной культуры студентов на занятиях по рисунку и живописи наиболее эффективно с применением интерактивных методических способов при организации учебного процесса.

С нашей точки зрения между понятиями общей культуры личности и профессиональная культура существуют принципиальные различия, заключающиеся в том, что: общая культура личности отражает духовно-нравственное содержание ценностных основ культуры проявляющиеся в сформированности нравственных качествах личности; профессиональная культура включает в себя общую культуру личности в рамках реализации профессиональной деятельности. Для некоторых видов профессиональной деятельности, например педагогической в области художественного образования общая культура является неотъемлемым компонентом культуры профессиональной. Данная точка зрения отражена в трудах П.В. Кузьмина [3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Формирование профессиональной культуры педагога в контексте анализа профессиональной деятельности преподавателя дисциплин художественно-эстетического цикла определяется как совокупность знаний в области преподаваемых дисциплин, психолого-педагогических основ организации учебно-воспитательного процесса, общегуманитарных знаний, обеспечивающих интеллектуальный уровень развития личности, а также знания национальной культуры и национальных традиций, формирующие необходимый уровень духовно-нравственных ценностей и качеств.

Профессиональное становление будущего преподавателя в области художественного образования зависит от того, какие методы, формы работы он будет использовать.

Бесспорно, что процесс изучения теории изобразительного искусства, особенно выполнения практических заданий по рисунку и живописи, способствует профессиональному пониманию языка художественных форм, видению средств художественного выражения и полному пониманию художественной ценности произведений [3].

Для достижения лучшего результата при освоении студентами профильных художественных дисциплин целесообразно применение интерактивных методов обучения. Использование активных видов познавательной деятельности студентов возможно при организации групповой формы изобразительной и проектной деятельности.

В процессе выполнения групповых творческих проектов на занятиях по рисунку и живописи студенты имеют возможность участвовать в творческих дискуссиях при обсуждении творческих решений. В этом случае интерактивная дискуссия может организовываться как взаимодействие между студентами в парах, между студентами в группах, между группой студентов и аудиторией, аудитория.

В результате интерактивного дискуссионного взаимодействия студенты обмениваются значимой профессиональной информацией, способствующей профессиональному росту.

При использовании интерактивных методов обучения у студентов появляется возможность развивать критическое мышление, решать профессиональные задачи на основе анализа изучаемого материала, демонстрировать результат творческой деятельности и участвовать в обсуждении его качества. Для повышения эффективности интерактивного обучения студентов целесообразно применения различных форм взаимообучения студентов, таких как парная, групповая работа, коллективная. В результате студентами более успешно выполняются творческие проекты, они имеют возможность демонстрировать профессиональную культуру.

С применением на занятиях со студентами интерактивных методов обучения происходит изменение функциональной роли преподавателя. При этом основными функциями являются: выстраивание основного направления познавательной деятельности студентов,

контроль и оценка результатов познавательной творческой деятельности, коррекция и исправление ошибок и разработка рекомендаций для совершенствования познавательной и творческой деятельности.

Преподаватель должен демонстрировать свое доверие к обучающимся, помогать им в формулировании и уточнении целей и задач.

Для получения ярко выраженного результата в процессе формирования профессиональной культуры в области художественного образования у будущего специалиста необходимо обеспечить применение интерактивных методических способов при организации учебного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На первом этапе эксперимента была проведена диагностика первоначального уровня сформированности профессиональных знаний по курсу «Рисунок и живопись» у студентов первого курса факультета технологии и дизайна. Студентам для выполнения были предложены тестовые задания

Тестирование показало, что у 56% студентов имеется низкий уровень усвоения знаний, 39% – средний, а 5% – высокий. Затем был проведен формирующий этап эксперимента, при проведении которого в процессе обучения применялись интерактивные методы обучения: метод творческих проектов, деловые игры, исследовательский метод и др. В рамках использования указанных методов предусматривались творческие дискуссии. Дискуссии были организованы в парах, группах, а также коллективные.

После проведения занятий в рамках реализации формирующего этапа эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления итогового уровня сформированности профессиональных знаний по курсу «Рисунок и живопись». В результате обработки теста выяснилось, что 10% учащихся показали низкий уровень усвоения знаний, 64% – средний, а 26% – высокий.

ВЫВОДЫ

Проведя анализ полученных результатов, можно сделать вывод, что уровень профессиональных знаний у студентов значительно вырос на 11%, средний уровень так же возрос на 25%, а низкий уровень уменьшился на 46%.

Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии применения интерактивных методов на формирование у студентов профессиональной культуры на занятиях по рисунку и живописи. Это позволяет сделать вывод о практической значимости проведенного исследования и об эффективности разработанных в ходе исследования учебно-методических материалов, которые можно рекомендовать к использованию на занятиях по рисунку и живописи в высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бычкова Н.В. Использование современных средств наглядности для формирования общекультурных компетенций у студентов среднего профессионального образования / Н.В. Бычкова // Сфера культуры. – 2021. – № 1 (3). – С. 79–88.
2. Бычкова Н.В. Использование интерактивного обучения студентов в вузе в контексте компетентностного подхода / Н.В. Бычкова, В.В. Волков, Т.Л. Массарова // Преподаватель XXI век. – 2017. – № 3-1. – С. 78–84.
3. Бычкова Н.В. Способы приобщения учащихся подросткового возраста к патриотическим основам культуры средствами изобразительного искусства в общеобразовательной школе / Н.В. Бычкова, В.В. Волков // Формирование системы подготовки и профессионального роста научно-педагогических кадров в ДПИ и художественном образовании : материалы международной научно-практической конференции, Брянск, 05–07 июня 2022 года. – Брянск : Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2022. – С. 87–91.
4. Бычкова Н.В. Использование технологии мультимедиа в обучении учащихся изобразительному искусству / Н.В. Бычкова // Формирование профессиональных компетенций обучающихся

в организациях общего и профессионального образования : материалы международной научно-практической конференции, Брянск, 18–20 мая 2016 года.– Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского», 2016. – С. 179–187.

5. Бычкова Н.В. Использование дидактических средств в формировании профессиональных умений у студентов колледжа при изучении рисунка и живописи / Н.В. Бычкова, В.В. Волков, А.Г. Кравченко // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». материалы Всероссийских (национальных) научно-практических конференций. – Санкт-Петербург, 2021. –С. 18–21.

6. Бычкова Н.В. Использование различных форм сотрудничества в обучении студентов высшей школы на занятиях по макетированию / Н.В. Бычкова, Н.А. Климовцова, А.Г. Кравченко // Проблемы научной мысли. – 2023. – Т. 2, № 7. – С. 37–44.

7. Ишимбаева О.С. Формирование культуры будущего специалиста. – URL : <https://multiurok.ru/files/kultura-budushchego-spetsialista-student-gareeva-g.html> (дата обращения 21.04.2021).

8. Кругликов Г.И. Методика профессионального обучения с практикумом: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.И. Кругликов. – Москва : Академия, 2015. – 288 с.

9. Портнова К.И. Формирование управленческих компетенций будущих специалистов профессионального обучения в системе высшего образования / К.И. Портнова, Н.В. Бычкова, В.В. Волков // Преподаватель XXI век. – 2019. – № 2-1. – С. 86–91..

10. Саланкова С.Е. Формирование духовно-нравственных ценностей у учащейся молодежи посредством изучения истории, восприятия и создания произведений изобразительного искусства на православную тематику / С.Е. Саланкова, Н.В. Бычкова, Т.Л. Массарова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2014. – № Т20. – С. 431-435. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54349.htm>.

11. Серкова Е. И. Опыт применения современных образовательных технологий в ходе подготовки бакалавров направления профессиональное обучение (профиль "ДПИ и дизайн") / Е.И. Серкова, С.Е. Саланкова // Дизайн и художественное творчество: теория, методика и практика : Материалы второй международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11–12 октября 2018 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. – С. 60–64.

12. Серкова Е.И. Современные способы повышения качества подготовки студентов в условиях компетентностного подхода / Е.И. Серкова, С.Е. Саланкова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2022. – Т. 8, № 5. – С. 69–83.

REFERENCES

1. Bychkova, N.V. (2021), "The use of modern visual aids for the formation of general cultural competencies among students of secondary vocational education", *Sphere of Culture*, No. 1 (3), pp. 79–88.

2. Bychkova, N.V., Volkov, V.V. and Massarova, T.L. (2017), "The use of interactive teaching of students at a university in the context of a competence approach", *Teacher XXI century*, No. 3-1, pp. 78–84.

3. Bychkova, N.V. and Volkov, V.V. (2022), "Ways of introducing teenage students to the patriotic foundations of culture by means of fine art in a comprehensive school", *Formation of a system of training and professional growth of scientific and pedagogical personnel in DPI and art education, materials of the international scientific and practical conference*, Bryansk, pp. 87–91.

4. Bychkova, N.V. (2016), "The use of multimedia technology in teaching students fine arts", *Formation of professional competencies of students in organizations of general and vocational education : materials of the International scientific and practical conference*, Bryansk, , pp. 179–187.

5. Bychkova, N.V., Volkov, V.V. and Kravchenko, A.G. (2021). "The use of didactic means in the formation of professional skills among college students in the study of drawing and painting", *Collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the GNI "National Development", materials of All-Russian (national) scientific and practical conferences*. St. Petersburg, pp. 18–21.

6. Bychkova, N.V., Klimovtsova, N.A. and Kravchenko, A.G. (2023), "The use of various forms of cooperation in teaching high school students in mock-up classes", *Problems of scientific thought*. Vol. 2, No. 7, pp. 37–44.

7. Ishimbayeva, O.S. *Formation of the culture of the future specialist*, available at <https://multiurok.ru/files/kultura-budushchego-spetsialista-student-gareeva-g.html> (accessed 21.04.2021).

8. Kruglikov, G.I. (2015), *Methods of professional training with a workshop: Textbook. manual for students. higher. studies. Institutions*, Academy, Moscow.

9. Portnova, K.I., Bychkova, N.V. and Volkov, V.V. (2019), "Formation of managerial competencies of future specialists of vocational training in the system of higher education", *Teacher XXI century*. No. 2-1, pp. 86–91.

10. Salankova, S.E., Bychkova, N.V. and Massarova, T.L. (2014), "Formation of spiritual and moral values among students through the study of history, perception and creation of works of fine art on Orthodox themes", *Scientific and methodological electronic journal Concept*, No. T20, pp. 431–435, available at: <http://e-koncept.ru/2014/54349.htm>.

11. Serkova, E.I. and Salankova, S.E. (2018), "The experience of using modern educational technologies during the preparation of bachelors in the direction of vocational training (profile "DPI and design)", *Design and Artistic creativity: Theory, Methodology and practice., materials of the Second International Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 60–64..

12. Serkova, E.I. and Salankova, S.E. (2022), "Modern ways to improve the quality of student training in the context of a competence-based approach", *Scientific notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology*, Vol. 8, No. 5, pp. 69–83.

Контактная информация: bichckowanatalya@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 793.38

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Дмитрий Русланович Веленгурский, аспирант, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Екатеринбург

Аннотация

В настоящее время наблюдается проявление интереса интенсификации обучения и повышении его качества. Потребность в обновлении системы подготовки спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, обусловлена, прежде всего, стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт предъявляет требования к составлению спортивных программ подготовки, в котором указано, что на этапах спортивной подготовки по виду спорта большая часть отдается технической, 39–52% на этапе начальной подготовки. Несмотря на большое количество научных работ, и методической литературы, в сфере танцевального спорта отсутствует теория спортивной подготовки танцовщиков, не имеется научно-достоверной программы обучения. Кроме того, сведения о начальной технической подготовке детей в танцевальном спорте представлены лишь в форме описания техники выполнения отдельных элементов соревновательной программы. Создание новой системы обучения в танцевальном спорте, основанной на практике смежного вида спорта, на этапе начальной специализации позволит систематизировать методику обучения технике танцевального спорта, повысить качество обучения танцевальному спорту. Цель работы – на основе анализа технической подготовки спортсменов художественной гимнастики синтезировать систему технической подготовки танцоров на этапе начальной специализации. Обновление системы технической подготовки в работе тренеров танцевально спортивных клубов позволит систематизировать знания и ускорить процесс обучения танцоров на этапе начальной спортивной специализации.

Ключевые слова: танцевальный спорт, техническая подготовка, танцор, уровень начальной спортивной специализации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p78-83

FEATURES OF TECHNICAL TRAINING IN DANCE SPORTS

Dmitry Ruslanovich Velengursky, the post-graduate student. Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg

Abstract

Currently, there is a manifestation of interest in the intensification of training and improving its quality. The need to update the training system for athletes engaged in dance sports is primarily due to the

strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030. The federal standard of sports training in the sport of dance sports imposes requirements for the preparation of sports training programs, which states that at the stages of sports training in the sport, most of the technical part is given, 39-52% at the stage of initial training. Despite a large number of scientific papers and methodological literature, there is no theory of sports training of dancers in the field of dance sports, there is no scientifically reliable training program. In addition, information about the initial technical training of children in dance sports is presented only in the form of a description of the technique of performing individual elements of the competitive program. The creation of a new training system in dance sports, based on the practice of a related sport, at the stage of initial specialization will allow to systematize the methodology of teaching dance sports techniques, improve the quality of dance sports training. The purpose of the work is to synthesize a system of technical training of dancers at the stage of initial specialization based on the analysis of the technical training of rhythmic gymnastics athletes. Updating the system of technical training in the work of coaches of dance and sports clubs will allow systematizing knowledge and speeding up the process of training dancers at the stage of initial sports specialization.

Keywords: dance sport, technical training, dancer, level of initial sports specialization.

Теория физической культуры и спортивной тренировки – основа построения тренировочного процесса любого вида спорта, танцевальный спорт, как самостоятельный вид спорта, с его практическим опытом не должен быть исключением. Отсутствие специальной литературы по танцевальному спорту привело к непониманию педагогами значения и направленности применяемых физических упражнений и методов тренировки, а используемая терминология среди педагогов, тренеров, специалистов, работающих в сфере подготовки танцоров, не соответствует общепринятому понятийному аппарату теории физической воспитания и спортивной тренировки. Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований.

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменами системы движений, приемов и действий, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов.

После признания балльных танцев как вид спорта и получения приставки «спортивные», выросла актуальность вопроса развития технического мастерства танцоров. Тренеры, изучающие теоретические основы спортивного танца предполагают, что на этапе начальной спортивной специализации целесообразно выделять только два компонента технической подготовки – хореографичность и музыкальность, по аналогии мы обнаружили подобные компоненты в схожем виде спорта – художественной гимнастике.

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении под музыкальное сопровождение большого количества сложно-технических гимнастических и танцевальных упражнений без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), которые объединяются в композицию. [5].

Обращаясь к технической подготовке начального этапа в художественной гимнастике, техническая подготовка не может содержать в себе только два направления.

Техническая подготовка художественной гимнастики состоит из разделов [7]:

- беспредметная подготовка (формирование техники движений);
- предметная подготовка (формирование техники движений с предметами);
- хореографическая подготовка (формирование техники хореографических движений);
- музыкально-двигательная подготовка (формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, типом и ритмом);
- композиционная подготовка (составление новых элементов, соединений и соревновательных программ) [8].

Основываясь на данные разделы технической подготовки художественной гимнастики, мы предполагаем, что техническая подготовка танцевального спорта также должна

состоять из совокупности разделов, необходимых для высокой судейской оценки.

Совершенствование технического мастерства в танцевальном спорте, важнейшая задача тренеров и спортсменов всех уровней спортивной подготовки. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный приказом министерства спорта Российской Федерации № 396 от 01.06.2021 года, технической подготовке на этапе начальной специализации должно уделяться от 52 процентов от общего числа времени тренировочного процесса. [6]

На данный момент техническая подготовка танцевального спорта – это освоение правил исполнения танцевальных движений Международной федерации танцевального спорта. Правила вида спорта танцевальный спорт, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2022 №29, в главе «критерии оценки» определяют основные критерии судейства в танцевальном спорте. Критерии оценки европейской и латиноамериканской программы состоят из четырех компонентов – техника исполнения; музыкальность движения; партнерство; хореография и презентация. [3]

Техника исполнения в танцевальном спорте определяется как первостепенная и самая важная. В правилах танцевального спорта техника исполнения различается на технику европейской и латиноамериканской программы танцев и далее на подкомпоненты.

Европейская программа – осанка; соединение в паре; центр – контакт в статике и динамике; баланс – равновесие двух танцоров в статике и динамике; работа ступней и позиции стоп; работа корпуса; драйв экшн; подготовка к движению; подъемы и снижения; свинг; пивот, пивотирующие действия, продолженные спины; сложные фигуры. «умелые», искусные фигуры – экстремальные комплексные линии, прыжки, батманы, направленные вращения и т. п.

Латиноамериканская программа – осанка (позиция двух танцоров в статике и динамике); точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары; баланс – равновесие, стабильность пары в статике и динамике; работа ног; латинские действия (правильное исполнение специфических латинских действий, описанных в технике каждого танца); основные действия (основные танцевальные действия растяжение, наклоны, вращения, прыжки, жесты, переносы веса, балансирование); спины и повороты; изоляция и координация (использование различных частей тела при исполнении танца, не искажая действий в других частях); сложные фигуры; динамика (использование веса, времени, направления и энергетики. динамические качества: удар, давление, планирование, прикосание, щелчок и т.п.); линии (здесь подразумевается статичные позировки).

Анализ подкомпонентов техники танцевального спорта европейской и латиноамериканской программы показал, что подкомпоненты обеих программ схожи и повторяются, но в каждой из программ присутствуют свои специфические компоненты.

Подкомпонент осанка. Правильно поставленный корпус – основа танца, неоспоримо влияние балета с его основами и на танцевальный спорт. А.Я. Ваганова в своей работе «Основы классического танца» дает определение правильно поставленного корпуса «арломб».[2] В учебнике для институтов физической культуры «Теория и методика физического воспитания» Л.П. Матвеева (2002) под термином «осанка» подразумевают индивидуальную манеру и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, которые достаточно часто воспроизводятся в жизни. Однако эти определения мало относятся к спорту.

В танцевальном спорте осанка подразумевает выработанную, в соответствии с профессиональными требованиями, манеру держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Она характеризуется гармонией пропорций, форм и линий тела, пластичностью и художественной выразительностью движений, поз, способствующих созданию характера исполняемого танца. [1]

Подкомпонент соединение в паре (контакт). Позиция в паре – это сочетание удержания рук, центрального соединения (контакта) между партнером и партнершей и должна

отвечать функциональным и эстетическим принципам оценки пары.

Подкомпонент центр (контакт в статике и динамике). Контакт в танцевальной паре происходит в нескольких точках соприкосновения танцоров – кисть рук (левая у партнёра, правая у партнерши), лопатка партнерши и плечо партнера, уровень подвздошной кости и грудная клетка. Существует девять позиций центра в статике и динамике – закрытое положение; позиция партнера с наружи; променадная позиция; фолловой позиция; позиция контр-променад; контр фолловой позиция; позиция «крыло»; позиция с правым углом наклона; позиция с левым углом наклона.

Подкомпонент критерия баланс состоит из характерных качеств: достижение вертикальной позиции посредством хорошего баланса; неустойчивость (на которую указывают дополнительные движения корпуса или рук) или вибрации в лодыжках допускаются в исключительных случаях; дополнительные усилия, для компенсации ошибок баланса, видны только в сложных фигурах и позах.

Подкомпонент работа ступней и позиции стоп – действие описывает, какая часть стопы и в какой промежуток времени двигательного действия соприкасается с полом (с весом корпуса или без него), на данный момент существует 9 кодифицированных точек контроля пола и стопы (каблук; подушечка стопы; высокий носок; вся стопа; плоская стопа; плюсна стопы; внутренняя часть подушечки; внутренняя часть стопы; внешняя часть подушечки).

Работа корпуса определяется как все действия и движения, в которых задействована вся верхняя часть тела танцора. В практике применяют скручивания, раскачивания и Разгибание. Движения, выполняемые верхней частью корпуса определяются как важные, так как позволяют показать сплоченность танцевальной пары и создают визуальный эффект легкости движений. Работа корпуса состоит из 3-х основных направлений движений – вертикальной; фронтальной; сагиттальной.

Драйв экшн (Drive action)– тоническое действие, совершаемое во время первого шага каждого двигательного действия, соединяя в себе координацию движений, баланс корпуса, сгибание коленей и разгибанием ног, данное действие необходимо для получения замаха и энергии для совершения последующего двигательного действия.

Подкомпонент подготовка к движению – элемент, позволяющий спортсменам из статичного положения, используя небольшой шаг в сочетании со скруткой корпуса, получить замах, разгон корпусов обоих партнеров и энергию для исполнения танцевальной комбинации.

Свинг (Swing) в дословном переводе с английского языка означает мах, размах, замах, взмах. Свинг – это движение части тела или целого корпуса, пары вокруг оси вращения. Свинг состоит из двух частей: замах и мах (маховое действие). В танцевальном спорте различают 4 вида свинга: маятниковый; метрономный; вращательный; поперечный.

Подкомпонент пивот, пивотирующие действия, продолженные спины. Подкомпонент пивот, пивотирующие действия, продолженные повороты. Пивот (Pivot) – это поворот на подушечке одной из стоп с плоской стопой. Может исполняться до ½ поворота. Действия исполняются с использованием подходящей степени поворота, без сильных искривлений; случайные спиральные эффекты, где стопы, колени, и корпус не находятся на линии во время поворота; стопы в основном поворачиваются совместно с корпусом; непрерывность продвижения достигается на протяжении большей части времени, возможный максимальный подъём и опускание не достигаются.

Подкомпонент сложные фигуры. Градация фигур Всероссийской федерации танцевального спорта описана в соответствии с повышением танцевального класса, класса мастерства (N, E, D, C, B, A, S, M), при этом во всех группах есть технически сложные, для исполнения, фигуры.

В учебном пособии Алекса Мура и Гая Говарда под техникой понимается точное исполнение базовых танцевальных фигур под определение базовой технической

подготовки. Цель такой подготовки – овладение основными элементами двигательных действий, из которых складываются комбинации.

Таким образом, мы подчеркиваем проблему отсутствия четкой, обоснованной системы технической подготовки в танцевальном спорте. Разработанность этой проблемы мала, научных работ, обосновывающих и описывающих техническую подготовку в танцевальном спорте. Авторы связывают техническую подготовку с заучиванием техники исполнения движений, но результат танцевальной пары на соревнованиях, в области технической оценки, учитывает не только идеально выученные правила исполнения двигательного действия, но и базовые компоненты, описанные выше. Необходимо опираться на опыт технической подготовки спортсменов схожих видов спорта, так как можем выделить схожие компоненты подготовки в этих двух видах спорта, основываясь на правилах танцевального спорта нами были выделены и описаны основные подкомпоненты технической подготовки юных танцоров, составляющих техническую подготовку юных танцоров.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Бредихин А.Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бредихин Алексей Юрьевич. – Малаховка, 2014. – 25 с.
2. Ваганова А.Я Основы классического танца / А.Я. Ваганова – Ленинград : ГИХЛ Ленингр. отд-е, 1934. – 192 С.
3. Правила вида спорта «Танцевальный спорт» // Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. [сайт]. – URL: https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-minsporta-rossii/pravila-vida-sporta-tantsevalnyy-sport-utverzhdennye-prikazom-ministers/?sphrase_id=288656 (дата обращения 20.12.2022).
4. Ересько, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ересько Ирина Евгеньевна. – Хабаровск, 25 с.
5. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина – 2-е изд. – Москва : Sport: Человек, 2015. – 118 с.
6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021. № 396 " // Гарант : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/401439424/> (дата обращения: 27.12.2022).
7. Путинцева Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7–9 лет в спортивных танцах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Путинцева Елена Витальевна. – Москва, 2008. – 24 с.
8. Шпиро А.А. Техническая подготовка девочек 8-10 лет занимающихся художественной гимнастикой: методическая разработка / А.А. Шпиро. – Сочи: –2013. – 34 с.

REFERENCES

1. Bredikhin, A. Y. (2014), *Methods of special physical training of dancers aged 8-9 years, taking into account their morphofunctional features*, dissertation, Malakhovka.
2. Vaganova A.Y. (2000), *Fundamentals of classical dance*, GIHL, Leningrad.
3. Federation of Dance Sports and Acrobatic Rock and Roll (2021), *Rules of the sport «Dance sport»*, available at: https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-minsporta-rossii/pravila-vida-sportantsevalnyy-sport-utverzhdennye-prikazom-ministers/?sphrase_id=288656 (accessed 20 December 2022).
4. Yeresko, I. E. (2005), *Methods of improving the training process of dancers aged 7-9 years based on the use of choreography tools*, dissertation, Khabarovsk.
5. Viner-Uzmanova, I.A. Kryuchek E.S., Medvedev E.N. and Terekhina, R.N. (2015), *Theory and methodology of rhythmic gymnastics. Artistry and ways of its formation*, Sport Man, Moscow.
6. Ministry of Sports of the Russian Federation (2021), “On approval of the federal standard of sports training in the sport «dance sport»”, *Order No. 396 of 01.06.2021*, available at: <https://base.garant.ru/401439424> (accessed: 12-27-2022).
7. Putintseva, E.V. (2010), *The structure of the types of initial training of children 7-9 years old in sports dancing*, dissertation, Omsk.

8. Shapiro, A.A. (2013), *Technical training of girls 8-10 years old engaged in rhythmic gymnastics: methodological development*, Sochi.

Контактная информация: Velengursky@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 379.8.092.2

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА

Татьяна Евгеньевна Веселкина, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург; *Ольга Геннадьевна Румба*, доктор педагогических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск; *Сергей Владимирович Кононов*, кандидат педагогических наук, *Светлана Алексеевна Романченко*, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена проблеме нормирования двигательной активности студенческой молодежи. Подходы к её решению рассматриваются с учётом опыта Пандемии, а также исходя из необходимости формирования у людей понимания, потребности и возможностей ежедневного достижения локомоторных норм. Для реализации замысла педагогической работы потребовалась информация об особенностях двигательной активности студентов в разные периоды календарного года с дифференциацией его на тёплое и холодное время. Цель исследования – выявление особенностей двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в разные периоды календарного года. Организация и методы исследования: Исследование проводилось с октября по декабрь 2022 года на базе Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Были применены методы опроса в виде анкетирования, математико-статистической обработки данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация. Всего опрошено 160 студентов в возрасте 17–23 лет. Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам исследования, студенты нефизкультурных вузов больше двигаются в тёплое время года, причём как в рамках организованной физкультурной деятельности, так и в фоновом режиме повседневного быта. Большинство имеют то или иное спортивное оборудование и инвентарь, а также предпочитают активный и смешанный виды отдыха. Вывод: Целесообразным является формирование у студентов опыта самостоятельной физкультурной деятельности в дистанционном режиме под руководством специалиста и сопутствующее повышение их физкультурной грамотности, что может реализовываться посредством адресно ориентированных учебно-методических разработок.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, нефизкультурные вузы, периоды календарного года, дополнительные физкультурные занятия, организационные аспекты физкультурных занятий, содержание физкультурных занятий, дистанционное обучение, анкетирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p83-88

RESULTS OF THE STUDY OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF A NON-SPORT HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN DIFFERENT PERIODS OF THE CALENDAR YEAR

Tatiana Evgenievna Veselkina, the candidate of pedagogical sciences, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University; *Olga Gennadyevna Rumba*, the doctor of pedagogical sciences, professor, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, North-Eastern Federal University, Yakutsk; *Sergey Vladimirovich Kononov*, the candidate of pedagogical sciences, *Svetlana Alekseevna Romanchenko*, the candidate of pedagogical sciences,

Abstract

The article is devoted to the problem of rationing the motor activity of students. We consider approaches to dealing with the matter taking into account the experience of the Pandemic period and the necessity to form people's awareness, motivation and opportunities for daily achievement of locomotor norms. To implement the idea of this pedagogical work, we needed the information on the peculiarities of students' motor activity in different periods of the calendar year such as in warm and cold seasons. The aim of the study is to identify the features of the motor activity of students of a non-sport university in different periods of the calendar year. Organization and methods of research: The study was conducted from October to December 2022 in Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University. We used various survey methods, such as questionnaires, mathematical and statistical data processing, and also some general logical methods of theoretical research, namely, analysis, generalization, systematization. A total of 160 students aged 17-23 years were interviewed. The results of the study and their discussion. According to the results of the study, students of non-sport universities move more during the warm season, both in organized physical education activities and in their everyday life. Most of the students have some kind of sports equipment and prefer active and mixed types of recreation. Conclusion: It is expedient to help students to obtain experience in independent physical culture activities in remote mode under the guidance of a specialist and to increase students' physical culture literacy, which can be implemented through targeted educational and methodological elaborations.

Keywords: physical activity, students, non-sport universities, calendar year periods, additional physical education classes, organizational aspects of physical education classes, the content of physical education classes, distance learning, questionnaires.

ВВЕДЕНИЕ

Проблеме поддержания оптимальной двигательной активности человека в технологически развитом мире посвящено много исследований как в сфере физической культуры, так и в сфере медицинских наук [1, 3, 4, 6]. Однако она остаётся достаточно острой прежде всего потому, что основой её преодоления является наличие у самого человека понимания, потребности и возможностей ежедневного достижения локомоторных норм. Вместе с тем Пандемия коронавирусной инфекции внесла новые факты в представления о перспективах разрешения проблемы. Опыт самоизоляции населения предоставил эксклюзивные данные о массовых последствиях гиподинамии для здоровья, о возможностях дистанционных физкультурных занятий (в том числе в домашних условиях), об эффективных способах мотивации к нормированию двигательной активности.

На кафедре «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I (далее – ПГУПС) в 2021-2022 гг проведены разносторонние исследования по обобщению опыта дистанционного обучения студентов нефизкультурного вуза физической культуре [2, 5]. По результатам исследований сформировано понимание, что, с одной стороны, для большинства студентов не свойственны инициатива к самостоятельной физкультурной деятельности и грамотность в её организации, что обуславливает у них потребность в руководстве этой деятельностью. С другой стороны, в опыте дистанционного обучения самым ценным для большинства стала возможность свободного планирования времени своих занятий и выбора их содержания. На основании этих данных возникла идея формирования у студентов привычки к самостоятельным физкультурным занятиям через практику дистанционного взаимодействия с преподавателем в соответствующие периоды учебного года (сессия, каникулы, творческие командировки, экспедиционные выезды и т. п.). В рамках планируемого возникла необходимость в получении информации об особенностях двигательной активности студентов в разные периоды календарного года с дифференциацией его на тёплое и холодное время, когда доступны разные варианты физкультурных занятий.

Таким образом, цель исследования состоит в выявлении особенностей двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в разные периоды календарного года.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с октября по декабрь 2022 года. Оно включало анкетирование студентов ПГУПС, обучающихся на 1–3 курсах разных факультетов, обработку и обобщение полученных результатов. Всего было опрошено 160 студентов в возрасте 17–23 лет, из которых юношей 63 человека (39,4%), девушек – 97 (60,6%).

Для проведения исследования была взята анкета, разработанная Е.С. Борисовым в рамках его работы по научному обоснованию технологий нормирования двигательной активности студентов, обучающихся в регионах с продолжительными суровыми зимами (на примере Республики Саха (Якутия)) [4, 5]. Данная анкета и полученные автором результаты пока не опубликованы.

Таким образом, основными методами исследования являются опрос в виде анкетирования, математико-статистическая обработка данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В анкетировании приняли участие 160 студентов ПГУПС, из которых 88,8% относятся к основной медицинской группе, 8,1% – к специальной, 3,1% – к подготовительной. Подавляющее большинство (84,4%) посещают в среднем 1-2 занятия в неделю по физической культуре в вузе.

На рисунке 1 представлены данные о двигательной активности студентов в разные периоды календарного года, согласно которым более половины респондентов (56,3%) больше двигаются в тёплое время года и более трети (37,5%) – одинаково двигаются в тёплое и холодное время.

Большинство вопросов анкеты были дифференцированы на два варианта ответа – для тёплого времени года и для холодного. В частности, это позволило установить, что от дома до места учёбы на транспорте добираются в тёплое время года 62,5% опрошенных, в холодное время – 81,3%. В обратном направлении (от места учёбы до дома) на транспорте добираются 70,0% и 77,5% соответственно. Остальные респонденты в разных соотношениях варьируют способы передвижения. При этом продолжительность пути для большинства (более 60%) составляет от 30 минут.

В отношении пользования лифтом установлены практически идентичные показатели, независимо от времени года. При этом половина студентов (47–50%) указали, что в случае, когда надо подняться на 1-2 этажа, они всегда идут пешком. 16–19% отметили, что пользуются лифтом во всех случаях. 12–15% – наоборот, всегда стараются подниматься по лестнице пешком. Остальные варианты ответов были выбраны либо теми, у кого в доме нет лифта, либо теми, кто живёт на нижних этажах.

На рисунке 2 представлены данные о предпочитаемых студентами видах отдыха, согласно которым в тёплое время года 55,0% выбирают активный отдых и 31,3% – смешанный, в холодное время года 43,8% выбирают смешанный отдых, 31,9% – активный. Пассивный отдых в холодное время года выбирают в два раза больше респондентов, чем в тёплое: 24,4% и 13,8% соответственно.

В числе имеющегося в личном пользовании спортивного инвентаря и оборудования 49,4% указали мобильные силовые тренажёры для атлетических занятий (пр., гантели, гири и т.п.); 47,5% – средства скоростного механического передвижения (пр., велосипеды, механические самокаты и т.п.); 41,3% – игровой инвентарь (пр., мячи, ракетки и т.п.); 31,3% – средства скоростного передвижения по снегу (пр., лыжи, сноуборды и т.п.). Стационарные тренажёры и туристическое снаряжение имеются в среднем у 10% опрошенных.

В качестве наиболее привлекательных видов двигательной активности студенты назвали: спортивные игры (45,0%), передвижение на велосипеде (35,0%), фитнес-аэробику (34,4%), плавание (33,8%), оздоровительную ходьбу и атлетическую гимнастику (по

28,7%).

Вопрос о дополнительных физкультурных занятиях был разнесён на два – о занятиях в секциях под руководством специалиста и о самостоятельных занятиях с дифференциацией ответов по периодам календарного года. Согласно полученным данным (рисунок 3), под руководством специалиста регулярно занимаются 56,3% студентов в тёплое время года и 51,3% – в холодное; самостоятельно – 73,1% и 48,1% соответственно.

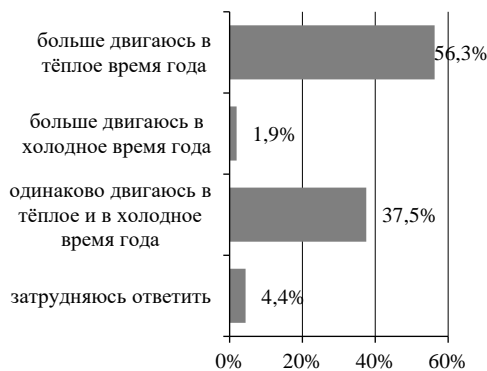


Рисунок 1 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос о величине их двигательной активности в тёплое и холодное время года

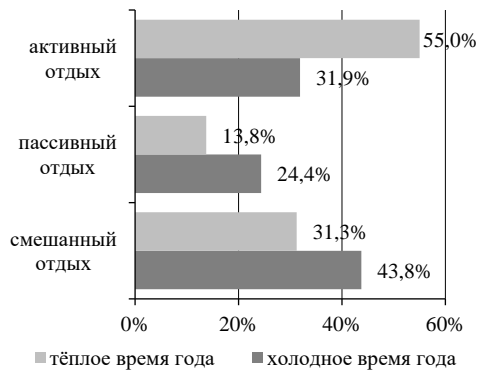


Рисунок 2 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос о предпочитаемых видах отдыха в тёплое и холодное время года

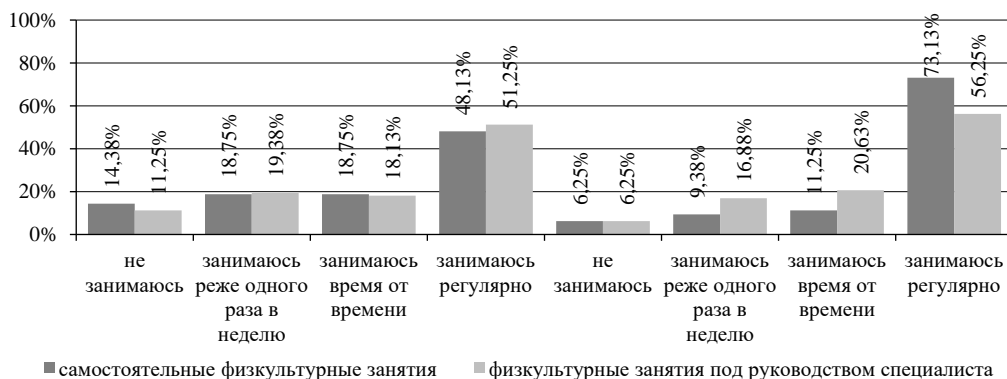


Рисунок 3 – Ответы студентов ПГУПС на вопросы о дополнительных физкультурных занятиях в тёплое (верхняя часть рисунка) и холодное (нижняя часть рисунка) время года

Из числа тех, кто посещает физкультурные занятия под руководством специалиста, 68,8% занимаются 3-4 раза в неделю, 25,0% – 1-2 раза. Продолжительность занятий составляет час-полтора у 65,0% опрошенных, 40–60 минут – у 23,8%. К числу основных видов двигательной активности в данном случае относятся атлетическая гимнастика (37–47% в разные периоды календарного года), плавание (24–25%), аэробика (15–20%).

Регулярность самостоятельных физкультурных занятий в основном составляет 1-2 раза в неделю (58,1% – в тёплое время года, 65,0% – в холодное). При этом для тёплого времени характерна тенденция увеличения количества занятий до 3-4 раз в неделю (14,4% и 10,6% соответственно) и до 5-6 раз в неделю (8,8% и 3,1% соответственно), а для холодного – снижение регулярности занятий (18,8% и 21,3% соответственно). Продолжительность самостоятельных занятий в основном составляет 40–60 минут (51,9% – в тёплое время года, 58,8% – в холодное). Кроме того, для этого показателя также характерно увеличение в тёплое время года: до часа-полтора (17,5% и 13,1% соответственно) и свыше полутора часов (10,6% и 6,3% соответственно). Наиболее привлекательными видами двигательной активности для самостоятельных занятий в тёплое время года являются

оздоровительная ходьба (42,5%) и велосипедные прогулки (37,5%); в холодное время – прогулки на лыжах (37,5%) и утренняя гимнастика (25,0%).

Основными местами дополнительных физкультурных занятий являются фитнес-центры (53–56%) и студенческие спортивные клубы (19–25%).

В целом, студенты в основном считают свою двигательную активность достаточной для организма – более 45%. Вместе с тем, 23,7% отметили, что данный показатель достаточен в тёплое время года, но недостаточен в холодное (рисунок 4).

Большинство опрошенных (около 70%) ответили, что хотели бы овладеть технологиями или методиками, которые позволяли бы им самостоятельно нормировать двигательную активность в разные периоды календарного года (рисунок 5).

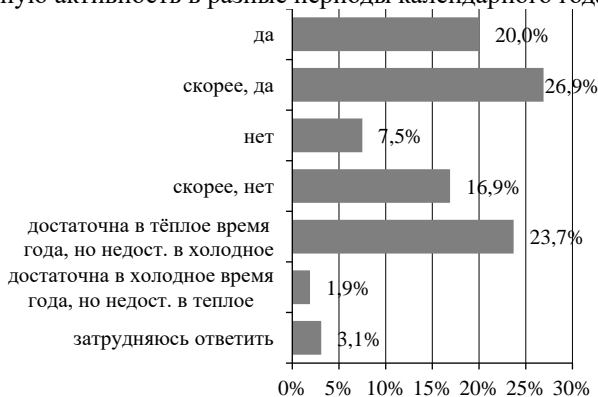


Рисунок 4 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос, считают ли они свою двигательную активность достаточной в тёплое и холодное время года



Рисунок 5 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос, хотели бы они овладеть технологиями или методиками, позволяющими нормировать двигательную активность в разное время года

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты нефизкультурных вузов больше двигаются в тёплое время года, причём как в рамках организованной физкультурной деятельности, так и в фоновом режиме повседневного быта. Кроме того, в основном они осознанно относятся к проблеме нормирования двигательной активности, что выражается в количестве посещающих дополнительные физкультурные занятия и в наличии желания овладеть соответствующими технологиями. Большинство имеют то или иное спортивное оборудование и инвентарь, а также предпочитают активный и смешанный виды отдыха.

В целом, это позволяет сделать вывод о целесообразности формирования у студентов опыта самостоятельной физкультурной деятельности в дистанционном режиме под руководством специалиста и о сопутствующем повышении их физкультурной грамотности, что может реализовываться посредством адресно ориентированных учебно-методических разработок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сравнительный анализ соматометрических и орхидометрических показателей юношей, проживающих в Республике Саха (Якутия), занимающихся и не занимающихся спортом / Л.И. Аржакова, Д.К. Гармаева, А.А. Лыткина, С.П. Винокурова, В.А. Макарова, Е.П. Птицына // Якутский медицинский журнал. – 2022. – № 3 (79). – С. 112–115.
2. Опыт построения дистанционного обучения физической культуре в вузе в период Пандемии / Т.Е. Веселкина, О.Г. Румба, Н.В. Карманова, С.В. Кононов // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1 (81), – С. 65–73.

3. Зыков А.В. Влияние физической культуры на качество жизни / А.В. Зыков, А.М. Чудайкин // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – № 2 (92). – С. 86–95.
4. Об особенностях дополнительных физкультурных занятий студентов в Республике Саха (Якутия) / О.Г. Румба, Е.С. Борисов, Д.К. Гармаева, А.Н. Ким, Н.В. Саввина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №. 12 (214). – С. 491-497.
5. Педагогический опыт организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в дистанционном режиме в период Пандемии / О.Г. Румба, Т.Е. Веселкина, А.Н. Ким, Е.Н. Копейкина, Е.С. Борисов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Том 10, № 2, – С. 133–145.
6. Смоленский А.В. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека / А.В. Смоленский, Н.В. Капустина, Н.Н. Хафизов // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2018. – Т. 2. – №1-1. – С. 57–61.

REFERENCES

1. Arzhakova, L.I., Garmaeva, D.K., Lytkina, A.A., Vinokurova, S.P., Makarova, V.A. and Ptitsyna, E.P. (2022), "Comparative analysis of somatometric and orchidometric indicators of young men living in the Republic of Sakha (Yakutia), engaged and not engaged in sports", *Yakut Medical Journal*, No.3 (79), pp. 112–115,
2. Veselkina, T.E., Rumba, O.G., Karmanova, N.V. and Kononov, S.V. (2022), "The experience of organizing distance learning of physical culture at a university during a Pandemic", *Physical Culture and Health*, No. 1(81), pp. 65–73.
3. Zykov, A.V. and Chudaykin, A.M. (2021), "The influence of physical culture on the quality of life", *Pedagogical Journal of Bashkortostan*, No. 2 (92), pp. 86–95.
4. Rumba, O.G., Borisov, E.S., Garmaeva, D.K., Kim, A.N. and Savvina, N.V. (2022), "On specificity of additional physical education classes for students in the Republic of Sakha (Yakutia)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 491-497,
5. Rumba, O.G., Veselkina, T.E., Kim, A.N., Kopeikina, E.N. and Borisov, E.S. (2022), "Pedagogical experience of organizing physical culture and sports activities of students in distance learning mode during the Pandemic", *Science and Sport: modern trends*, No. 10 No.2, pp. 133–145,
6. Smolensky, A.V., Kapustina, N.V. and Khafizov, N.N. (2018), "The health-improving value of walking as a method of preventing diseases and increasing human life expectancy", *RMJ. Medical Review*, Vol. 2. No.1-1, pp. 57–61.

Контактная информация: belomoina@yandex.ru, RumbaOlga@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2023

УДК 796.07

СОСТОЯНИЕ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К ПРЕДСТОЯЩЕМУ СОРЕВНОВАНИЮ

Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Андрей Алимжанович Даценко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург; Юрий Михайлович Пахомов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Анна Александровна Кряклина, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, Санкт-Петербург; Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Леонидовна Бондарчук, старший преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В работе анализируются показатели ряда тестов, отражающих динамику состояния готовности на этапе предсоревновательной подготовки спортсмена. Доказывается, что одним из ведущих условий, определяющих успешность выступления на соревновании, является однонаправленность

изменения показателей, а также определены тесты, наиболее информативные для оценки реакций спортсмена на предстоящее соревнование. Практическая значимость - определение готовности спортсмена к предстоящему соревнованию является важным условием для управления системой спортивной подготовки каждого спортсмена.

Ключевые слова: спортивная тренировка, состояние готовности, спортсмен, подготовка к соревнованиям.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p88-92

STATE OF READINESS OF THE ATHLETE FOR THE UPCOMING COMPETITION
Lyudmila Mikhailovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, Andrey Alimzhanovich Datsenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Civil Aviation. Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov; Yuri Mikhailovich Pakhomov, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Economics; Anna Aleksandrovna Kryaklina, the senior teacher, St. Petersburg State Chemical and Pharmaceutical University; Tatiana Valeryevna Bushma, the candidate of pedagogical sciences, docent, Irina Leonidovna Bondarchuk, the senior teacher, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The paper analyzes the indicators of a number of tests reflecting the dynamics of the state of readiness at the stage of pre-competitive preparation of the athlete. It is proved that one of the leading conditions determining the success of performance at the competition is the unidirectionality of changes in indicators, and also the tests that are most informative for assessing the athlete's reactions to the upcoming competition are determined. Practical significance - determining the athlete's readiness for the upcoming competition is an important condition for managing the system of sports training of each athlete.

Keywords: sports training, state of readiness, athlete, preparation for competitions.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Обязательной составной частью педагогического процесса спортивной тренировки является подготовка и участие спортсмена в соревнованиях. В экстремальных условиях соревнований реализуется подготовленность спортсмена как итог тренировочной работы, что придаёт особую значимость успешному соревновательному выступлению [7]. В связи с этим возникает проблема формирования этапа непосредственной подготовки к конкретному соревнованию [1, 2, 6]. На первое место выходит наличие системы управления процессом спортивной подготовки для каждого спортсмена, где самое главное – это постоянное уравнивание программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена [3, 5].

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки (НПП) – наиболее сложный и ответственный в спортивной тренировке. С каждым годом эта проблема встаёт всё острее ввиду того, что большее число спортсменов подходит к соревнованиям с одинаковым уровнем подготовленности. В такой ситуации главным становится то, как спортсмен сумел подготовиться и настроиться на конкретное соревнование, как он сформировал «состояние готовности» [1, 4].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной литературы, опрос, экспертная оценка, методы математической статистики. Используя теоретические наработки по формированию состояния готовности спортсмена, мы попытались проанализировать динамику показателей ряда тестов, по нашему мнению, отражающих изменения в состоянии спортсмена на этапе НПП. В группу отобранных тестов вошли психомоторные тесты, а также ряд двигательных тестов. Организация тестирования состояла в определении динамики показателей выбранных тестов

каждый день в течение 5–7 дней до ответственного соревнования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для решения проблемы исследования нами выделены группы успешно и неуспешно выступивших спортсменов. Успешность выступления в соревнованиях определялась субъективно, отдельно спортсменом и тренером по 10-балльной шкале. При оценке, равной 7–10 баллов, выступление считалось успешным, 1–3 балла – неуспешное выступление, 4–6 баллов – неопределенность оценки. Успешность определялась также по степени выполнения намеченного результата, так результат, показанный на соревновании, ниже намеченного на 2% и более считался неудовлетворительным.

В результате анализа были выделены группы выступлений спортсменов на соревнованиях, получены основные результаты спортсменов (таблица). Обращает внимание факт, что в большинстве рассматриваемых случаев спортсмены не выполняют намеченный результат (92,9%). В результате условного разделения в группе успешных – 12 выступлений, что составляет 43% от общего числа рассматриваемых случаев, в группе неуспешных выступлений – 14 (50%).

Таблица – Результаты выступлений спортсменов на соревнованиях

№	Спортсмены	Дата соревнований	Дистанция (м)	Намеченный рез-т (мин., с)	Показанный рез-т (мин., с)	% вып-я намеч. рез-та	Оценка выступления	
							Спортсмен	Тренер
Группа успешных выступлений								
1	Е-в	30.03	1000	2.45	2.47	-1.0	9	8
2	М-ий	30.03	1000	2.40	2.41	-0.6	8	8
3	М-ий	13.04	1500	4.15	4.19	-1.6	7	7
4	М-ий	30.04	1000	2.39	2.41	-1.3	8	7
5	А-в	14.03	600	1.25	1.26	-1.2	8	9
6	А-в	30.03	600	1.25	1.255	-0.6	7	7
7	Г-в	13.04	1500	4.20	4.22	-0.8	7	8
8	Л-в	30.03	1000	2.42	2.40	+1.2	10	9
9	В-в	1.04	1000	2.35	2.34	+0.6	10	10
10	Х-н	30.03	600	1.26	1.275	-1.7	8	7
11	К-ев	19.12	800	2.02	2.04	-1.6	7	7
12	Ф-ий	19.12	600	1.26	1.27	-1.2	7	8
Группа неуспешных выступлений								
1	Е-в	28.02	1500	4.18	4.24	-2.3	3	2
2	П-в	13.04	1500	4.15	4.28	-5.1	5	2
3	В-в	15.04	1000	2.34	2.375	-2.3	2	8
4	Г-в	30.03	1000	2.40	2.46	-3.8	0	2
5	Г-в	15.03	1000	2.42	2.47	-3.1	2	4
6	К-в	30.03	400	0.54	0.574	-6.3	2	3
7	Х-н	13.04	800	2.03	2.06	-2.4	5	3
8	Ч-в	13.04	400	0.55	0.586	-6.5	3	4
9	Н-в	13.04	300	0.37	0.392	-6.0	2	4
10	Чу-в	13.04	1500	4.15	4.21	-2.4	3	3
11	Ер-в	19.12	300	0.36	0.383	-6.4	1	2
12	Ш-в	19.12	600	1.24	1.278	-6.4	1	2
13	К-ов	19.12	600	1.23	1.2	-4.8	2	3
14	М-в	19.12	1000	2.30	2.35	-3.3	3	3

Мы получили, что успешное формирование состояния готовности спортсмена к предстоящему соревнованию возможно при оптимальном изменении показателей отобранных тестов. В работе проанализированы данные за пять дней до соревнования и в день соревнования по группам успешных и неуспешных выступлений, а также диапазон их колебаний.

В группе успешных выступлений отмечены значительные улучшения показателей тестов: теппинг-тест, реакция на время, реакция на движущийся объект, точность пространственного анализа шага. Отмечено незначимое ухудшение показателей реакции на

время при воздействии сбивающего фактора и ухудшение на значимом уровне по точности пространственного анализа при выполнении дифференцированного шага.

В группе неуспешных выступлений отмечено уменьшение показателей теппинг-теста, реакции на время при воздействии сбивающего фактора, правда, на незначимом уровне. Показатели точности пространственного анализа шага ухудшаются на значимом уровне, в то время как показатели точности пространственного анализа дифференцированного шага и реакции на время значимо улучшаются.

Таким образом, перед успешным выступлением спортсмена наблюдается однонаправленное изменение, а перед неуспешным – разнонаправленное, однако перед неуспешным выступлением могут быть и однонаправленные изменения, но тогда не достигается оптимальный уровень возбуждения, выражающийся в низком приросте показателей времени реакции.

При анализе результатов контроля динамики состояния спортсмена по средним показателям создается обманчивое впечатление достаточности этих данных. По нашему мнению, среднестатистические показатели можно применять только при решении какого-то теоретического вопроса в оценке состояния спортсмена, любое практическое приложение должно применяться не к усредненному, а к конкретному спортсмену.

В результатах по всем тестам (за исключением теппинг-теста в группе успешных выступлений) имеются индивидуальные сдвиги показателей, по которым априори не определить, успешным или неуспешным будет выступление. Напр., за 5 дней до соревнования у спортсмена П-в отмечена ошибка в реакции на время на 11,4%, а в день соревнования ошибка была 8,4%. В то же время по всем другим результатам отмечалось ухудшение показателей – полное отсутствие однонаправленности изменения. Как и предполагалось, выступление было неуспешным, хотя это противоречит сдвигу показателей реакции на время.

Величины сдвигов показателей также представляют интерес, через них мы можем определить оптимальные изменения показателей. Этот вопрос является важным для процесса формирования состояния готовности спортсмена к предстоящему соревнованию, однако при превышении оптимального уровня возникает, как правило, чрезмерное возбуждение, мешающее успешному выступлению. Аналогичный результат получается и когда показатели тестов не достигают оптимальных величин.

В работе мы попытались определить оптимальный уровень показателей используемых тестов через оценку степени изменения показателей при успешных выступлениях, однако здесь обнаружился недостаток, выражающийся в том, что не все успешные выступления проходят на фоне максимальной мобилизации всех функций и систем организма спортсмена. Существенные изменения происходят по показателям теппинг-теста, на 50% уменьшаются ошибки по показателям реакции на движущийся объект, реакции на время и точности пространственного анализа, увеличение ошибки по показателям точности пространственного анализа дифференцированного шага происходит примерно в 3 раза, по показателям реакции на время при воздействии сбивающего фактора – в 2 раза.

ВЫВОДЫ

Определены тесты, наиболее информативные для оценки реакций спортсмена на предстоящее соревнование: реакция на время, реакция на время при воздействии сбивающего фактора, реакция на движущийся объект, теппинг-тест максимальный, точность пространственного анализа при выполнении простого и дифференцированного шага.

Одним из ведущих условий, определяющих успешность выступления на соревновании, является однонаправленность изменения показателей, характеризующих состояние готовности спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов/ Г.Д. Бабушкин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование :

материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. С. 29–34.

2. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, М.А. Дасько, Л.М. Волкова, А.А. Даценко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 56–60.

3. Горелов А.А. К проблеме прогнозирования успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах / А.А. Горелов, В.М. Воронов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С. 43–47.

4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 412 с.

5. Кирнев Г.В. Влияние занятий спортом на психоэмоциональное состояние человека / Г.В. Кирнев, Л.М. Волкова // Научные исследования, разработки и практические внедрения. Материалы : VII Международной научно-практической конференции : Ставрополь, 2022. – С. 234–235.

6. Хань Чао Формирование состояния готовности к соревнованиям в процессе подготовки метателей копья : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хань Чао. – Санкт-Петербург, 2010, – 21 с.

7. Шалупин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА / В.И. Шалупин, И.А. Письменский // Научный вестник МГТУ ГА. 2015. – № 213 (3). – С. 81–84.

REFERENCES

1. Babushkin, G.D. (2022), “Actual problems of pre-competitive training of qualified athletes”, *Physical culture and sport. Olympic education. materials of the international scientific and practical conference*, Krasnodar, pp. 29–34.

2. Volsky, V.V., Kovalenko, V.N., Dasko, M.A., Volkova, L.M. and Datsenko. A.A. (2022), “The concept of key competencies of novice athletes in sports pedagogy”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 56–60.

3. Gorelov, A.A. and Voronov, V.M. (2013), “On the problem of predicting the success of athletes specializing in mixed martial arts”, *Physical culture and health*, No. 4 (46), pp. 43–47.

4. Ilyin, E.P. (2005), *Psychophysiology of human states*, Peter, St. Petersburg.

5. Kirnev, G.V. and Volkova, L.M. (2022), “The influence of sports on the psycho-emotional state of a person”, *Scientific research, development and practical implementation, materials of the VII International scientific and practical conference*, Stavropol, pp. 234–235.

6. Han Chao, (2010), *Formation of a state of readiness for competitions in the process of training javelin throwers*, dissertation, St. Petersburg.

7. Chalupin, V.I. and Pismensky, I.A. (2015), “Professionally applied physical training of students of MSTU GA”, *Scientific Bulletin of MSTU GA*, No. 213 (3), pp. 81–84.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.082

ТРЕНИРОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ С АКЦЕНТОМ НА ТРАНСФОРМАЦИЮ АГРЕССИИ

Василий Васильевич Вольский, кандидат педагогических наук, доцент, **Людмила Михайловна Волкова**, кандидат педагогических наук, профессор, **Андрей Алимжанович Даценко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Михаил Антонович Дасько**, кандидат педагогических наук, доцент, **Марина Дмитриевна Гусарова**, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург

Аннотация

Изучается проблема и перспективы трансформации негативной агрессии в «нормативную», в «спортивную злость» в процессе спортивной тренировки единоборцев. В исследовании разработаны средства, компоненты, приемы контроля агрессивного поведения, позволяющие совершенствовать педагогические воздействия тренировки единоборцев разного уровня подготовленности. Особое внимание уделено тренировочной нагрузке борцов, включающей специализированность, сложность,

направленность, режимы занятий. Практическая значимость - разработанная методика с акцентом на трансформацию агрессии в тренировке единоборцев, доказав свою эффективность, способствует уменьшению бытовой агрессивности и коррекции ее в спортивное русло.

Ключевые слова: агрессивность, трансформация, единоборства, тренировка, студент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p92-96

TRAINING OF MARTIAL ARTISTS WITH AN EMPHASIS ON THE TRANSFORMATION OF AGGRESSION

Vasily Vasilyevich Volsky, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lyudmila Mikhailovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, Andrey Alimzhanovich Datsenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Mikhail Antonovich Dasko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Marina Dmitrievna Gusarova, the senior teacher, St. Petersburg State University of Civil Aviation. Air Chief Marshal A.A. Novikov

Abstract

The problem and prospects of transformation of negative aggression into "normative", into "sports anger" in the process of sports training of martial artists are studied. The study has developed tools, components, and techniques for controlling aggressive behavior that allow improving the pedagogical effects of training martial artists of different levels of preparedness. Special attention is paid to the training load of wrestlers, including specialization, complexity, orientation, training modes. Practical significance - the developed technique with an emphasis on the transformation of aggression in the training of martial artists, having proved its effectiveness, helps to reduce domestic aggressiveness and correct it into a sports channel.

Keywords: aggressiveness, transformation, martial arts, training, student.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что в спортивной тренировке не только повышается физическая, функциональная и специальная подготовленность, но усваиваются знания о нравственных ценностях. В единоборствах особое внимание должно уделяться воздействию на сознание, чувства, волю, коррекцию агрессии, должны расширяться перспективы трансформации негативной агрессии в «нормативную», в «спортивную злость». Овладение спортивной техникой, приемами единоборств, тактическими навыками приобретает смысл только тогда, когда формируются нравственные, патриотические и иные чувства [2, 3]. В исследовании при обучении единоборцев во главу угла ставился вопрос о соблюдении «спортивной порядочности», «кодекса чести», внимание обращалось на проявление сдержанности, культуры поведения, исключения бытовой агрессии.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, экспертная оценка специалистов по единоборствам, тестирование, эксперимент, математическая статистика.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение специальной литературы, результаты экспериментов позволили выйти на новый уровень содержания педагогических воздействий процесса спортивной тренировки единоборцев. В единоборствах педагогические факторы спортивной деятельности (СД) делятся на группы: 1 – создающие ситуации, способствующие восприятию необходимой информации, ее переработке, выбору правильных решений; 2 – формирующие важные для борца психические процессы, свойства. Предметом нашего исследования определена агрессия спортсмена и разработка методики ее трансформации у единоборцев. Компоненты решения этой задачи содержали: а) определение понятия «спортивная порядочность»; б) подкрепление спортивного поведения и наказание неспортивного; в) моделирование нравственных поступков; г) обоснование приемлемости определенных действий; д) обсуждение моральных дилемм; е) выбор моральных дилемм в практической

деятельности.

Дополнением к компонентам послужили приемы контроля агрессивного поведения по Р.С. Уэйнбергу и Д. Гоулду: своевременное «извлечение» спортсмена из ситуации при первых признаках агрессивности (напр., остановка схватки); обучение агрессивного спортсмена контролировать свои эмоции (акцент на контроле и самоконтроле эмоций); обучение агрессивного спортсмена уместному поведению в моделируемых ситуациях (жесткое подчинение Правилам соревнований); модификация неуместных агрессивных действий (смена партнера, смена заданий). Применялось также повышение физических нагрузок для реализации избыточной энергии. Иногда, чтобы поставить на место чрезмерного «задиру», назначалась встреча с более опытным напарником, давалось задание наносить удары только левой рукой (для правой), бить только в туловище, использовать строго определенные удары, определенное время вести схватку и т. д.

В исследовании методика тренировки с целевым нормированием факторов агрессии в работе с единоборцами включала:

1. Деление групп занимающихся по критериям – физическое состояние, спортивная квалификация, проявление агрессивности.

2. Подчинение содержания работы принципам спортивной тренировки (сознательности и активности, постепенного повышения требований и др.).

3. Выполнение тренировочных нагрузок, различающихся по сложности, направленности, величине, специализированности.

4. Учет социальных и индивидуальных особенностей борцов.

5. Тренировочная нагрузка в группах предусматривала:

1) специализированность, ее зоны: 1 – до 30% специальных упражнений, средств и методов, 2 – до 50%, 3 – до 70%, 4 – свыше 70%;

2) сложность: 1 – начальное овладение технико-тактическими действиями, 2 – совершенствование в обусловленных поединках, 3 – применение в соревновательных условиях в вольных боях;

3) направленность: 1 – непрерывные равномерные упражнения, 2 – непрерывные переменные упражнения, 3 – повторные упражнения;

4) режимы занятий по уровням (1 тренировка – 2 часа): 1) 3 зан./нед., 2) 4 зан./нед., каждый 3-й раунд – вольный бой; 3) 5 зан./нед., каждый 4-й раунд – вольный бой; 4) 6 зан./нед., одна тренировка – боевая практика.

Данные варианты методики тренировок служили основой осуществления контроля агрессивности занимающихся в педагогическом эксперименте. При контроле качества решаемых задач использовались тесты: частота сердечных сокращений, интенсивность потоотделения, внешний вид борца, проявление эмоций в мимике и движениях, методика Ассингера.

Занятия проводились с группой разрядников и начинающих студентов-боксеров, содержание тренировок подбиралось в соответствии с желаниями студентов (овладение основами бокса для самообороны). Методика включала овладение основами техники (основные положения, виды передвижения боксера, прямые удары и приемы защиты от них, маневр, подготовка, финты), тактики бокса (основные формы тактики ведения боя, тактические приемы) и выход на СД, где акцентировалось внимание методам нравственного развития, приемам контроля и самоконтроля эмоций. Данные методы дополнялись элементами, где жестко регламентировался арсенал допускаемых боевых действий, которые корректируют эмоциональное возбуждение, деструктивную агрессивность. Методика учитывала социальные и индивидуальные особенности занимающихся, будущую специальность, физическое состояние, подготовленность, текущий состав группы вследствие занятости студентов вуза [1, 4]. Наша задача – контроль в ходе тренировок трансформации разрушительной агрессии в нормативную спортивную агрессию. Получены данные, характеризующие динамику агрессивности

в процессе тренировки боксеров за учебный год, оцениваемую по методу А. Ассингера (таблица).

Таблица – Динамика агрессивности в процессе занятий студентов боксом за уч.год

Группы	Октябрь	Декабрь	Февраль	Апрель	Июнь
	X±m				
Разрядники	39,2±0,85	38,5±0,88	38,0±0,91	39,4±0,81	38,1±0,72
Новички	42,7±0,55	40,8±0,62	39,5±0,51	39,2±0,46	38,3±0,43
Среднее	40,9±0,39	39,6±0,28	38,7±0,39	39,3±0,39	38,2±0,36

Динамика показателей невелика, но однонаправленна: у разрядников сдвиги не достоверны; у новичков достоверные изменения наблюдались уже на 3-м месяце тренировки, что свидетельствует о трансформации агрессивности в процессе занятий единоборствами в спортивную агрессивность. Средняя оценка агрессивности значительно изменилась и за учебный год снизилась с 40,9±0,39 до 38,2±0,36 ($P<0,05$). По результатам бесед с боксерами ими отмечен прогресс в качествах: уверенность в себе, сдержанность, умение регулировать свое состояние, эмоции, что также можно интерпретировать как трансформацию агрессивности из деструктивной в конструктивную.

ВЫВОДЫ

1. Агрессия, связанная с проявлением злобы, насилия нуждается в разработке средств воздействия в целях устранения ее проявлений.
2. Имеющая негативное значение агрессивность в повседневной жизни, учебе, семье может трансформироваться в спортивное русло, в «спортивную злость», в достижение спортивных результатов.
3. Занятия единоборствами могут благоприятно влиять на уменьшение бытовой агрессивности, которая снижается с ростом спортивной квалификации и временем занятий данным видом спорта.
4. Трансформация агрессивности реализуется применением специальных мероприятий: усвоение знаний о нравственных ценностях, овладение положениями спортивной этики, «спортивной порядочности», «кодекса чести спортсмена», немедленное реагирование тренера, актива и самого борца на случаи нарушения спортивной этики.
5. Эффективными средствами управления агрессией в единоборствах являются: увеличение тренировочных нагрузок, ограничение арсенала наступательных действий, выполнение схватки с более тренированным борцом, «извлечения» из конфликтной ситуации для предупреждения деструктивной агрессии и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории / Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова, Д.Г. Ганин, С.С. Плотникова, Л.В. Митенкова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 41–45.
2. Изучение возможностей занятий по самообороне для преодоления виктимности у студентов/ Ю.Н. Лосев, Н.Д. Сигов, Д.А. Жулин, В.В. Вольский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 317–323.
3. Модель подготовки курсантов ФСИН России к применению боевых приемов борьбы / Н.С. Помогаева, В.Н. Коваленко, А.Е. Батулин, В.В. Вольский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 251–254.
4. Шалупин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА / В.И. Шалупин, И.А. Письменский // Научный вестник МГТУ ГА. – 2015. – № 213 (3). – С. 81–84.

REFERENCES

1. Volkova, L.M., Alyokhina, A.V., Ustinova, O.N., Ganin, D.G., Plotnikova, S.S. and Mitenkova, L.V. (2022), “Vocational education at universities through individual educational trajectories”, *Uchenye*

zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 3 (205), pp. 41–45.

2. Losev, Yu.N., Sigov, N.D., Zhulin, D.A. and Volsky, V.V. (2022), “Studying the possibilities of self-defense classes to overcome victimization among students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 317–323.

3. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), “Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia to use combat techniques of wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 251–254.

4. Shalupin, V.I. and Pishinsky, I.A. (2015), “Professionally applied physical training of students of MGTU GA”, *Scientific Bulletin of MSTU GA*, No. 213 (3), pp. 81–84.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.56

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ ОРИЕНТИРОВАНИЯ, НА
ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Юрий Сергеевич Воронов, доктор педагогических наук, профессор, Вера Викторовна Воронова, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Аннотация

В статье рассматриваются особенности соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, на Чемпионате России и Чемпионате Европы, прошедших в 2022 году. В ходе исследования были выявлены показатели соревновательной деятельности ведущих российских спортсменов-ориентировщиков в их сравнении с международным уровнем. Полученные фактические показатели технико-тактических действий отечественных спортсменов при преодолении соревновательных дистанций заданного направления позволяют более качественно осуществлять моделирование подготовки при индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных ориентировщиков, стремящихся достичь мирового уровня.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, чемпионат России, чемпионат Европы, соревновательная деятельность, анализ выступлений, итоги, прогноз.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p96-100

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE PERFORMANCE OF ATHLETES
SPECIALIZING IN CROSS-COUNTRY ORIENTEERING AT THE RUSSIAN
CHAMPIONSHIP IN THE MURMANSK REGION**

Yuri Sergeevich Voronov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Vera Viktorovna Voronova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Smolensk State University of Sports

Abstract

The article discusses the features of competitive activity of athletes specializing in cross-country orienteering at the Russian and European Championships held in 2022. The study revealed the indicators of competitive activity of leading Russian orienteering athletes in their comparison with the international level. The obtained actual indicators of technical and tactical actions of domestic athletes when overcoming competitive distances of a given direction allow for more qualitative modeling of training with the individualization of the training process of qualified orienteers striving to reach the world level.

Keywords: orienteering, Russian Championship, European Championship, competitive activity, performance analysis, results, forecast.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, в связи с расширением программы соревнований в кроссовых видах ориентирования, значительно возросли требования к технико-тактическому

мастерству спортсменов, а также к их непосредственной подготовке к конкретным соревнованиям. Практика показывает, что целенаправленное применение специализированных средств подготовки в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков, имеющих те или иные недостатки в технике бега и навигации, обеспечивает более высокую эффективность тренировочного процесса и способствует быстрому достижению пика спортивной формы [2, 3, 4].

В этой связи создание целостного представления о структуре соревновательной деятельности в кроссовых видах спортивного ориентирования и выделение её наиболее значимых аспектов теоретико-методического характера, является важным направлением научных исследований в данном виде спорта.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение качественных и количественных показателей выступления российских спортсменов-ориентировщиков на Чемпионате России в Кировске (Мурманская область) проводилось на основе сравнения их достижений с результатами, показанными ведущими спортсменами на Чемпионате Европы по спортивному ориентированию, прошедшему в Эстонии в сентябре 2022 года. Также применялся анализ протоколов соревнований, экспертная оценка, методы математической статистики (программная платформа статистического анализа Microsoft Excel и SPSS Statistics 28.0) и картографические методы исследования, включающие оценку геоморфологических особенностей местности и структуру соревновательных дистанций.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, в створе финиша зачастую разделяют 2-3 секунды, или даже несколько сотых долей секунды, которые и определяют победителя и призёров крупных международных соревнований.

Хорошо известно, что эффективность технико-тактической деятельности характеризуется результатом, показанным в соревнованиях. Однако соревновательный результат, выраженный в минутах или секундах, не содержит в себе информации о ходе состязаний и, следовательно, не позволяет оценить сильные и слабые стороны спортивного мастерства. Поэтому необходимо объективно зарегистрировать состав и структуру соревновательной деятельности на конкретной дистанции, например действия спортсмена перед стартом и на старте, определить общее число и результативность технических действий, время прохождения отдельных участков трассы, уровень владения тактическими навыками взаимодействия с соперниками, раскладку сил на дистанции и некоторые другие показатели [1, 5, 6].

Соревнования на длинной дистанции Чемпионата России у мужчин проводились 10 сентября 2022 года. Протяжённость дистанции составляла 12,3 км и включала 23 контрольных пункта (КП). Местность соревнований горная и находится на высоте от 260 до 550 метров над уровнем моря. Перепады высот до 250 метров на склоне, а набор высоты составил 640 метров. Присутствует много камней, скал и каменных осыпей. Растительность представлена поясом хвойных и смешанных лесов, также выделяется пояс субальпийских березняков и кустарников.

При анализе распределения участников соревнований по занятым местам на отдельных этапах было установлено, что лидеры показали высокие результаты на половине перегонов между контрольными пунктами (рисунок). Это говорит о том, что данные спортсмены, помимо имеющегося опыта и высокого уровня развития специальной выносливости, нацелены на достижение индивидуального максимума в соревновательных результатах, т. е. у них наблюдается высокий уровень мотивации.

Благодаря спутниковым технологиям и специализированному программному обеспечению, выбор пути движения каждым спортсменом на всех перегонах между КП можно

проанализировать путём сравнения маршрутов участников соревнований по времени, скорости и пройденному расстоянию.

В результате изучения сплит-таймов было установлено, что в общей сложности спортсмены, занявшие итоговые места с первого по шестое, выиграли на длинной дистанции 20 этапов из 23-х, что соответствует показателям международных соревнований (таблица 1).

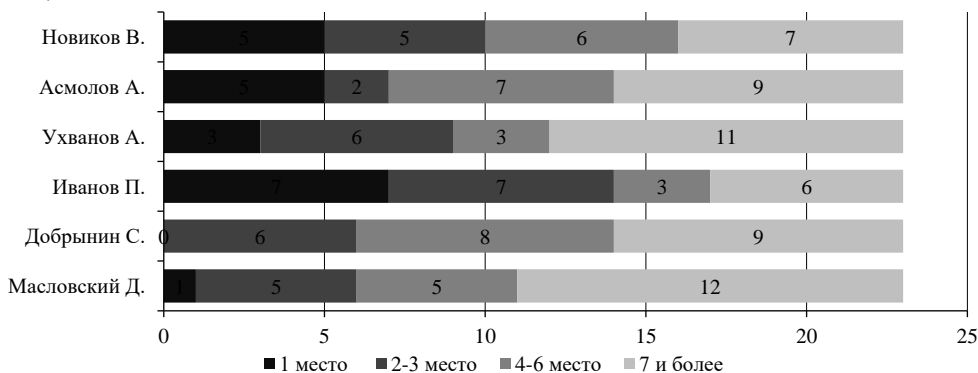


Рисунок – Распределение участников Чемпионата России по занятым местам на отдельных этапах длинной дистанции

Количество этапов, на которых лидеры проиграли победителю менее 10-ти секунд, изменялось от 14 до 8, при этом проигрыш более 30-ти секунд был зафиксирован на 3–9 этапах. Это говорит о том, что спортсмены, занявшие места с первого по шестое, прошли дистанцию уверенно, без существенных ошибок, за исключением Павла Иванова, который на 12 контрольном пункте совершил ошибку и проиграл победителю 5 минут 6 секунд, заняв на данном этапе только 48 место.

Таблица 1 – Время, потерянное на каждом этапе между КП спортсменами, занявшими на длинной дистанции места с первого по шестое

Место	Контрольные пункты											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	•			•								
2					•			•	•			
3				•					•			
4	•			•			•					
5		•		•								
6	•	•		•	•							
Место	Контрольные пункты											
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1								•				
2		•		•		•			•		•	
3	•	•		•			•					
4	•							•				
5		•		•	•	•	•		•			
6		•		•	•	•	•					

Примечание:

	– победитель		– до 30 секунд
	– до 10 секунд		– более 30 секунд

Анализ промежуточных результатов (сплит-таймов) даёт возможность спортсменам сверять результаты на отдельных контрольных пунктах со своими ощущениями, т. е. проверить – насколько они соответствуют действительности (вот эти КП я прошёл хорошо, а вот эти два – не очень). Такая сверка позволяет, во-первых, понять – спортсмен был прав в своих ощущениях или заблуждался, во-вторых, выявить определённые тенденции соревновательной деятельности. Например, ориентировщик больше всего времени теряет на

беговых участках трассы или сложнее всего ему даётся заключительная часть дистанции.

Отдельные этапы между КП могут иметь особое значение для достижения высокого результата. Это, в первую очередь, относится к этапам «с решающим выбором варианта пути движения». На таких ключевых этапах, а их максимум бывает 1-2 на дистанции, выигрыш за счёт выбора наиболее оптимального пути движения может достигать нескольких минут (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты преодоления этапа с решающим выбором варианта пути движения между КП

Чемпионат России				Чемпионат Европы			
Спортсмены	3-4 КП 1800 метров			Спортсмены	6-7 КП 3000 метров		
	Результат	Проигрыш	Место		Результат	Проигрыш	Место
1. Новиков В.	13:55	1:22	4	1. Regborn M.	17:41	0:31	4
2. Асмолов А.	12:33	-	1	2. Kinneberg E.	17:57	0:47	10
3. Ухванов А.	14:38	2:05	8	3. Kuukka E.	17:42	0:32	5
4. Иванов П.	14:25	1:52	6	4. Fosser K.	17:37	0:27	3
5. Добрынин С.	14:53	2:20	11	5. Svensk E.	17:21	0:11	2
6. Масловский Д.	14:53	2:20	11	6. Ojanaho O.	18:14	1:04	12

Анализ результатов преодоления длинного этапа позволяет заключить, что, несмотря на то что длина этапа на Чемпионате Европы была почти в два раза длиннее, чем на Чемпионате России, зарубежных лидеров отделяли от победителя этапа секунды, а некоторые наши спортсмены проигрывали победителю более 2-х минут.

Сравнивая итоги Чемпионата России, следует отметить, что протяжённость трассы в Эстонии составила 17 км 290 м и включала 31 контрольный пункт. Видно, что длина дистанции на Чемпионате России не соответствует мировым стандартам, хотя необходимо отметить, что местность российских соревнований была более сложной по геоморфологическим параметрам. Однако в этой связи можно привести высказывание тренера 14-кратного чемпиона мира по спортивному ориентированию Мишеля Жоржу, который утверждает, что «тренировка должна быть или дольше или быстрее, чем дистанция, к которой спортсмен подводится». Этот принцип справедлив и к эталонным параметрам соревновательной деятельности, ведь именно соревновательная дистанция объективно тестирует спортсмена на мастерство.

Если мы также сравним эффективную скорость бега призёров Чемпионата Европы (2.90 м/с; 2.88 м/с; 2.87 м/с) и Чемпионата России (2.23 м/с; 2.21 м/с; 2.15 м/с) то увидим, что и здесь наши ориентировщики значительно уступают своим европейским коллегам. Такая же тенденция наблюдается при сравнении результатов первых десяти спортсменов – на Чемпионате России ориентировщик, занявший 10-е место, проиграл победителю 12 минут 32 секунды, а на Чемпионате Европы всего 6 минут 11 секунд.

Масштаб спортивной карты (1:10 000) в свою очередь, также говорит не в пользу технического совершенства соревновательной дистанции на Чемпионате России, так как на Чемпионате Европы ориентировщики соревновались по карте, выполненной в масштабе 1:15 000.

ВЫВОДЫ

Таким образом, можно утверждать, что Чемпионат России и Чемпионат Европы являются теми стартами, которые дают возможность проводить полноценный анализ не только выступления каждого спортсмена-ориентировщика в отдельности, но и достижений стран в целом, что и определяет вектор развития бегового спортивного ориентирования. Анализ и сравнение технико-тактических действий отечественных спортсменов на Чемпионате России и ориентировщиков мирового уровня позволяет заключить, что на сегодняшний день в российском беговом ориентировании нет спортсменов, готовых успешно соревноваться на уровне финалов Чемпионата мира и Чемпионата Европы. Очевидно, что в существующую методику подготовки в кроссовых видах ориентирования необходимо

внести изменения, которые должны затрагивать не только подбор средств и методов тренировки, но и планирование годовых циклов подготовки. Отсутствие практики соревновательной борьбы с сильнейшими ориентировщиками Европы и мира у наших спортсменов имеет негативное влияние, в том числе и на уровень их выступления на Всероссийских соревнованиях. Однако максимальная реализация потенциала любого спортсмена-ориентировщика, стремящегося достичь мирового уровня, возможна лишь на основе учёта основных тенденций развития данного вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев В.В. Спортивная метрология: учебник для вузов / В.В. Афанасьев. – М.: Юрайт, 2017. – 246 с.
2. Воронов Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 63–67.
3. Воронов Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 54–58.
4. Воронова, В.В. Сбивающие факторы в кроссовых видах спортивного ориентирования и их влияние на соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов / В.В. Воронова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 38–42.
5. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография / В.М. Зацiorsкий. – Москва : Советский спорт, 2009. – 199 с.
6. Зеленский К.Г. Характеристика техники соревновательных действий в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 84–90.

REFERENCES

1. Afanasyev, V.V. (2017), Sports metrology: textbook for universities, Yurait, Moscow.
2. Voronov, Yu.S. (2018), “Fundamentals of intellectual training in orienteering”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No.9, pp. 63–67.
3. Voronov, Yu.S. (2021), “Organizational and pedagogical support for the development of the sports reserve training system in cross-country orienteering”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.192, No.2, pp. 54–58.
4. Voronova, V.V. (2018), “Knocking down factors in cross-country types of orienteering and their influence on the competitive activity of qualified athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 38–42.
5. Zatsiorskii, V.M. (2009) *Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education*, monograph, Sovetskii Sport, Moscow.
6. Zelenskii, K.G. (2015), “Characteristics of the technique of competitive actions in sports radio direction finding”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 125, No.7, pp. 84–90.

Контактная информация: sgafkorient@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796.093.422

ПЕРВЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НАШЕЙ СТРАНЫ НА ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Игорь Николаевич Ворошин, доктор педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Паралимпийский спорт на современном этапе развития является неотъемлемой частью физической культуры и спорта в Российской Федерации, но так было не всегда. Первые шаги в

направлении становления Паралимпийских видов спорта были сделаны 35 лет назад, до этого на официальном уровне считалось, что в нашей стране (СССР) инвалидов нет и спортом заниматься просто некому! Однако существовали различные всесоюзные общества, объединяющие и поддерживающие инвалидов определенной нозологии. Одним из ведущих таких обществ было Всесоюзное общество слепых, которое между своими членами активно развивало спортивную деятельность, что позволило при появлении возможности наиболее оперативно отреагировать на участие в главном соревновании для лиц с инвалидностью – в Паралимпийских играх. Целью исследования является представление основных фактов участия спортсменов сначала СССР, затем СНГ, затем России на первых для себя Паралимпийских играх. Спортсмены нашей страны впервые приняли участие в Паралимпийских играх в 1988 году. Это были IV зимние Паралимпийские игры. Тогда в состав команды, выступающей под советским флагом, вошли только спортсмены с нарушением зрения. Сборная команда России впервые участвовала в 1994 году в VI зимних Паралимпийских играх. С самых первых для себя игр наша команда отличалась успешностью выступлений и тем самым давала положительные эмоции своим соотечественникам в самый тяжелый период для страны. Из самых выдающихся спортсменов того временного периода необходимо выделить Римму Баталову, Валерия Купчинского, Тамару Панькову, Валерия Ильюченко, Александра Насорулина и Любовь Паниных.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, Паралимпийские игры, Паралимпийский спорт, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых, спорт ЛИИ.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p100-104

FIRST PERFORMANCES OF OUR COUNTRY'S ATHLETES IN THE PARALYMPIC GAMES

Igor Nikolaevich Voroshin, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

At the present stage of development, Paralympic sport is an integral part of physical culture and sports in the Russian Federation, but this has not always been the case. The first steps towards the formation of Paralympic sports were made 35 years ago, before that, at the official level, it was believed that there were no disabled people in our country (USSR) and there was simply no one to do sports! However, there were various all-Union societies uniting and supporting disabled people of a certain nosology. One of the leading such societies was the Allunion Society of the Blind, which actively developed sports activities among its members, which made it possible, when the opportunity arose, to respond most promptly to participation in the main competition for people with disabilities - the Paralympic Games. The purpose of the study is to present the main facts of the participation of athletes first in the USSR, then in the CIS, then in Russia at the first Paralympic Games for themselves. Athletes of our country took part in the Paralympic Games for the first time in 1988. It was the IV Winter Paralympic Games. Then, only athletes with visual impairment were included in the team performing under the Soviet flag. The Russian national team participated for the first time in 1994 in the VI Winter Paralympic Games. From the very first games for ourselves, our team was distinguished by the success of performances and thereby gave positive emotions to its compatriots during the most difficult period for the country. Among the most outstanding athletes of that time period, it is necessary to single out Rimma Batalova, Valery Kupchinsky, Tamara Pankova, Valery Il-yuchenko, Alexander Nasorulina and Lyubov Paninykh

Keywords: competitive activity, Paralympic Games, Paralympic sports, athletes with musculoskeletal disorders, blind sports, sports of persons with intellectual disabilities.

В 2023 году отмечается 100-летие со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта в нашей стране. За вековой юбилей было много причин для гордости за нашу страну (СССР, затем за Россию). Сейчас, несмотря на огромное внешнее давление на нашу страну и смешивание на международной арене спорта и политики, Министерство спорта Российской Федерации продолжает свою эффективную деятельность, в том числе направленную на развитие Паралимпийского спорта.

Паралимпийский спорт на протяжении своего развития имел существенную динамику, выраженную во включении и исключении как отдельных спортивных дисциплин, так и целых видов спорта [1]. Однако, начиная с первых Паралимпийских игр больше всего медалей на летних Играх разыгрывалось в легкой атлетике и в плавании, в зимних в лыжных гонках и в горнолыжном спорте, поэтому именно от результатов выступления именно в данных видах спорта в наибольшей степени зависит общекомандный зачет на Паралимпийских играх [3].

В Паралимпийское направление со временем вошли три нозологические группы:

– спортсмены с поражением ОДА – самая обширная нозологическая группа, спортсмены которой участвовали во всех паралимпийских играх. На современном этапе они принимают участие в 19 из 22 видов спорта: академическая гребля, бадминтон, баскетбол на колясках, бочча, велосипедный спорт, волейбол сидя, выездка (конный спорт), гребля на байдарках и каноэ, лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, регби на колясках, стрельба из лука, теннис на колясках, триатлон, тхэквондо, фехтование на колясках, где разыграно более 400 комплектов медалей. На последних состоявшихся зимних Играх-2022 паралимпийцы с поражением ОДА разыграли комплекты медалей во всех 6 проведенных видах спорта: биатлон, горные лыжи, кёрлинг на колясках, лыжные гонки, сноуборд, хоккей-следж [7];

– с I-х зимних Паралимпийских игр, которые состоялись в 1976 году, принимают участие спортсмены с нарушением зрения, на современном этапе они участвуют в биатлоне, горных лыжах, лыжных гонках. В программе летних Паралимпийских игр среди спортсменов с нарушением зрения разыгрываются медали в академической гребле (спортсмен включен в экипаж четверки), в велосипедном спорте, в лёгкой атлетике, в плавании, в триатлоне. Специально для данной нозологической группы проводят соревнования по голболу, футболу 5X5 и дзюдо [5];

– еще одной нозологической группой, спортсмены которой принимают участие только в летних дисциплинах, является лица с интеллектуальными нарушениями (ЛИН). На современном этапе среди данных спортсменов разыгрываются медали в легкой атлетике, плавании, настольном теннисе.

Паралимпийский спорт в нашей стране (тогда СССР) начал зарождаться в конце 80-х годов XX века. Незадолго до этого в 1980 году политическое руководство страны отказалось проводить летние Паралимпийские игры с формулировкой: «В нашей стране инвалидов нет!». Толчком к развитию Паралимпийского спорта в СССР послужило условие, поставленное после летней Олимпиады-1984 Международным олимпийским комитетом (МОК), когда для участия национальной сборной СССР в Олимпийских играх стало необходимо участие национальной команды и в Паралимпийских играх.

В начале своего развития в нашей стране в СССР не было создано непосредственного руководящего органа, отвечавшего за развитие Паралимпийского спорта в стране, поэтому основным локомотивом служили Всесоюзное общество слепых и Всесоюзное общество инвалидов. После распада СССР и образования Российской Федерации руководство страны на некоторое время отложило вопрос о создании Национального паралимпийского комитета. Паралимпийский комитет России (ПКР) был создан 5 января 1996 года и первым его главой стал Александр Неумывакин, а с 1997 до недавнего времени Президентом ПКР является Владимир Лукин. На современном этапе руководство ПКР осуществляет Павел Рожков.

Сейчас Паралимпийский спорт в России включает в себя спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых, спорт ЛИН и футбол лиц с заболеванием ЦП. По каждому виду Паралимпийского спорта созданы Всероссийские федерации. В подавляющем числе регионов России созданы региональные федерации по видам инвалидного спорта.

Впервые спортсмены сборной команды СССР приняли участие в Паралимпийских играх в 1988 году. Это были IV зимние Паралимпийские игры, которые были проведены в

Инсбруке (Австрия). Первой медалисткой из СССР на Паралимпийских играх стала спортсменка с нарушением зрения, выступающая в лыжных гонках, Валентина Григорьева, которая на Играх-1988 смогла выиграть сразу 2 бронзовые медали. В данный момент спортсменка проживает в Ленинградской области и ведет активную работу по продвижению здорового образа жизни.

Через две недели после Олимпийских игр-1988 в Сеуле (Южная Корея) прошли VIII летние Паралимпийские игры. Впервые все Паралимпийские соревнования были проведены на спортивных объектах, где до этого состоялись олимпийские состязания и это, в последствии, стало традицией всех последующих Паралимпийских игр. Впервые в летних Паралимпийских играх приняла участие команда СССР, которая состояла только из спортсменов с нарушением зрения. Спортсмены СССР соревновались в легкой атлетике и плавании. Первой Паралимпийской чемпионкой нашей страны стала легкоатлетка Тамара Панькова, которая в Сеуле смогла трижды подняться на высшую ступень пьедестала почета, победив в беге на 400, 800 и 1500 метров. Свой уникальный победный путь в Сеуле начала в последствии 13-кратная Паралимпийская чемпионка, легкоатлетка Рима Баталова. Так на первой своей Паралимпиаде она выиграла 2 золотых и 1 бронзовую медали. Римма Баталова – самый титулованный Паралимпийский спортсмен нашей страны. Сейчас Римма Акбердиновна – Депутат Государственной Думы РФ, активно развивающая спорт в нашей стране.

На V зимних Паралимпийских играх, которые состоялись в 1992 году в двух французских горнолыжных курортах – в Тигнесе и в Альбервиле под флагом МПК, выступала команда Содружества независимых государств (СНГ), в которую, по мимо спортсменов России, вошли спортсмены других независимых государств, ранее являющихся частью СССР. На этих Играх свой легендарный путь начали Российские спортсмены с нарушением зрения Валерий Купчинский и Николай Ильюченко. Наши спортсмены на данных играх смогли выиграть по 3 золотые медали. За свою спортивную паралимпийскую карьеру Валерий смог участвовать в 5 зимних Паралимпийских играх, на которых выиграл 14 наград, из которых 9 золотые, он стал самым успешным в истории Российским спортсменом на зимних Паралимпийских играх. Николай Ильюченко, участвуя в 4 зимних играх, выиграл 12 медалей, из них 4 – высшего достоинства. После завершения спортивной карьеры Валерий Купчинский стал активным политическим и общественным деятелем, развивающим физическую культуру и спорт в России.

На IX летних Паралимпийских играх, которые прошли в 1992 году в испанской Барселоне, спортсмены из России, так же как и на зимних Паралимпийских играх-1992, выступали в составе сборной команды СНГ, в составе которой впервые участвовали спортсмены с поражением ОДА.

На VI зимних Паралимпийских играх, которые состоялись в 1994 году в норвежской деревне Лиллехаммер, впервые приняла участие сборная команда России, которая заняла 5 общекомандное место, завоевав в итоге 30 медалей – 10 золотых, 12 серебряных и 8 бронзовых. Героями нашей команды стали лыжники с нарушением зрения Александр Насорунин и Любовь Паниных, которые смогли выиграть по 5 медалей, по 3 из которых были золотые.

На X летних Паралимпийских играх, которые состоялись в 1996 году в Атланте (США), впервые приняла участие сборная команда России, спортсмены которой выиграла 27 медалей, 9 из которых – золотые, при этом 4 из 9 золотых медалей нашей команды выиграла на своей третьей паралимпиаде Рима Баталова.

В 1998 году на VII зимних Паралимпийских играх, состоявшихся в японском Ногано, впервые дебютировали спортсмены ЛИИ (лица с интеллектуальными нарушениями). Спортсмены данной нозологии были включены и в состав сборной команды России. К сожалению, это стало первым и последним выступлением спортсменов с данной нозологией на зимних Паралимпийских играх [5].

После летних Паралимпийских игр-1996 сборная команда нашей страны продолжила свой путь в мировом рейтинге Паралимпийских видов спорта на ведущие позиции [4, 6]. Также впереди будет позорное решение МПК об отстранении от участия нашей команды в летних Паралимпийских играх-2016 [2], дискриминация при участии в зимних Паралимпийских играх-2018, отстранение от участия в зимних Паралимпийских играх-2022, но об этом мы напишем в следующих материалах.

Хочу отметить, что в начале своего развития Паралимпийский спорт в нашей стране развивался благодаря инициативности и самоотверженности спортсменов, их тренеров и отдельных функционеров спорта. В стране не существовало системной поддержки данного направления, не хватало нормативно-правового регулирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворошин И.Н. Система спортивной подготовки в IPC Athletics / И.Н. Ворошин // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции. – Москва : ГЦОЛИФК, 2016. – С. 27–32.
2. Ворошин И.Н. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в паралимпийской легкой атлетике (World ParaAthletics) / И.Н. Ворошин, В.Ю. Барябина, К.Е. Ворошина // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 32–33.
3. Ворошин И.Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА : монография / И.Н. Ворошин – Санкт-Петербург: СПб-НИИФК, 2019. – 200 с.
4. Итоги выступления легкоатлетов сборной команды России на Паралимпийских играх-2012 в Лондоне / И.Н. Ворошин, О.М. Шелков, А.В. Шевцов, О.М. Костюченко, П.З. Буйлов, В.И. Васильев, Д.Г. Степыко // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3 (51). – С. 2–4.
5. Адаптивный спорт: Настольная книга тренера / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.Г. Абалян, А.В. Аксенов, А.А. Шелехов, И.Н. Ворошин, А.А. Баряев – Москва : ПринтЛето, 2021. – 599 с.
6. Инновационный подход к оценке уровня тренированности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах / А.В. Шевцов, И.Н. Ворошин, В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, С.А. Барченко // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 26-28.
7. Ворошин И.Н. Адаптивный спорт в российской федерации: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата : методические рекомендации / И.Н. Ворошин – Санкт-Петербург, 2021. – 58 с.

REFERENCES

1. Voroshin, I.N. (2016), "System of sports training in IPC Athletics", *Integrative processes and subject communications in a physical training and sports education system, materials of the International Scientific and Practical Conference*, Moscow, pp. 27–32.
2. Voroshin, I.N., Baryabina, V.Yu. and Voroshina, K.E. (2019), "Features of training and competitive activities in World Para Athletics", *Adaptive Physical Culture*, Vol.78, No. 2, pp. 32–34.
3. Voroshin, I.N. (2019), *The sports training system in the Paralympic athletics disciplines for the athletes with physical impairment, monograph*, St. Petersburg.
4. Voroshin I.N., Shelkov, O.M., Shevtsov, A.V., Kostyuchenko, O.M., Builov, P.Z., Vasiliev, V.I., Stepyko, D.G. (2012), "The results of performance of athletes of the Russian national team at Paralympic games 2012 in London", *Adaptive physical culture*. Vol. 51, No. 3, pp. 2–4.
5. Evseev, S.P., Evseeva, O.E., Abalyan, A.G., Aksenov, A.V., Shelekhov, A.A., Voroshin, I.N., Baryayev, A.A. (2021), *Adaptive sport: a trainer's Handbook*, PrintLeto, Moscow.
6. Shevtsov, A.V., Voroshin, I.N., Emeljanov, V.D., Krasnoperova, T.V., Barchenko, S.A. (2010), "An innovative approach to assessing the level of fitness-paralympic athletes with visual impairment in a cross-country species", *Adaptive Physical Culture*, Vol. 43, No. 3, pp. 26–28.
7. Voroshin I.N. (2021), *Adaptive sports in the Russian Federation: sports of people with musculoskeletal system damage, methodical recommendations*, St. Petersburg.

Контактная информация: voroshin_igor@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2023

УДК 796.92

ИННОВАЦИИ МЕТОДИКИ ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ ОБУЧАЮЩИМИСЯ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Иван Иванович Горбиков, кандидат педагогических наук, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; *Александр Михайлович Рыльцов*, кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени А.К. Серова, Краснодар; *Вячеслав Борисович Парамзин*, кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарское высшее военное училище им. генерала армии С.М. Штеменко, Краснодар; *Светлана Викторовна Разновская*, кандидат биологических наук, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск

Аннотация

Лыжероллерная подготовка в бесснежный период является основным средством обучения техники лыжных ходов студентов физкультурных вузов. Актуальным представляется применение инновационной методики круговой тренировки с задействованием, в том числе, нестандартного оборудования и инвентаря – цилиндрических брусков, подвижных и стационарных приспособлений и др. Целью работы являлось обоснование инновационного содержания, комплексных вариантов круговой тренировки и педагогических условий их реализации, направленных на освоение базовых элементов техники лыжных ходов обучающимися. Основными методами научного познания являлись: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение и опрос, экспертная оценка, тестирование, педагогический эксперимент (поисковый, формирующий), математико-биометрическая статистическая обработка результатов. Разработанное содержание круговой тренировки предполагает три варианта по девять учебных мест с определенной направленностью каждого упражнения с соответствующими характеристиками: на координацию моторики, стато-динамический баланс, вестибулярную дееспособность, первичные навыки «стойки лыжника» и классических лыжных ходов; на координацию мульти-движений, усложнённое стато-динамическое равновесие и вестибулярную устойчивость, первичные навыки коньковых лыжных ходов; на комплексное формирование навыков выполнения базовых элементов классических и коньковых ходов. Педагогический формирующий эксперимент с привлечением 50 обучающихся достоверно подтвердил справедливость выдвинутой гипотезы исследования.

Ключевые слова: студент, лыжероллерная подготовка, базовые элементы, круговая тренировка, нестандартное оборудование

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p105-109

INNOVATIONS IN THE METHODOLOGY FOR MASTERING THE BASIC ELEMENTS OF THE TECHNIQUE OF SKI MOVES BY STUDENTS DURING THE SNOWLESS PERIOD

Ivan Ivanovich Gorbikov, the candidate of pedagogical sciences, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; *Alexander Mikhailovich Ryltsov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnodar Higher Military Aviation School for Pilots named after A.K. Serov, *Vyacheslav Borisovich Paramzin*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnodar Higher Military School Army General S.M. Shtemenko, *Svetlana Viktorovna Raznovskaya*, the candidate of biological sciences, Petrozavodsk State University

Abstract

Roller ski training during the snowless period is the main means of teaching the technique of skiing for students of physical education universities. It seems relevant to use an innovative method of circuit training involving, among other things, non-standard equipment and inventory - cylindrical bars, mobile and stationary devices, etc. The purpose of the work was to substantiate the innovative content, complex options for circuit training and the pedagogical conditions for their implementation, aimed at mastering the basic elements of skiing technique by students. The main methods of scientific knowledge were: theoretical

analysis and generalization, pedagogical observation and survey, expert evaluation, testing, pedagogical experiment (search, forming), mathematical and biometric statistical processing of results. The developed content of the circuit training involves three options for nine training places with a specific focus of each exercise with the appropriate characteristics: motor coordination, static-dynamic balance, vestibular capacity, primary skills of the "skier's stance" and classic ski moves; on coordination of multi-movements, complicated static-dynamic balance and vestibular stability, primary skills of skating skiing; the complex formation of skills for performing the basic elements of classical and skating moves. A pedagogical formative experiment involving 50 students reliably confirmed the validity of the proposed research hypothesis.

Keywords: student, rollerski training, basic elements, circuit training, non-standard equipment.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта предполагает, что в результате освоения общей образовательной программы обучающийся получит знания [3], умения и навыки, которые позволят овладеть рядом компетенций, способствующих качественной и долготелней профессиональной деятельности следующих типов: тренерской, педагогической, рекреационной, организационно-методической и управленческой, научно-исследовательской. Анализ требований к результатам освоения программ бакалавриата в ФГОС ВО по формированию универсальных, общепрофессиональных и профессиональных (определяется вузом) компетенций, предъявляемых к выпускнику на рынке труда, обобщения отечественного и зарубежного опыта, консультаций с потенциальными работодателями, выделил группу компетенций, базирующихся на необходимых для изучения дисциплинах. Как правило, это предметы, направленные на развитие общефизических качеств и укрепление здоровья, с достаточной эмоциональностью и многообразием упражнений, приемов и действий, позволяющих вполне объективно проверять и оценивать уровень физического состояния обучающихся [1, 4]. Одним из таких видов является лыжная (лыжероллерная) подготовка [2].

Исследования различных специалистов показали, что для качественного освоения первоначальных навыков в передвижении на лыжероллерах необходим достаточный объем моторной памяти, многообразие и взаимосвязь двигательных действий, постоянное повышение нервно-мышечной передачи и формирование новых нервно-мышечных взаимодействий, развитие функций анализаторов для повышения мышечного чувства положения частей собственного тела (суставов), способности сохранять устойчивость на динамической опоре и статическое равновесие. Ключевыми составляющими в структуре классических и коньковых передвижений представляется энергичное отталкивание ногой и последующее одноопорное скольжение, результативное отталкивание руками с синхронным задействованием мышц туловища (стержневой механизм «рука-туловище») и сохранение «стойки лыжника». Указанные компоненты основываются на координации, вестибулярной функции и равновесии у обучающихся, прогрессирующие которых требует изыскания инновационных методик.

Одним из путей решения этой проблемы является выполнение специальных упражнений, приемов и действий с использованием нестандартного оборудования, и инвентаря круговым методом. Основными причинами применения данной методики по формированию необходимых значимых качеств и физиологических способностей, позволяющих ускорить освоение базовых элементов техники лыжных ходов на лыжероллерах, являются: высокая моторная плотность и эмоциональность занятия, интерес к выполнению заданий и возможность контролировать нагрузку, разнообразная направленность упражнений, многократность выполнения, возможность закрепления методических приемов обучения. Кроме этого, ознакомление и разучивание в ходе тренировки разнообразных подготовительных, подводящих и имитационных средств благоприятствует релевантному формированию заявленных компетенций.

Цель исследования заключалась в обосновании инновационного содержания, комплексных вариантов круговой тренировки и педагогических условий их реализации,

направленных на освоение базовых элементов техники лыжных ходов обучающимися.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях применялись методы научного познания: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение и опрос, экспертная оценка, тестирование, педагогический эксперимент (поисковый, формирующий), математико-биометрическая статистическая обработка результатов. Объем работы реализовывался на базе Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма в 4 этапа. К эмпирическим испытаниям привлекались обучающиеся 1 курса, осваивающие дисциплину «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная (лыжероллерная) подготовка» в течение 48 часов. На 1 этапе проведен анализ специальной литературы, опрос, наблюдение с целью определения нестандартного оборудования и инвентаря («НОиИ»), используемого на занятиях и оптимального выбора средств круговой тренировки. На 2 этапе реализован поисковый эксперимент для конкретизации содержания трех вариантов круговой тренировки, к которому привлекалось 30 студентов. На 3 и 4 этапах проведен формирующий эксперимент с биометрической интерпретацией эмпирических данных двух групп испытуемых по 25 человек в каждой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Синтез литературы, педагогическое наблюдение и опрос, поисковый эксперимент позволил выявить 27 имитационных и подводящих упражнений, выполняющихся на гимнастических скамейках и неустойчивой опоре (цилиндрические бруски до метра длиной), направленных на формирование навыков в выполнении базовых элементов техники лыжных ходов и развития координационных способностей, вестибулярной устойчивости и равновесия. В итоге сконструировано содержание круговой тренировки, в которую интегрировалось по 9 упражнений в трех комбинациях, в каждой по три зоны с тремя учебными местами (УМ). В каждой зоне расположена гимнастическая скамейка (1 УМ), два совмещенных цилиндрических бруска (2 УМ) и один (два) бруска (3 УМ). Зоны расположены буквой «П» и ограничиваются гимнастическими скамейками. Одновременно могут выполнять упражнения минимум 9 человек, максимальное количество зависит от количества обучаемых и наличия НОиИ. Все упражнения отвечают требованиям, которые включают в себя две характеристики: первая относится к его освоению – быстрота, простота и доступность выполнения, в том числе и персонально, а вторая к структуре и содержанию специального упражнения, которое должно соответствовать деталям, связкам и технической основе определенного лыжного хода, а также целенаправленно влиять на развитие необходимых физиологических способностей. Основные условия для организации занимающихся и методика проведения круговой тренировки конкретизированы в ходе поискового эксперимента и предусматривают ее проведение во второй половине «основной части» занятия с постепенным уменьшением времени на ее проведение и увеличением интенсивности в зависимости от уровня закрепления навыка и плана занятия.

Первый вариант направлен на формирование технических деталей и звеньев классических лыжных ходов, развития координации, равновесия и вестибулярной устойчивости. Основными средствами являлись: прохождение по гимнастической скамейке удлиненным шагом (прыжком) с удержанием равновесия на опорной ноге с открытыми и закрытыми глазами; прыжки спиной вперед в стойке лыжника через бруски; различные выталкивания (запрыгивания) на бруски и удержание равновесия в фазе скольжения; имитация одновременных ходов на гимнастической скамейке и брусках. В ходе освоения первоначальных упражнений первого комплекса (классические хода и равновесие), в зависимости от подготовленности обучаемых упражнения могут усложняться. Дальнейший этапный переход должен быть подтвержден оперативным контролем со стороны преподавателя или экспертной комиссией в процессе занятий.

Второй вариант предполагал формирование деталей и звеньев техники коньковых ходов, а также повышение функциональных способностей. Организация занимающихся аналогичная первому варианту, но нагрузка увеличивалась за счет времени выполнения упражнений на каждом учебном месте, а также удержание равновесия на брусках и скамейке с закрытыми глазами до 10 сек.

Третий вариант целесообразно использовать после освоения первых двух вариантов для совершенствования или исправления частных ошибок в выполнении отдельных деталей, звеньев или повышения функциональных способностей. Организация обучаемых, оборудование и инвентарь соответствует первым двум вариантам, но применяются более сложные имитационные упражнения для классических и коньковых ходов, выполняемые на брусках и гимнастической скамейке с более длительным удержанием статического и динамического равновесия в фазах скольжения с закрытыми и открытыми глазами.

Начальные результаты тестирования в параллельном эксперименте между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами особых различий не выявили. Итоговые показатели уровня развития равновесия, координации и вестибулярной устойчивости в ЭГ и КГ после проведения эксперимента следующие: тест «Ромберга» у спортсменов ЭГ выше на 0,59 балла, чем у атлетов КГ ($p < 0,05$); динамика статического баланса «Удержание равновесия в фазе скольжения на левой и правой ноге» ЭГ также показали результат лучше на 0,71 и 1,05 балла ($t = 2,12$; $p < 0,05$); прирост динамического равновесия ЭГ по всем значениям выше, чем у студентов КГ ($t = 2,31$; $p < 0,05$), кроме теста «Прыжки с поворотом на 360° », где динамика у ЭГ на 2,12 балла лучше, чем у лиц КГ, но достоверность по t критерию составила 1,96; $p > 0,05$. По данным экспертной оценки сформированности базовых элементов и тестов (отталкивание опорной ногой и последующее одноопорное скольжение, прокат в фазе скольжения с отталкиванием палками, сформированность стойки лыжника, выполнения подводящих упражнений на лыжероллерах) подтвердило влияние функциональных способностей и на качество выполнения базовых элементов техники лыжных ходов.

Дополнительный статистический анализ прироста результатов в каждой группе после реализации традиционной и инновационной методик тренировки подтвердил эффективность кругового метода на нестандартном оборудовании. Таким образом, результаты теста «Ромберга» в ЭГ улучшились на 1,3 балла, в КГ данные прогрессировали на 0,66 балла. В контрольном упражнении на статический баланс «Удержание равновесия в фазе скольжения на левой и правой ноге» атлеты ЭГ улучшили результат на левой ноге на 1,58 балла; на правой ноге – на 1,46 балла ($t = 2,08$; $p < 0,05$). Однотипные параметры у лиц КГ повысились: на левой ноге – на 0,91 балл; на правой ноге – на 0,5 балла ($t = 1,54$; $p > 0,05$). Данные теста «Прыжки с поворотом на 360° » в ЭГ прогрессировали на 3,43 балла, в КГ – на 1,7 балла. Различие средних величин составляет между группами – 1,73 балла. Динамика параметров теста «Прокат в фазе скольжения на левой и правой ноге после отталкивания опорной ногой» в ЭГ равнялась 7,22 с и 6,3 с ($p < 0,05$). В КГ значения контроля на левой ноге повысились на 3,76 с, на правой ноге – на 3,18 с ($t = 1,93$; $p > 0,05$). Достоверный прирост показателей теста «Прокат на левой и правой ноге в фазе скольжения с отталкиванием палками» в ЭГ составляет 5,56 с и 3,9 с ($t = 2,36$; $p < 0,05$). В КГ значения прогрессировали на левой ноге на 2,55 с и на правой ноге – на 2,22 с ($t = 1,89$; $p > 0,05$). Оценка экспертов выполнения техники классических и коньковых ходов в ходе контрольных прокатов составил 4,1 балла, а знание специальных упражнений, направленных на формирование первоначальных навыков техники лыжных ходов соответствует требованиям дисциплины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следует резюмировать, что обоснованная инновационная методика содержания комплексных вариаций круговой тренировки и педагогических условий их реализации, направленных на освоение базовых элементов техники лыжных ходов обучающимися

способствовала достоверному уровню сформированности навыков и оптимальному повышению функциональных способностей, а также формированию требуемых компетенций по искомой дисциплине.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко, С.В. Разновская, И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 10 (200). – С. 61–66.
2. Особенности развития специальной выносливости у лыжников в базовом мезоцикле беснежного периода на этапе углубленной специализации / И.И. Горбиков, В.А. Сучков, В.З. Яцык, О.С. Васильченко, С.В. Разновская, И.Ю. Пугачев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2022. – № 4 (206). – С. 87–91.
3. Парамзин В.Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В.Б. Парамзин // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки.* – 2007. – № 5 (49). – С. 68–72.
4. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // *Современный ученый.* – 2021. – № 2. – С. 123–128.

REFERENCES

1. Vasilchenko, O.S., Raznovskaya, S.V., Pugachev, I.Yu. and Paramzin V.B. (2021), “Efficiency of using the modernized “sifting” method in determining the main provisions for the development of control test complexes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 61–66.
2. Gorbikov, I. I., Suchkov, V. A., Yatsyk, V. Z., Vasilchenko O. S., Raznovskaya, S.V. and Pugachev, I.Yu. (2022), “Features of development of special endurance in skiers in the basic mesocycle of the snowless period at the stage of in-depth specialization”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 87–91.
3. Paramzin, V.B. (2007), “The expediency of forming theoretical knowledge on physical culture of cadets and students of military educational institutions using express tests”, *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, No. 5 (49), pp. 68–72.
4. Pugachev, I.Yu., Vasilchenko, O.S., Paramzin, V.B. and Raznovskaya, S.V. (2021), “The relevance of assessing the level of professional performance of students against the background of fatigue by means of physical culture”, *Modern scientist*, No. 2, pp. 123–128.

Контактная информация: sveta_r3000@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2023

УДК 796.325

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У УЧАЩИХСЯ ШКОЛ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Юлия Викторовна Горностаева, старший преподаватель, Сергей Анатольевич Фирсин, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Анатольевна Башмакова, кандидат педагогических наук, доцент, Академия социального управления (АСОУ), Москва; Владимир Михайлович Савченко, кандидат педагогических наук, доцент, Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, Москва; Владимир Владиславович Баранников, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет управления, Москва

Аннотация

В статье раскрыта актуальность профильного обучения по спортивному направлению. Задачи исследования – анализ формирования двигательных навыков по волейболу у учащихся школ

спортивного профиля. В работе использованы эмпирические методы: анкетирование, беседы, педагогическое наблюдение. Статья раскрывает результаты анкетирования учителей физической культуры Московской области. Эта работа позволила определить состояние профильного обучения волейболу. Результаты исследования являются основанием для вывода о необходимости обеспечения спортивного направления волейбол учебно-методическими материалами.

Ключевые слова: профильное обучение, волейбол, двигательные навыки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p109-114

INVESTIGATION OF THE STATE OF FORMATION OF MOTOR SKILLS IN VOLLEYBALL AMONG STUDENTS OF SPORTS SCHOOLS

Yulia Viktorovna Gornostaeva, the senior teacher, Sergey Anatolyevich Firsin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Anatolyevna Bashmakova, candidate of pedagogical sciences, docent, Academy of Social Management (ASOU), Moscow; Vladimir Mikhailovich Savchenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Moscow; Vladimir Vladislavovich Barannikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, State University of Management, Moscow

Abstract

The article revealed the relevance of school education on sports destination. Research Objectives - Analysis of the formation of motor skills in volleyball at school children sports profile. The paper uses empirical methods: questionnaires, interviews, teacher observation. The article reveals the results of the survey of teachers of physical culture Moscow region. This work allowed us to determine the state of school education in volleyball. Results of the study are the basis for the conclusion of the need for a sporting volleyball teaching materials.

Keywords: profile education, volleyball, motor skills.

ВВЕДЕНИЕ

Следует отметить, что профильное обучение имеет целью создание условий для непрерывного образования на протяжении всей жизни. В ведущих странах Европы, США, Украины, а также России по основным направлениям профилизации определяются различные учебные профили путем как отбора различных предметов, так и наполнением их содержания. Такие как: общественно-гуманитарный, естественно-математический, технологический, художественно-эстетический, а также спортивный [1, 3, 4]. В нашей стране спортивный профиль обучения требует более детального изучения, потому что, с одной стороны он дает возможность дифференцированно развивать те физические качества, которые естественно доминируют у каждого школьника, а с другой стороны – он ориентирует организацию учебного процесса на ознакомление учащихся с основными формами профессиональной деятельности специалиста физического воспитания (учителя физического воспитания, тренера по виду спорта) и овладение им определенными средствами и формами педагогической деятельности, а также на повышение мастерства в избранном виде спортивной деятельности. Спортивный профиль в своей структуре имеет учебные направления: легкая атлетика, гимнастика и различные ее виды, плавание, спортивные игры, туризм и другие [2, 3].

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью нашей работы является анализ процесса формирования двигательных навыков по волейболу у учеников, которые обучаются в профильных школах для выявления основных компонентов и содержания, чтобы на этой основе разработать обновленную методику по данному направлению.

Для выявления основных компонентов и содержания обновленной методики школ спортивного профиля (имеются в виду школы, где есть или планируются открыться

классы, межшкольные группы, проводятся курсы по выбору и факультативы по волейболу), нами было проведено анкетирование учителей физической культуры Московской области, проводилось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения задач исследования нам нужно было выявить наличие материально-технической базы, методического обеспечения обучения учащихся волейболу, основных положений и содержания методики, что и положено в основу вопросов анкетирования.

В анкетировании приняло участие 46 учителей физической культуры Московской области, имеющих разные квалификационные категории и стаж работы. Анализ ответов респондентов поможет в дальнейшем разработать методику формирования двигательных навыков у учащихся школ спортивного профиля средствами волейбола, которая полностью бы отвечала потребностям специалистам по физической культуре.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты анкетирования показали, что 36,1% учителей со стажем работы 25 лет и более, подавляющее количество опрошенных учителей физической культуры с опытом работы от 10 до 20 лет, что составляют 52,7% опрошенных. И только 5,5% респондентов имеют опыт работы учителя физической культуры стажем до 5 лет, последние 5,5% учителей не ответили на этот вопрос вообще. Развернутые ответы учителей физической культуры на вопрос анкеты помогли нам получить более достоверную информацию, относительно методики. Все ответы специалистов по физической культуре были статистически проанализированы.

Анализ ответов респондентов показал следующие результаты: большинство учителей физической культуры поддерживают идею профилизации обучения в России. По их мнению, это прогрессивный путь развития системы школьного образования и отмечают, что особенностью данной формы обучения является возможность получения общеобразовательной подготовки в общеобразовательных школах и параллельное получение профессиональной подготовки на базе школы. Так, 91,6% опрошенных считают, что существует потребность в профилизации школ России. 5,6% учителей не определились с этим вопросом и только 2,8% ответили, что не поддерживают профилирование современной системы образования. Мы попросили учителей назвать также основные направления профилирования, существующие в их учебных заведениях на сегодня. Большинство респондентов ответили, что в учебном учреждении, где они работают преобладает естественно-математическое и общественно-гуманитарное направление профилизации (30% и 32%), и только 16% от общего количества учителей физической культуры, указали на то, что в их учебном заведении присутствует спортивное направление профилизации.

Такой низкий процент выбора спортивного профиля общеобразовательными учебными заведениями указывает на низкую значимость этого вопроса и не понимание, что именно спортивное направление позволит реализовать социальный заказ нашего общества на здорового человека, потому что проблема здоровья школьников является в настоящее время одной из наиболее актуальных. Итак, мы можем сделать вывод, что исследование в этом направлении является нужным, актуальным и своевременным.

Нужно отметить, что, в то же время, на вопрос о факультативах, спецкурсах, кружках спортивного профиля для учащихся с целью углубленного изучения, учителя физической культуры ответили, что в большинстве общеобразовательных учебных заведений Московской области такие существуют – 61,1%. Они объясняют это тем, что за последнее время ученики в школе проявляют желание изучать большую часть общеобразовательных предметов на уровне основ, а углубленно – лишь те, которые важны для дальнейшего образования, в частности, спортивного профиля. То есть имеет место четкая дифференциация интересов и жизненных планов учащихся. Большая половина, 38,9%, учителей

ответили, что в учебном заведении, в котором они работают, нет сети факультативов, спецкурсов, кружков спортивного профиля для учеников с целью углубленного изучения, при отсутствии учебной нагрузки, или материально-технической базы (рисунок 1).

В процессе анкетирования учителей физической культуры было определено, что 24,3% респондентов выбрали бы волейбол для преподавания ученикам, если бы в их учебном заведении был спортивный профиль; футбол и баскетбол выбрали 21,7% и соответственно 20,5% учителей; не менее заинтересованы учителя и в выборе фитнеса, ритмической гимнастики и шейпинга, что составляет 8,9%, 8,9% и 3,8%; три респондента выбрали бы для преподавания легкую атлетику, что составляет 3,8% от общего количества; и только гимнастику, плавание и теннис выбрали 2,5%, 2,5%, 1,2% учителей физической культуры соответственно (рисунок 2).

Во время нашего исследования нам было интересно, есть ли возможность в учебных заведениях, в которых работают респонденты проводить занятия по волейболу, мы хотели узнать, что становится причиной того, почему учителя физической культуры иногда не проводят занятия по волейболу в школе. Результаты анкетирования показали – 88,8% учителей могут проводить волейбол на занятиях по физической культуре, и только 4 (11,2%) респондента ответили, что у них нет такой возможности. Причиной такого положения является то, что нет кадров с достаточной подготовкой, для проведения занятий по волейболу или отсутствует материально-технической база для таких занятий, спортивные залы маленькие, с нестандартной разметкой или совсем отсутствуют игровые залы.

Подавляющее большинство учителей физической культуры сказали, что имеют методику обучения игре в волейбол. И при более детальном рассмотрении этого вопроса мы узнали, что методика, которой пользуются учителя, устарела. Это обуславливает актуальность разработки обновленных рекомендаций для проведения занятий, которые бы помогли учителям физической культуры, преподавателям и тренерам в обучении юных спортсменов и школьной молодежи по волейболу.

Определившись, что методика формирования двигательных навыков по волейболу ученикам школ спортивного профиля нужна, мы спросили какое содержание и компоненты, по мнению учителей физической культуры, должны быть отражены в ней. Анализ полученных данных дает возможность сказать, что большинство учителей физической культуры 43,5% начали бы обучение учащихся волейболу с теоретической подготовки; 30,7% респондентов ответили желанием начать подготовку по волейболу с технической подготовки, не уделяя при этом времени теории; небольшое количество учителей, отвечавших на вопросы анкеты, решили сначала физически подготовить учеников. Ни один из них не упомянул о тактической подготовке, которая, по нашему мнению, должна быть органически связана с физической, технической и теоретической подготовкой. Показательно то, что почти единодушно учителя физической культуры ответили на вопрос «С какого класса нужно изучать волейбол ученикам в школах спортивного профиля? По мнению 33 респондентов изучать волейбол нужно с 5 класса, что полностью соответствует школьной программе по физической культуре. 2 учителя считают, что целесообразнее будет, если ученики будут изучать волейбол с 7-го класса. Один респондент рекомендует начинать изучать волейбол со 2-го класса, что, по нашему мнению, не представляется возможным.

Анкетирование учителей физической культуры показало – 61,1% считают, что последовательность формирования двигательных навыков учащихся, имеющих разное игровое амплуа в волейболе, должна отличаться. Что противоречит методике обучения игры в волейбол, так как последовательность формирования двигательных навыков у учащихся, занимающихся волейболом, является одинаковой, независимо от игрового амплуа. Тем более распределение обязанностей в игре проходит гораздо позже, чем формирование двигательных навыков. Тем не менее, это позволило предположить, что несоответствие в последовательности формирования двигательных навыков в волейболе может быть одним из факторов, лимитирующим уровень технической подготовленности учащихся.

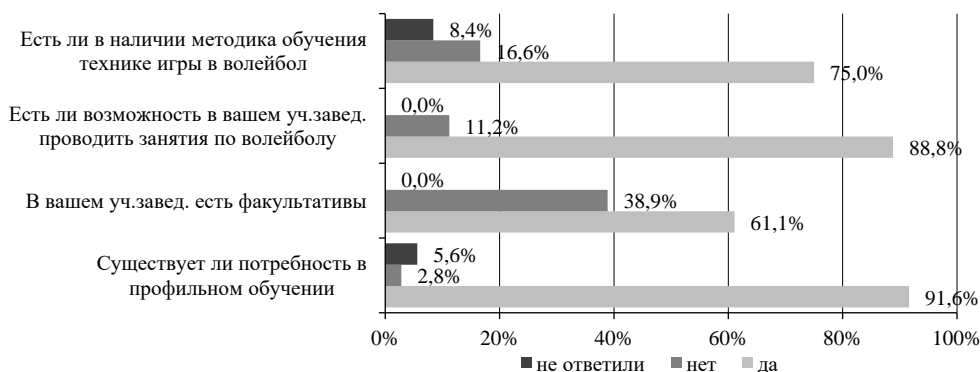


Рисунок 1 – Содержание анкетных данных исследования состояния формирования двигательных навыков у учащихся школ спортивного профиля

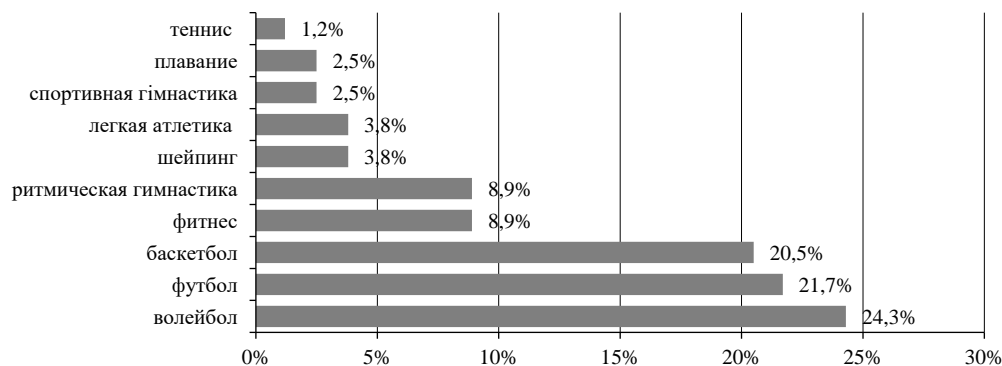


Рисунок 2 – Распределение спортивных направлений профильного обучения в общеобразовательных учебных заведениях Московской области

ВЫВОДЫ

Итак, на наш взгляд проблема профилирования обучения остается не раскрытой. Совсем мало школ, где предложено спортивное направление обучения, что не позволяет большинству школьников раскрыть свой потенциал, а также определиться с дальнейшей профессией учителя физической культуры, тренера. Анкетирование показало, что нужно работать над обновлением методик по волейболу, предлагать новые подходы в разработке программ и рекомендаций для учителей физической культуры, территорий, и самих учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горностаева, Ю.В. Темп и ритм игровой деятельности в теннисе как определяющие характеристики игры / Ю.В. Горностаева, А.П. Стативка, Г.Н. Германов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XI междунар. науч.-практ. конф. (г. Смоленск, 24-26 января 2017 года). – Смоленск: ООО "Принт-Экспресс, 2017. – С. 62–66.
2. Горностаева Ю.В. Изучение закономерностей становления спортивной техники начинающих спринтеров / Ю.В. Горностаева, В.Г. Бочарова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием. – Москва, 2017. – С. 124–126.
3. Мишук Д.Н. Современные тенденции развития волейбола в мире и в Украине / Д.Н. Мишук // Актуальные научные исследования в современном мире, – 2020. – № 2-4 (58) – С.108–111.
4. Фирсин С.А. Мотивационная сфера школьников в процессе занятий физическими упражнениями / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева, Ю.В. Горностаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 208–211.

REFERENCES

1. Gornostaeva, Yu.V. (2017), “Tempo and rhythm of game activity in tennis as defining characteristics of the game”, *Sports games in physical education, recreation and sports: materials of the XI International Scientific and Practical conference*. Smolensk, pp. 62–66.
2. Gornostaeva Yu.V. (2017), “Studying the regularities of the formation of sports equipment of novice sprinters”, *Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation: materials of the VII interreg. scientific-practical conference with the international participation*, Moscow, pp. 124–126.
3. Mischuk D.N. (2020), “Modern trends in the development of volleyball in the world and in Ukraine”, *Actual scientific research in the modern world*, No. 2-4 (58), pp. 108–111.
4. Firsin S.A., Maskaeva T.Yu. and Gornostaeva, Yu.V. (2015), “Motivational sphere of school-children in the process of physical exercises”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (128), pp. 208–211.

Контактная информация: julyashka_1987@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2023

УДК 796.015.132

**ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПРИМЕНЯЮЩИХ
САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВКУ**

Елена Юрьевна Грабовская, кандидат биологических наук, доцент, Дмитрий Владимирович Сышко, доктор педагогических наук, профессор, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Симферополь; Олег Владимирович Хоменко, Борис Александрович Катков, Владимир Сергеевич Якименко, спортивный клуб «Черноморец», Севастополь; Юрий Валериевич Краев, кандидат психологических наук, доцент, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), Москва

Аннотация

Для изучения динамики уровня физической подготовленности военнослужащих, систематически применяющих самостоятельную физическую тренировку, использовались методики, позволяющие оценить уровень развития скоростно-силовых способностей и выносливости, а также функциональное состояние кардиореспираторной системы. Были отобраны семь упражнений, которые использовались как в самостоятельной физической тренировке, так и для диагностики уровня развития силовых способностей военнослужащих: подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, рывок гири весом 24 кг, толчок двух гирь весом 24 кг, челночный бег 10x10 м, бег на 3 км. Проведенные исследования показали, что систематические самостоятельные физические тренировки способствуют улучшению функционального состояния организма военнослужащих. Это выражается в росте индекса функциональной дееспособности военнослужащих на 11,6% ($p \leq 0,01$), улучшении физического состояния до величины «выше среднего».

Ключевые слова: военнослужащие, самостоятельные физические тренировки, скоростно-силовые способности, выносливость, кардиореспираторная система.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p114-117

**DYNAMICS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF MILITARY PERSONNEL
WHO SYSTEMATICALLY APPLY INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING**

Elena Yurievna Grabovskaya, the candidate of biological sciences, docent, Dmitry Vladimirovich Syshko, the doctor of pedagogical sciences, professor, V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol; Oleg Vladimirovich Khomenko, Boris Aleksandrovich Katkov, Vladimir Sergeevich Yakimenko, Sports Club “Chernomorets”, Sevastopol; Yuri Valerievich

Kraev, the candidate of psychological sciences, docent, Moscow Aviation Institute (National Research University), Moscow

Abstract

To study the dynamics of the level of physical fitness of military personnel who systematically apply independent physical training, methods were used to assess the level of development of speed and strength abilities and endurance of military personnel, as well as the functional state of the cardiorespiratory system. Seven exercises were selected, which were used both in independent physical training and for diagnosing the level of development of the strength abilities of military personnel: pulling up on the crossbar, lifting the legs to the crossbar, bending and unbending the arms in a prone position, a jerk of a kettlebell weighing 24 kg, a push of two kettlebells weighing 24 kg, shuttle running 10x10 m, running on 3 km. The conducted studies have shown that systematic independent physical training contributes to the improvement of the functional state of the body of military personnel. This is expressed in an increase in the index of functional capacity of military personnel by 11.6% ($p \leq 0.01$), improvement of physical condition to a value «higher»

Keywords: military personnel, independent physical training, speed and strength abilities, endurance, cardiorespiratory system.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка военнослужащих – это залог боеспособности армии. Сегодня в Вооруженных Силах России все большее внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Физическая подготовка в ВС РФ определена «базовым элементом военно-профессиональной и морально-психологической готовности военнослужащих». В армии и на флоте в служебное время введен ежедневный час занятий физической подготовкой. В связи с увеличением физической нагрузки внесены изменения в распорядок дня военнослужащих. В частности, на 30 минут увеличена продолжительность ночного отдыха, в распорядок дня включен 1 час отдыха (сна) в послеобеденное время [1].

Результаты контрольных проверок Министерства обороны Российской Федерации свидетельствуют о том, что в целом физическая подготовленность личного состава Вооруженных сил РФ не соответствует нормативным требованиям, что во многом обусловлено низким уровнем здоровья молодежи призывного возраста [1, 2, 5]. Причины такого состояния дел различны. По данным официальной статистики, в настоящее время 30% юношей призывного возраста не могут быть призваны на военную службу по состоянию здоровья, около 2% освобождают от призыва в связи с диагностированием у них алкоголизма, более 30% юношей до поступления на военную службу имеют опыт употребления наркотиков [2].

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости повышения уровня физической подготовленности допризывников и военнослужащих. При этом в имеющейся литературе недостаточно сведений о роли самостоятельных физических тренировок в повышении уровня физической подготовленности военнослужащих.

Целью работы явилось изучение динамики уровня физической подготовленности военнослужащих, систематически применяющих самостоятельную физическую тренировку.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

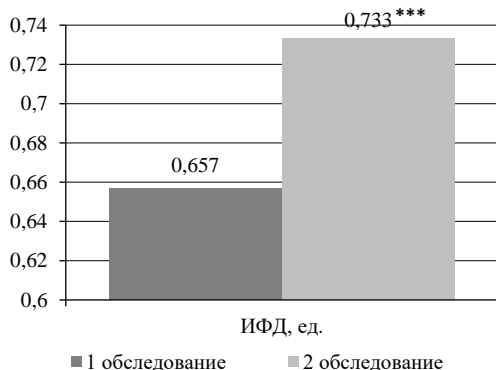
В исследовании принимали участие 26 мужчин, проходящих военную службу по контракту, в возрасте 22–25 лет. Проведенные обследования опирались на «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», утвержденные Приказом Минобороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 (далее – Наставления, НФП) [3], и проводились дважды: 1 обследование перед началом эксперимента (ОГ-1), 2 обследование через 6 месяцев дополнительных самостоятельных занятий (ОГ-2). Уровень готовности к занятиям физическими упражнениями определяли по методике Е.А. Пироговой (1985) [4].

Определялись показатели, характеризующие скоростно-силовые способности и выносливость: упражнения № 4, 5, 16, 21, 22, 42, 46 (подтягивание на перекладине, к-во раз;

поднимание ног к перекладине, к-во раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз; рывок гири весом 24 кг, к-во раз; толчок двух гирь весом 24 кг, к-во раз; челночный бег 10x10 м, с; бег на 3 км, мин, с) [3]. Уровень готовности к занятиям физическими упражнениями определялся по индексу функциональной дееспособности (ИФД) организм [4]. Самостоятельная тренировка с применением средств гимнастики проводилась во внеслужебное, вечернее время 2–3 раза в неделю в течение 30–50 мин. Статистическая обработка полученных экспериментальных данных проводилась с помощью табличного редактора Microsoft Excel и программного пакета Statistica 6.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализируя полученные результаты, определено, что величина индекса функциональной дееспособности, характеризующего уровень готовности к занятиям физическими упражнениями у военнослужащих по контракту, в результате систематических самостоятельных занятий в течение 6 месяцев увеличилась на 11,6% ($p \leq 0,01$) (рисунок 1). Следовательно уровень физического состояния улучшился: от оценки «средний» до «выше среднего».



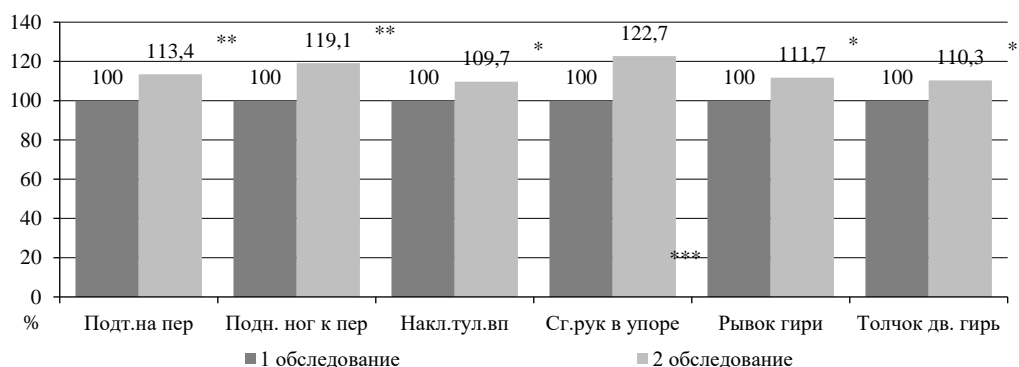
Примечания: *** – достоверность различий $p < 0,01$.

Рисунок 1 – Динамика величины индекса функциональной дееспособности (ИФД, ед.) военнослужащих по контракту

Это свидетельствует о положительном влиянии систематических самостоятельных тренировок на функциональное состояние организма, и, в частности, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Показатели, характеризующие уровень развития скоростно-силовых способностей, изменились следующим образом: подтягивание на перекладине улучшилось на 13,4% ($p < 0,001$), поднимание ног к перекладине на 19,1 ($p < 0,001$), наклоны туловища вперед и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 9,7% ($p < 0,01$) и 22,7% ($p < 0,001$) соответственно. Показатели упражнений «Рывок гири» и «Толчок двух гирь» увеличились на 11,7% и 10,3%

($p < 0,01$), что соответствует 63 баллам в обоих случаях (рисунок 2).



Примечания: *, **, *** – достоверность различий $p < 0,05$, 0,01 и 0,001 соответственно

Рисунок 2 – Динамика исследуемых показателей (%) у военнослужащих, занимающихся самостоятельной физической подготовкой

Оценка уровня развития скоростных способностей у военнослужащих улучшились на 6,07% ($p < 0,05$) для упражнения «челночный бег 10x10м» и на 8,65% ($p < 0,05$) для бега на 3000м. Отметим, что при первом обследовании показатель «челночный бег 10x10м» в

среднем по группе соответствовал 30,0 баллам. Показатель «бег на 3000м» в среднем по группе соответствовал 35 баллам по шкале Наставлений. При повторном измерении они уже соответствовали 47,0 и 50,1 баллам соответственно.

Систематические самостоятельные тренировки военнослужащих, способствующие развитию скорости и выносливости, привели к изменению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Так, при первом обследовании ЧСС в покое в среднем составила $79,5 \pm 0,2$ уд/мин, проба Штанге $62,0 \pm 0,1$ с, проба Генче $43,0 \pm 0,2$ с. При повторном обследовании через 6 месяцев систематических самостоятельных тренировок ЧСС в покое снизилась на 6,5% и составила $75,1 \pm 0,1$ уд/мин, проба Штанге улучшилась на 21,6%, а проба Генче – на 26,7% ($p \leq 0,01$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенные исследования показали, что систематические самостоятельные физические тренировки способствуют повышению функционального состояния организма военнослужащих. Установлено, что индекс функциональной дееспособности военнослужащих вырос на 11,6% ($p < 0,01$), а уровень физического состояния улучшился со «среднего» до величины «выше среднего». Показатели силовых способностей выросли на 9,7–22,7% ($p \leq 0,05$ – $0,001$), а скоростных на 6,2–9,7% ($p \leq 0,05$). При этом функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы существенно улучшилось: ЧСС снизилась на 6,5%, пробы с задержкой дыхания улучшились на 21,6–26,7% ($p \leq 0,01$). Следовательно, применение военнослужащими такого набора физических упражнений для повседневных тренировок рекомендуется для развития скоростно-силовых способностей и выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ендальцев Б.В. Содержание и методика физической подготовки военнослужащих нового пополнения в краткие сроки / Б.В. Ендальцев, С.А. Малащенко, Е.О. Попов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 4. – С. 33–38.
2. Кретова И.Г. Влияние социальных и психологических факторов на формирование здоровья студентов период обучения в высшем учебном заведении / И.Г. Кретова, О. В. Беляева, О.И. Ширяева // Гигиена санитария. – 2014. – 93 (4). – С. 85–90.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Приказ МО РФ N 560, от 31 июля 2013 г. – Москва., 2013. – 197 с.
4. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев: Здоровья, 1989. – 167 с
5. Тарабрина, В.А. Физиолого-гигиеническая оценка влияния питания на функцию зрения у молодых юношей и девушек в условиях повышенных нагрузок / В.А. Тарабрина, С.М. Кузнецов, В.А. Майдан // Детская медицина Северо-Запада. – 2018. – Т. 7, № 1. – С. 313–314.

REFERENCES

1. Endaltsev, B.V., Malashenko, S.A. and Popov, E.O. (2015), "The content and methods of physical training of new recruits in a short time", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 4, pp. 33–38.
2. Kretova, I.G., Belyaeva, O.V. and Shiryayeva, O.I. (2014), "The influence of social and psychological factors on the formation of students' health during their studies at a higher educational institution, *Hygiene sanitation*, No. 93 (4), pp. 85–90.
3. Ministry of Defense of the Russian Federation (2013), *Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation. Order of the No. 560*, dated July 31, 2013, Moscow.
4. Pirogova, E. A. (1989), *Improving the physical condition of a person*, Zdorovya, Kiev.
5. Tarabrina, V.A., Kuznetsov, S.M. and Maidan, V.A. (2018), "Physiological and hygienic assessment of the effect of nutrition on the function of vision in young boys and girls under conditions of increased loads", *Children's medicine of the North-West*, No. 1 (7), pp. 313–314.

Контактная информация: grabovskaya13@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2023

УДК 796.89

ПОДБОР ПАРАМЕТРОВ РЕЙТИНГА ЭЛО В АРМРЕСТЛИНГЕ

Илья Викторович Гринеv, кандидат физико-математических наук, научный сотрудник, ООО «Нефтегазгеофизика», Тверь; *Сергей Равильевич Усманов*, разработчик-алгоритмист, Тверской государственный университет, Тверь; *Илья Николаевич Парамонов*, мастер спорта России по армрестлингу, председатель, Федерация армрестлинга Московской области, Москва

Аннотация

Предложен метод подбора параметров рейтинга Эло. Оптимальные параметры, учитывающие особенности армрестлинга, подобраны на основе шестилетней статистики результатов соревнований (данный метод может быть применен и в других единоборствах). Также рассмотрено влияние на региональный рейтинг спортсменов не из рассматриваемого региона. Предложен метод быстрой оценки рейтинга таких спортсменов. С применением указанных улучшений, проведен пересчет регионального рейтинга. Показано, что данный рейтинг в значительно большей степени отражает реальное распределение спортсменов-армрестлеров по уровню мастерства.

Ключевые слова: единоборства, армрестлинг, рейтинг, оптимизация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p118-121

SELECTION OF ELO RATING PARAMETERS IN ARMWRESTLING

Ilya Viktorovich Grinev, the candidate of physical and mathematical sciences, research fellow, LTD “Neftegazgeofizika”, Tver; *Sergey Ravilievich Usmanov*, the algorithm developer, Tver state university, Tver; *Ilya Nikolaevich Paramonov*, the master of sport of Russia in arm wrestling, chairman, Armwrestling Federation of Moscow Region, Moscow

Abstract

A method for selecting the optimal parameters of the Elo rating is proposed. Based on six years of statistics, the optimal parameters were selected. It is shown that this method of selection of parameters can be applied in other martial arts. The influence on the regional rating of athletes from other regions is also considered. A method for estimating the rating of such athletes is proposed. With the use of these improvements, the regional rating was recalculated. It is shown that this rating demonstrates the distribution of arm wrestlers by skill level much better.

Keywords: martial arts, armwrestling, rating, optimization.

ВВЕДЕНИЕ

В статье [1] нами был предложен региональный рейтинг спортсменов-армрестлеров на основе рейтинга Эло (стоит отметить, что региональный характер рейтинга проистекает исключительно из того факта, что авторы в достаточно полном объеме имели полные протоколы соревнований только из Тверской области). За три года обновления и анализа рейтинга был выявлен ряд проблем, требующих решения.

По-первых, в силу разного среднего уровня, потребовалось разделить одного рейтинг-листа на два: для юниоров (до 21 года) и взрослых (22 года и старше). По всей видимости, по мере роста объема статистических данных, потребуется разделить, соответствующее возрастным категориям, предусмотренным Всемирной федерацией армрестлинга [2], т. е. с категориями 14–15, 16–18 лет, а также с категориями ветеранов.

Во-вторых, параметры рейтинга Эло (ΔR и K), используемые в предыдущей статье [1], были взяты из шахмат без основательного статистического анализа. Однако существуют значительные отличия между структурами соревнований в армрестлинге и шахматах:

- разное количество поединков в год (50–150 рейтинговых партий в шахматах против 15–50 рейтинговых поединков в армрестлинге);

- разная вероятность победы при схожих отличиях в рейтинге – в армрестлинге она существенно выше;

- наличие в армрестлинге весовых категорий и отсутствие ничьих.

В связи с этим, необходимо создать метод подбора оптимальных параметров, исходя из особенностей рассматриваемого единоборства.

Кроме того, существенной проблемой для рейтинга является участие в региональных соревнованиях спортсменов из других регионов, в особенности в тех случаях, когда данные спортсмены имеют средний и высокий уровень спортивного мастерства. Это связано с тем, что такие спортсмены, если им при первом попадании в базу, назначается стандартный начальный рейтинг (1000), существенно искажают рейтинг спортсменов в вершине рейтинга. В связи с этим, подготовленным спортсменам из других регионов, необходимо назначать более высокий начальный рейтинг. В качестве указателя на начальный рейтинг могут выступать разряды и спортивные звания, однако они не всегда указываются при регистрации, а также могут не соответствовать актуальному уровню спортивной подготовки. Таким образом, требуется иной механизм оценки уровня спортсменов из других регионов.

Помимо этого, рейтинг не учитывает фактор влияния на результаты поединка веса соперников. Данная проблема была очевидна еще при написании первой статьи [1]. Однако в силу объема и значимости данной задачи мы рассмотрим ее в отдельной работе.

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕЙТИНГА

Ожидаемое количество очков, которое получит спортсмен A в поединке со спортсменом B :

$$E_A = \frac{1}{1 + 10^{\frac{R_B - R_A}{\Delta R}}}, \quad (1)$$

где: R_A и R_B – рейтинги спортсменов A и B соответственно, ΔR – параметр, отражающий вероятность победы.

Новое значение рейтинга спортсмена A :

$$R'_A = R_A + K \cdot (S_A - E_A), \quad (2)$$

где S_A – равно 1 в случае победы и 0 в случае поражения, K – коэффициент, отражающий скорость изменения рейтинга.

В качестве параметров сходимости для подбора ΔR и K выступали:

1. Процент ошибок (*Errors*) в предсказаниях результатов поединков на основе известных, на момент встречи, рейтингов противников с 10 и более поединками в базе данных.

2. Сумма (S) модулей нормированных разностей рейтингов в тех случаях, в которых предсказания не сбывались.

Для спортсменов из других регионов был предложен алгоритм (*Initial*): участник, который занял место выше середины, получал начальный рейтинг (до начала пересчета рейтингов в категории) выше на один пункт, чем максимальный рейтинг у спортсменов, занявших более низкие места.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В прошлом исследовании [1] использовалась база данных из 3127 поединков. В данном исследовании, при условии отделеия поединков в категориях юниоров, было использовано уже 6476 поединков (3222 для левой и 3245 для правой руки). Для оценки критериев сходимости (рисунок 1 и 2) использовались только те поединки, в которых участвовали спортсмены из Тверской области с 10 и более поединками в базе данных.

В процессе исследования было замечено, что можно подбирать не оба параметра, а их соотношение $K/\Delta R$, так как на критерии сходимости влияет только соотношение

искомых параметров, а не их абсолютная величина. При известном оптимальном $K/\Delta R$ абсолютными значениями K и ΔR задается необходимый диапазон значений рейтинга.

Снижение критерия *Errors* существенно замедляется после $K/\Delta R = 0.6$, однако, достигает минимума в 0.9. Минимум критерия S на выборках разных временных диапазонов данных приходится на интервал от 0.47 до 0.73. Таким образом, для стабильности рейтинга значение выбрано в середине интервала и округлено до значимых значений, то есть $K/\Delta R = 0.6$. Напомним, что в предыдущей работе [1] $K/\Delta R = 0.1$.

Предложенный метод подбора коэффициентов рейтинга Эло позволил (при $K/\Delta R = 0.6$) существенно повысить качество рейтинга как по *Errors* (процент неверных предсказаний снизился с 15.45 до 5.68) так и по суммарной ошибке в поединках с неверным предсказанием S (снизился с 17.36 до 7.01 единиц).

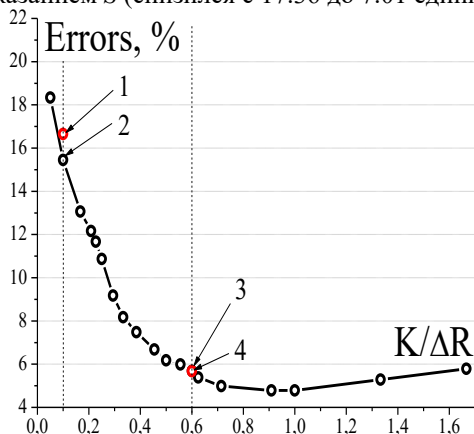


Рисунок 1 – Процент неверно предсказанных поединков *Errors*. $\Delta R=400$ и $K=40$ (с *Initial* (2) и без него (1)); $\Delta R=200$ и $K=120$ (с *Initial* (4) и без него (3)).

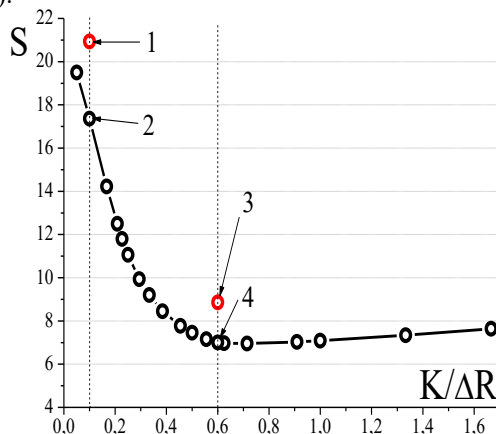


Рисунок 2 – Сумма разностей рейтингов S . $\Delta R=400$ и $K=40$ (с *Initial* (2) и без него (1)); $\Delta R=200$ и $K=120$ (с *Initial* (4) и без него (3)).

Также хорошо себя зарекомендовал способ оценки рейтинга спортсменов *Initial*, не представляющих регион, и имеющих на момент участия в соревнованиях, средний или высокий уровень мастерства. Данный алгоритм снизил критерий S с 8.86 до 7.01 единиц при соотношении параметров $K/\Delta R = 0.6$. Более важным является то, что данный алгоритм позволил снизить погрешность в определении рейтингов ведущих спортсменов региона (топа рейтинга).

С полученным в результате анализе соотношением и с использованием параметров ($K/\Delta R = 100/167 = 0.6$) был пересчитан рейтинг Тверской области. Анализ рейтинга показал ряд улучшений в сравнении с предыдущей версией. Ранее преимущество было у спортсменов, имеющих больше поединков в базе данных. При новых параметрах данное преимущество нивелировано. Так в топ-листе на левой руке 1-е в 2-е места в рейтинге занимают спортсмены, у которых 37 и 27 поединков, в то время как у 3-го места в рейтинге 125 поединков.

Таким образом, существенную прибавку в рейтинге теперь, в гораздо меньшей степени, дает количество выигранных поединков над существенно более слабыми соперниками. Рейтинг растет только в борьбе с конкурентными по рейтингу соперниками (с разницей ΔR и менее).

Кроме того, ранее рейтинг был очень инертен по отношению к спортсменам, сумевшим быстро повысить свой спортивный уровень. В топ-30 редко можно было увидеть спортсмена, у которого меньше 50% побед. В обновленном рейтинге на левой руке спортсмен с 50% побед занимает 11-ю позицию, а спортсмен с 45% побед – 19-ю позицию. В рейтинге на правой руке спортсмен с 32% побед занимает 19-ю строку (спортсмен существенно скорректировал свою тренировочную программу и за последний год вышел на

новый уровень спортивной подготовки).

ВЫВОДЫ

Предложенный метод подбора параметров рейтинга Эло позволил существенно повысить качество рейтинга. При $K/\Delta R=0.6$ критерии сходимости снизились более чем в 2.5 раза в сравнении со случаем $K/\Delta R=0.1$ из предыдущей работы [1]. В значительной степени на рост точности повлиял алгоритм подбора рейтинга спортсменов из других регионов.

Представленный метод подбора параметров может быть использован и в других единоборствах при условии наличия достаточного количества статистических данных.

В процессе трехлетних наблюдений за обновляющимся рейтингом стало ясно, что необходим отдельный рейтинг для каждой возрастной категории [2]. Сравнение спортсменов в рамках единого рейтинг-листа (round-for-round) – отдельная задача, требующая учета ряда факторов, важнейшим из которых является вес спортсменов и разница в конкуренции в разных категориях. В связи с вышеизложенным, региональный рейтинг Тверской области был разделен на два: до 21 года и старше.

Стоит отметить, что на данный момент ни один из, указанных в прошлой статье [1], рейтингов (накопительных или Эло), не обновляется. Это связано, в первую очередь с тем, что рейтинги поддерживались силами энтузиастов. Таким образом, предложенный рейтинг, для продолжения своего существования, должен быть автоматизирован и интегрирован в централизованный соревновательный процесс. Это влечет за собой проблему создания электронной системы проведения соревнований, доступной для работы в сети Интернет, которая бы конвертировала результаты соревнований и отправляла их в единую базу данных.

В заключение стоит сказать, что авторы статьи надеются, что в перспективе региональный рейтинг станет лишь частным случаем общероссийского рейтинга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гринёв И.В. Опыт использования рейтинга Эло в армрестлинге / И.В. Гринёв, А.Ю. Мاستин, М.В. Соловьёв // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 95–99.
2. Rules of Armwrestling // World Armwrestling Federation. – 2023. – URL: <http://www.waf-armwrestling.com/wp-content/uploads/2022/06/2022-WAF-Rules.pdf> (дата обращения: 14.02.2023).

REFERENCES

1. Grinyov, I. V., Mastin, A. Yu. and Soloviev, M. V. (2020), “Experience of using Elo rating system in armwrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 95–99.
2. Rules of Armwrestling (2023), *World Armwrestling Federation*, available at: <http://www.waf-armwrestling.com/wp-content/uploads/2022/06/2022-WAF-Rules.pdf>.

Контактная информация: i.grinev@karotazh.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК. 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ – ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Елизавета Сергеевна Громова, старший преподаватель, Ольга Викторовна Шакирова, доктор медицинских наук., доцент, Кирилл Викторович Селезнев, старший преподаватель, Наталья Геннадьевна Солодкая, старший преподаватель, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток

Аннотация

После окончания специальной военной операции (СВО) в мирную жизнь вернуться тысячи участников боевых действий, нуждающихся в социально-психологической реабилитации. Чтобы в

недалеком будущем это не стало серьезной медико-социальной проблемой, необходимы своевременная разработка и внедрение эффективных программ реабилитации ветеранов боевых действий. В статье рассматривается возможность физической реабилитации ветеранов, которые после завершения боевых действий придут продолжать получать образование, в рамках академических практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» и во внеурочное время, на примере Дальневосточного федерального университета (ДВФУ). Успешное восстановление и сохранение здоровья ветеранов, членов их семей и мирного населения фронтовых территорий положительно скажутся на здоровье общества и нации в целом, способствуя восполнению человеческих потерь в послевоенный период.

Ключевые слова: физическая рекреация, участники боевых действий, ветераны, лечебная физическая культура, двигательная активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p121-127

PHYSICAL REHABILITATION OF WAR VETERANS STUDENTS

Elizaveta Sergeevna Gromova, the assistant, Olga Viktorovna Shakirova, the doctor of medical sciences, docent, Kirill Viktorovich Seleznev, the senior teacher, Natalia Gennadiyevna Solodkaya, the senior teacher, Far Eastern Federal University, Vladivostok

Abstract

After the end of the special military operation, thousands of participants in hostilities in need of socio-psychological rehabilitation will return to peaceful life. To prevent this from becoming a serious medical and social problem in the near future, the timely development and implementation of effective rehabilitation programs for war veterans is necessary. The article considers the possibility of physical rehabilitation of veterans who, after the end of hostilities, will come to continue to receive education, within the framework of academic practical exercises in the educational discipline "Physical Education" and after school hours, using the example of the Far Eastern Federal University. The successful restoration and preservation of the health of veterans, their families and civilians of the front-line territories will have a positive effect on the health of society and the nation as a whole, contributing to the replenishment of human losses in the post-war period.

Keywords: physical recreation, participants in hostilities, veterans, therapeutic physical education, motor activity.

ВВЕДЕНИЕ

Боевое прошлое, несомненно, накладывает отпечаток на психику, затрудняя восстановление и социализацию комбатанта. По данным данные исследователей, лишь у половины ветеранов переход от войны к мирной жизни происходит без серьезных проблем. Основными факторами, провоцирующими развитие посттравматического стрессового расстройства, признаны продолжительность участия в боевых действиях и недостаток социальной поддержки после возвращения [1, 2]. Именно поэтому условиями благоприятного прогноза являются своевременное начало медико-психо-физической реабилитации и активная поддержка общества и государства [3, 4]. Федеральный закон № 69-ФЗ от 26.03.2022 «О внесении изменения в Федеральный закон «О ветеранах»» присвоил участникам СВО статус участников боевых действий, поэтому, согласно Приказу министра обороны РФ от 27.01.2017 № 60 «О медико-психологической реабилитации (МПП) военнослужащих» им предоставлена возможность прохождения МПП по медицинским показаниям сроком до 30 суток при наличии заключения военно-врачебной комиссии. В остальных же случаях психологическая и адаптивно-восстановительная помощь оказывается общественными, благотворительными и волонтерскими организациями. Однако, по мнению экспертов, реабилитация комбатантов представляет собой сложный специфический длительный процесс, требующий комплексного подхода и профессионального решения, иначе общество может столкнуться с серьезными проблемами, как это было после окончания войны в Афганистане, когда бывшие воины примкнули к преступным группировкам или не смогли преодолеть наркоманию и алкогольную зависимость. Государственный масштаб проблемы

президент России В.В. Путин подчеркнул на встрече с молодыми учеными центра «Сириус», сообщив, что дал указание председателю правительства рассмотреть на Координационном совете вопрос создания реабилитационных центров для раненых. На встрече с матерями военнослужащих – участников СВО президент заявил, что для всех военных, контрактников, мобилизованных и добровольцев, получивших ранения и контузии в ходе боев, необходимо не только организовать реабилитацию в соответствии с состоянием здоровья, но и создать систему обучения и трудоустройства. В связи с этим, целесообразным представляется открытие центров помощи комбатантам на базе учебных заведений, поскольку велика вероятность, что многие из них, вернувшись, решат продолжить образование. Ведь, в соответствии с Федеральным законом № 5-ФЗ от 12.01.1995 «О ветеранах», они имеют право на прием вне конкурса в пределах квоты на обучение за счет средств бюджетной системы в государственных образовательных учреждениях и выплату специальных стипендий, установленных Правительством РФ. Специалисты реабилитационных центров в вузах смогут оказать содействие и помощь ветеранам и инвалидам боевых действий, а также молодежи фронтовых территорий, пострадавшей от ведения боевых действий, в восстановлении здоровья, получении образования и успешной социализации.

Реабилитация – длительный процесс, и, по мнению научных экспертов, для полного возвращения человека с боевым прошлым в систему правильной социализации необходим период от одного года до трех лет. Поэтому обучение бывшего участника СВО в образовательном учреждении можно рассматривать как реабилитацию на отдаленном этапе, простым и многогранным, конечным результатом которого является улучшение качества жизни. Обязательной составляющей реабилитационного процесса является оздоровительная физическая культура как метод, стимулирующий позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме для формирования навыков двигательной активности и тренировки их в реальных условиях самообслуживания, взаимодействия, коммуникации, образовательной, трудовой, досуговой и общественной деятельности [5, 6]. Лечебная физическая культура (ЛФК), не требующая крупных экономических затрат, постепенно увеличивает резистентность организма к физическим нагрузкам, способствуя повышению повседневной активности и работоспособности. Восстановление подвижности, силы и выносливости позвоночника, функции опорно-двигательного аппарата (ОДА), устранение нарушений регионарной и системной гемодинамики у травмированных является главной задачей, способной сформировать адекватный опорно-двигательный стереотип [7, 8].

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

По данным медицинской статистики, при боевых действиях наиболее частыми являются ранения конечностей, составляющие до 70,0% всех санитарных потерь [9]. Вероятно, это обусловлено применением индивидуальных средств защиты туловища (бронежилеты) и головы (шлемы). Исследования современных ученых подтверждают эффективность использования йога, восточных единоборств, гимнастики цигун для реабилитации пациентов с ранениями конечностей [10]. Элементы системы йога могут стать основой пассивного интегрального тренинга для комплексов реабилитации. Оздоровительное воздействие йоги основано на асанах, направленных на сгибание позвоночника вперед и назад, способствующих увеличению подвижности позвоночно-двигательных сегментов и укреплению вращательных мышц позвоночника. Возможны к применению полное и брюшное дыхание йога, упражнения на гибкость, а также асаны для релаксации.

Принцип гимнастики цигун, основанный на взаимосвязи движения, дыхания и сознания, заложен в оздоровительную интегральную физическую культуру, методика выполнения упражнений которой предусматривает замедленность и плавность движений, комфортную амплитуду, контроль осанки и расслабления, высокую координированность движений. Комплекс включает суставную гимнастику, упражнения для укрепления мышц, баланса и растяжки. Системное расслабление и управление дыханием нормализуют

деятельность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, занимающийся испытывает состояние спокойствия и удовлетворения. В процессе управляемого дыхания происходит массаж гладкой мускулатуры и внутренних органов, улучшается кровообращение и повышается работоспособность. Некоторые специалисты называют цигун «физкультурой вне зоны риска», и есть вероятность того, что молодым людям она покажется скучной и неинтересной. Однако в силу простоты, безопасности и эффективности эту гимнастику можно использовать тем, кто долго соблюдал постельный режим в период лечения и потерял мышечную массу, после тяжелых ранений и инвалидности. Оздоровительная интегральная физическая культура показана в восстановительном периоде после травм головного и спинного мозга, периферических нервов, при нарушении координации движений, при открытых и закрытых переломах конечностей с целью стимулирования образования костной мозоли и восстановления движений. При повреждении позвоночника или его деформации интегральную физическую культуру используют для восстановления функций движения, укрепления «мышечного корсета», борьбы с ограничением движений в суставах и гипотрофией мышц.

В исследованиях имеются данные о том, что у спортсменов, занимающихся весьма травмоопасными восточными единоборствами, наблюдается наиболее низкий уровень травм ОДА относительно риска и объема совершаемых движений. Низкий уровень травматизма объясняется тем, что, в отличие от традиционных видов спорта, имеется полная амплитуда движений во всех суставах ОДА и их обеспеченность мышечным равновесием и свойствами сухожильного, связочного и капсульного аппарата. Следовательно, элементы восточных единоборств имеют реабилитационный потенциал и могут быть включены в комплексы восстановительной физической культуры при ранениях конечностей. Присущие восточным единоборствам сложнокоординированные динамичные движения конечностей будут способствовать восстановлению подвижности раненой конечности в трех плоскостях.

Определенный интерес для использования в реабилитации раненых представляют методы кинезитерапии, позволяющие создать оптимальные условия для инициации репаративных и регенеративных процессов в позвоночнике и суставах за счет системы дозированных нагрузок при занятиях на современных лечебно-реабилитационных тренажерах под контролем специалиста. Поскольку в условиях образовательного учреждения чаще всего используются обычные тренажеры, непригодные для лечебных целей, можно рекомендовать занятия с обычным эластичным резиновым эспандером – жгутом, которые практически безопасны. Эспандер можно применять в реабилитационно-оздоровительной программе для укрепления различных групп мышц, увеличения подвижности суставов. Для внесения разнообразия в тренировочный процесс, при выполнении силовых упражнений низкой интенсивности для верхних и нижних конечностей с сопротивлением и отягощением, возможно использование простых и безопасных спортивных снарядов – гимнастической палки, гантелей, платформы босу. При этом тренировки в обычных тренажерных залах лучше отложить на более поздний период из-за угрозы перегрузок ОДА.

Участие в вооруженных конфликтах и получение боевого ранения является мощным стресс-фактором для организма, поэтому рекомендуется использовать игровые формы физической культуры как отвлекающее средство коррекции психоэмоционального состояния реабилитанта. В состоянии игрового азарта выделяются эндорфины, воздействующие на весь организм и притупляющие уровень стрессового воздействия. Используемая в процессе реабилитации, игра дает тройной положительный эффект. Во-первых, учит оценивать действия (свои и партнеров), стремиться к успеху, выбирать правильную тактику, развивает инициативу и мобилизует способности, во-вторых, это полезная двигательная активность и, в-третьих, это коррекция психоэмоционального состояния, измененного в результате боевого прошлого и полученного ранения. В качестве таких игровых форм

можно рассматривать игру с мячом в воде, настольный теннис, шахматы, шашки, дартс, городки, бадминтон, баскетбол.

В Дальневосточном федеральном университете (ДВФУ) обучались студенты, которые решили принять участие в СВО в качестве добровольцев, и, на время участия в боевых действиях, им предоставлен академический отпуск. Все они ранее прошли срочную службу в Вооруженных силах РФ и имеют военную специальность. Физическая культура в ДВФУ представлена тремя видами: общеукрепляющая, спортивная и медико-профилактическая. В медико-профилактических группах занимаются учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера. На наш взгляд, студентов, принимавших участие в боевых действиях или пострадавших на прифронтовых территориях, первоначально необходимо направлять на занятия именно в эти группы с целью восстановления их физического состояния. Для каждого занимающегося, на основе имеющихся у него жалоб и данных анамнеза (хронические заболевания, боевая травма, инвалидность) будет составлена индивидуальная программа тренировки с умеренной двигательной нагрузкой подходящей интенсивности, учитывающая врачебные рекомендации. Основной задачей преподавателя физического воспитания станет индивидуально подобрать и помочь освоить комбатанту те средства и методы двигательной оздоровительной физической культуры, которые окажут реабилитационное и общепрофилактическое воздействие.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В реабилитационно-восстановительную программу планируется включить:

1. Пассивную интегральную тренировку, построенную на основе приемов йоги, с базовой частью из 16–18 асан (дыхательные приемы, поза «свечи», поза «змеи», поза «кузнечика», поза «алмаза», поза «лука», скручивание, «складка» и др.), рассчитанных на 30–40 минут.

2. Активную интегральную тренировку, построенную на основе восточных единоборств, и включающую такие приемы, как «татэ-цуки» (вертикальный удар кулаком), «агэ-цуки» (удар рукой снизу вверх), «аге-уке» (защита рукой от удара сверху), «учи-уке» и «сото-уке» (защита от прямых и боковых ударов предплечьем), «гедан-барай» (защита от ударов по корпусу предплечьем), «киба-дачи» (боевая статичная стойка), «дзенкуцу-дачи» (боевая атакующая стойка) и др., также рассчитанных на 30–40 минут. В штате ДВФУ есть практикующие тренеры по каратэ «киокусинкай» и тхэквондо, которые могут проконсультировать преподавателей по выбору движений и приемов и обучению технике их проведения. Первые занятия будут проводиться в форме демонстрации в режиме поэлементного активного тренинга.

3. Активную интегральную тренировку, основанную на принципах гимнастики цигун и оздоровительной интегральной физической культуры. Для разнообразия рекомендуется чередовать различные тренинги, использовать пошаговый инструктаж для точности выполнения, акцентируя внимание занимающихся на амплитуде, осанке, дыхании, расслаблении

4. Занятия оздоровительным плаванием.

5. Занятия игровыми видами физической культуры в оздоровительных секциях Центра студенческого спорта.

В соответствии с учебным планом, у студентов 1–3-х курсов имеются два обязательных практических занятия в неделю по учебной дисциплине «Физическая культура». По мере увеличения степени двигательных возможностей занимающегося, преподаватель постепенно наращивает интенсивность и продолжительность физических нагрузок. Как правило, оздоровительная физическая активность предполагает умеренную интенсивность. В разработанных Всемирной организацией здравоохранения «Глобальных рекомендациях по физической активности для здоровья» указано, что физическая активность умеренной

интенсивности должна составлять не менее 150 минут в неделю. Поэтому реабилитанту желательно рекомендовать дополнительно:

- самостоятельно проводить одну или две тренировки в свободное время, используя знания и навыки, усвоенные на занятиях;
- ежедневно проводить утреннюю гимнастику для стимуляции физиологических процессов организма, используя несложные динамические упражнения для различных мышечных групп;
- для тренировки кардиореспираторной системы ежедневно использовать терренкур или дозированную ходьбу с постепенным наращиванием времени, расстояния и темпа;
- по возможности сфокусироваться на здоровом образе жизни (отказаться от вредных привычек, высыпаться и сбалансированно питаться).

Важным условием социализации может стать привлечение ветеранов к массовым спортивным и оздоровительным мероприятиям, ведь как для участника, так и для болельщика это всегда эмоциональный подъем, азартное возбуждение, выброс адреналина. Комбатант быстрее начнет ассоциировать себя как представителя большого дружного вузовского сообщества, а затем, постепенно, и всего общества в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Активное использование методов и средств двигательной физической культуры может ветеранам боевых действий не только восстановить здоровье, но и сформировать здоровый стереотип физической активности для поддержания качественной жизнедеятельности в реальных условиях коммуникации образовательной, трудовой, досуговой и общественной деятельности. Своевременная физическая реабилитация будет способствовать их включению в образовательный процесс для получения востребованной специальности с профессиональными перспективами, настроит на личностный успех.

ЛИТЕРАТУРА

1. Короткова Н.В. Психологические и медико-социальные особенности ветеранов локальных войн : автореф. дис.... канд. психол. наук // Короткова Нина Владимировна. – Санкт-Петербург, 2000. – 29 с.
2. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – Москва : Шанс, 1991. – 96 с.
3. Кульчицкий В.Е. Использование методов лечебной физической культуры при реабилитации (для раненных и пострадавших) / В.Е. Кульчицкий, А.М. Можяева. – Самара : Аспект, 2013. – 228 с.
4. Эффективность медицинской реабилитации раненых военнослужащих в вооруженных конфликтах / С.В. Русева, Г.Н. Пономаренко, И.Т. Русев, В.Б. Дергачев // Вестник Российской военной-медицинской академии. – 2014. – № 1 (45). – С. 116–120.
5. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л.А. Боярская. – Екатеринбург: изд-во УрФУ, 2017. – 120 с.
6. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта / Т.Г. Мельшуткина, А.А. Литвинов, О.В. Новосельцев, М.Г. Непочатых. – Санкт-Петербург : изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 117 с.
7. Бурлак А.М. Разработка системы организационных мероприятий и оптимизированных технологий медицинской реабилитации раненых с вертеброгенными осложнениями боевой травмы верхних конечностей в условиях реабилитационного центра автореф. дис.... д-ра. мед. наук / Бурлак Анатолий Михайлович. – Москва, 2012. – 44 с.
8. Гильмутдинова Л.Т. Медицинская реабилитация больных с травмами верхних конечностей / Л.Т. Гильмутдинова, Н.С. Кутлиахметов, А.Р. Сахабутдинова // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 10 (часть 4). – С. 647–650.
9. Биомеханическая коррекция вертеброгенных нарушений у раненых с последствием боевой травмы верхних конечностей / А.М. Бурлак, С.А. Белякин, В.Е. Юдин, Д.А. Еданев // Вестник восстановительной медицины. – 2012. – № 3. – С. 9–14.
10. Лувсан Г.И. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г.И. Лувсан. – Москва : Наука, 1990. – 575 с.

REFERENCES

1. Korotkova, N.V. (2000), *Psychological and medical and social features of veterans of local wars*, dissertation, St. Petersburg.
2. Kolodzin, B. (1991), *How to live after a mental injury*, Chance, Moscow.
3. Kulchitsky, V.E. and Mozhaeva, A.M., (2013), *Use of therapeutic physical culture methods in rehabilitation (for injured and injured)*, Aspect, Samara.
4. Ruseva, S.V., Ponomarenko, G.N., Rusev, I.T. and Dergachev, V.B. (2014), “Effectiveness of medical rehabilitation of wounded servicemen in armed conflicts”, *Bulletin of the Russian Military Medical Academy*, Vol. 45 No. 1, pp. 116–120.
5. Boyarskaya, L.A. (2017), *Methodology and organization of physical education and recreation work*, Ural Federal University Press, Yekaterinburg.
6. Melshutkina, T.G., Litvinov, A.A., Novoseltsev, O.V. and Nepochatykh, M.G. (2002), *Theory and methodology of health and sports technologies of basic sports*, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health Press, St. Petersburg.
7. Burlak, A.M. (2012), *Development of a system of organizational measures and optimized technologies for medical rehabilitation of the wounded with vertebroproliferative complications of combat injury of the upper limbs in the conditions of a rehabilitation center*, dissertation, Moscow.
8. Gilmutdinova, L.T., Kutliakhmetov N.S. and Sakhabutdinova A.R. (2014), “Medical rehabilitation of patients with upper limb injuries”, *Fundamental research*, Vol. 10, No. 4, pp. 647–650.
9. Burlak, A.M., Belyakin, S.A., Yudin, V. E. and Edanev, D.A. (2012), “Biomechanical correction of vertebroproliferative disorders in the wounded with the consequence of combat injury of the upper extremities”, *Bulletin of Rehabilitation Medicine*, No 3, pp. 9–14.
10. Luvsan, G.I. (1990), *Traditional and modern aspects of eastern reflex therapy*, Science, Moscow.

Контактная информация: shakirova.ov@dvmu.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.8

ЭТНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ БЕЛАРУСИ И ЯКУТИИ

Алла Борисовна Гурьева, доктор медицинских наук, профессор, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Россия; **Вячеслав Александрович Максимович**, кандидат педагогических наук, профессор, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Республика Беларусь; **Вильюя Александровна Алексеева**, кандидат медицинских наук, доцент, **Никита Васильевич Никифоров**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Россия; **Наталья Зигмундовна Башун**, кандидат биологических наук, доцент, **Анна Вацлавовна Чебель**, аспирант, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Республика Беларусь

Аннотация

Введение: Сведения о региональных особенностях организма спортсменов необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса. Анализ антропометрических и биоимпедансометрических параметров организма дает возможность оценить особенности адаптации и уровень физической подготовленности организма при различных физических нагрузках. Целью исследования явилось определение этно-территориальных особенностей соматометрических показателей спортсменов-единоборцев Беларуси и Якутии. Организация и методы исследования: Проведено соматометрическое обследование 41 спортсмена из Беларуси и 49 спортсменов из Якутии мужского пола, занимающихся спортивными единоборствами. Средний возраст спортсменов Беларуси составил $21,68 \pm 2,57$ лет, спортсменов Якутии – $21,32 \pm 3,47$ лет. Группа контроля была представлена студентами ГрГУ им. Янки Купалы (Беларусь) и Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (СВФУ имени М.К. Аммосова), не занимающимися профессиональным спортом.

Использованы антропометрические, биоимпедансометрические методы исследования. Протокол биоимпедансного исследования содержал оценку жировой массы, активной клеточной массы, скелетно-мышечной массы, тощей массы и фазового угла. Вычислен индекс массы тела. Статистическая обработка материала проведена с использованием пакета прикладных программ SPSS 17,0. Результаты и обсуждения: Средние значения массы тела, окружности талии, бедер, ИМТ, абсолютные и относительные величины скелетно-мышечной и активной клеточной массы спортсменов Беларуси были больше показателей спортсменов Якутии. Среднее значение фазового угла у спортсменов обоих регионов выше, чем у юношей, не занимающихся единоборствами, что характерно для профессиональных спортсменов по сравнению с общей популяцией. Большая разница антропометрических и биоимпедансометрических показателей выявлена у юношей белорусов занимающихся и не занимающихся спортом. Среди юношей спортсменов и не спортсменов Якутии данные параметры были менее вариабельны. Выводы: Возможно, данный морфотип спортсменов Якутии является наиболее адаптивным к природным условиям Севера. Полученные различия антропометрических и биоимпедансометрических показателей отражают этнические и территориальные особенности организма.

Ключевые слова: спортсмены, единоборства, Беларусь, Якутия, биоимпеданс, антропометрия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p127-132

ETHNO-TERRITORIAL FEATURES OF SOMATOMETRIC INDICATORS OF COMBAT ATHLETES OF BELARUS AND YAKUTIA

Alla Borisovna Guryeva, the doctor of medical sciences, professor, North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia; Vyacheslav Aleksandrovich Maksimovich, the candidate of pedagogical sciences, professor, Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus; Vilyuya Aleksandrovna Alexeeva, the candidate of medical sciences, docent, North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia; Nikita Vasilyevich Nikiforov, the candidate of pedagogical sciences, docent, North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia; Natalya Zigmundovna Bashun, the candidate of biological sciences, docent, Yanka Kupala State University Grodno, Grodno, Republic of Belarus; Anna Vatclavovna Chekel, the post-graduate student, Yanka Kupala State University Grodno, Grodno, Republic of Belarus

Abstract

Introduction: Information about regional features of an athlete's organism must be taken into account when planning the training process. Analysis of anthropometric and bioimpedance parameters of the organism gives an opportunity to estimate adaptation features and level of physical fitness of the organism under different physical loads. The aim of the study was to determine the ethno-territorial features of the somatometric parameters of the athletes of Belarus and Yakutia. The organisation and methods of the study: A somatometrical research of 41 sportsmen from Belarus and 49 sportsmen from Yakutia engaged in martial arts was carried out. The average age of Belarusian sportsmen was 21,68±2,57; the average age of Yakutian sportsmen was 21,32±3,47. The control group was represented by the students of Yanka Kupala State University of Grodno (Belarus) and Ammosov North-Eastern Federal University (NEFU), not engaged in professional sports. Anthropometric, bioimpedance research methods were used. The bioimpedance study protocol contained the estimation of fat mass, active cell mass, skeletal-muscular mass, lean mass and phase angle. Body mass index was calculated. Statistical processing was performed using the SPSS 17,0 software package. Results and discussion: mean values of body mass, waist circumference, buttock circumference, BMI, absolute and relative values of musculoskeletal and active cell mass of Belarusian athletes were greater than those of Yakutian athletes. The average value of the phase angle in athletes from both regions is higher than in young men not engaged in martial arts, which is typical for professional athletes compared to the general population. A greater difference in anthropometric and bioimpedance indices was detected in young Belarusians engaged and not engaged in sports. These parameters were less variable among young athletes and non-athletes in Yakutia. Conclusions: Perhaps this morphotype of Yakutian athletes is the most adaptive to the natural conditions of the North. The obtained differences in anthropometric and bioimpedance indices reflect ethnic and territorial features of the body.

Keywords: athletes, combat sports, Belarus, Yakutia, bioimpedance, anthropometry.

ВВЕДЕНИЕ

Характеристика физического статуса человека зависит от состояния здоровья, резервных возможностей организма, региона проживания и физических нагрузок в соответствии с адаптационными возможностями различных систем организма. Научный интерес вызывает изучение влияния физических нагрузок в разных этно-территориальных группах. Так, исследование воздействия регулярных спортивных тренировок в экстремальных природных условиях Якутии является актуальным. Повышенная физическая нагрузка на Севере, несомненно, требует дополнительных резервных механизмов для поддержания гомеостаза спортсмена [1, 2, 4]. Поэтому для получения оценки резервных возможностей организма человека необходимо использовать комплексную оценку, позволяющую определить основные биомаркеры резервных возможностей организма для разработки технологии оценки резервных возможностей организма человека.

Цель исследования: определить этно-территориальные особенности соматометрических показателей спортсменов-единоборцев Беларуси и Якутии.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 41 спортсмен, занимающиеся спортивными единоборствами на базе УО «Гродненский университет имени Янки Купалы», а также 49 спортсменов – единоборцев Якутии, занимающихся в Республиканском центре спортивной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия). Средний возраст спортсменов Беларуси составил $21,68 \pm 2,57$ лет, спортсменов Якутии – $21,32 \pm 3,47$ лет. Все обследованные были мужского пола. Для сравнения показателей были обследованы студенты ГрГУ им. Янки Купалы (Беларусь) и Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова, не занимающиеся профессиональным спортом (16 юношей белорусов, средний возраст – $20,69 \pm 1,27$ лет; 204 юношей якутов, средний возраст $19,63 \pm 1,54$ лет). Уровень квалификации спортсменов варьировал от 1-го разряда до мастера спорта и мастера спорта международного класса. Работа проведена после получения добровольного согласия на участие в исследовании. Критериями исключения явились отказ от участия, обострение хронических болезней и наличие острых заболеваний на момент исследования.

Антропометрические параметры – длина и масса тела, окружность талии и бедер измерялись с использованием антропометра, напольных весов и измерительной ленты. Вычислен индекс массы тела (ИМТ). Оценка компонентного состава тела человека проводилась с помощью биоимпедансного анализатора (БИА) ABC-01 «Медасс» с программным обеспечением «Спорт». Измерение выполнялось в положении исследуемых лежа на спине, на горизонтальной поверхности (медицинская кушетка) с наложением одноразовых биоадгезивных электродов (Shiller Biotabs® с покрытием Ag/AgCl). Протоколы методики БИА содержали оценку жировой массы (ЖМ), активной клеточной массы (АКМ), скелетно-мышечной массы (СММ), тощей массы (ТМ), фазового угла (ФУ – норма от $5,4^\circ$ до $7,8^\circ$) [6, 7]. Статистическая обработка полученного материала проведена с использованием пакета прикладных программ SPSS 17,0. Для описания полученных результатов использовалось среднее значение величины (M) и ошибка среднего отклонения величины (m). Нормальность распределения признаков определялась методом Колмогорова-Смирнова. Достоверность межгрупповых различий проводилась по t-критерию Стьюдента. Различия признавались статистически значимыми при $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Средние значения антропометрических и БИА показателей обследованных групп соответствуют стандартам их возрастной и этнической группы (таблица).

Анализ полученных антропометрических данных показал, что спортсмены Беларуси имеют достоверно высокие показатели массы тела, окружности талии, бедер и ИМТ при сравнении с параметрами спортсменов из Якутии. Полученная характеристика

объясняется этническими особенностями обследованных групп. Так, в контрольных группах наблюдаются такие же различия средних значений антропометрических показателей. Длина тела спортсменов Беларуси была достоверно ниже значений длины тела юношей белорусов, не занимающихся спортом. В исследованных группах якутов такого различия по длине тела не выявлено. Возможно, это связано с тем, что спортсмены с такими габаритными параметрами более подходят для занятий единоборствами в средней весовой категории, поэтому успешно проходят спортивный отбор и достигают более высокого уровня спортивного мастерства.

Таблица – Антропометрические и биоимпедансометрические показатели исследуемых групп

Показатели	Спортсмены Беларуси (n=41)	Спортсмены Якутии (n=49)	Контроль Беларусь (n=16)	Контроль Якутия (n=204)
Длина тела, см	176,68 ±6,65	173,36±7,62	184,06±5,81	173,69±5,67
	-		P<0,001	
Масса тела, кг	81,29±11,24	69,59±15,29	77,50±9,25	65,25±11,11
	P<0,001		P<0,001	
Окружность талии, см	78,54±6,43	73,93±9,08	79,69±4,98	71,09±7,54
	P=0,012		P<0,001	
Окружность бедер, см	97,17±5,38	91,34±9,95	100,38±4,72	88,85±7,70
	P=0,002		P<0,001	
ИМТ, кг/м ²	25,88±2,29	23,02±3,96	23,58±3,15	21,52±3,03
	P<0,001		P<0,001	
Жировая масса, кг	14,53±6,14	11,84±7,47	14,22±5,30	12,23±6,52
	-		-	
Жировая масса, %	16,94±5,46	15,98±5,95	17,61±5,22	17,95±6,85
	-		-	
Тощая масса, кг	66,03±7,43	57,74±8,61	60,91±7,06	53,09±6,28
	P<0,001		P<0,001	
Тощая масса, %	82,06±6,01	84,01±5,95	79,95±7,78	82,04±6,85
	-		-	
АКМ, кг	41,25±4,30	34,21±5,29	38,39±5,26	32,14±4,86
	P<0,001		P<0,001	
АКМ, %	61,76±1,51	49,77±3,89	56,94±3,69	49,69±6,48
	P<0,001		P<0,001	
СММ, кг	36,63±3,39	31,84±4,28	36,15±4,76	29,93±4,74
	P<0,001		P<0,001	
СММ, %	54,95±1,19	46,49±4,33	54,73±1,14	46,42±7,28
	P<0,001		P<0,001	
Фазовый угол, °	7,86±0,39	7,59±1,32	6,98±0,54	7,22±0,50
	-		-	

Анализ распределения ИМТ среди спортсменов Беларуси выявил, что 43,9% юношей имели нормальную массу тела, 46,3% – избыточную массу тела, 9,8% – ожирение. Среди спортсменов Якутии у 76,9% определена нормальная масса тела, 13,5% – избыточная, 1,9% – ожирение. Дефицит массы тела выявлен у 7,7% обследованных спортсменов Якутии. Общеизвестно, что ИМТ не учитывает характер распределения компонентов тела и выявленные лица с «ожирением», возможно, имеют более высокую массу тела за счет мышечного компонента. Для более детального анализа антропометрического состава мы применили метод БИА. Средние значения абсолютных и относительных показателей ЖМ, относительных показателей ТМ среди спортсменов Беларуси и Якутии не имели достоверных различий. Показатели СММ и АКМ в абсолютных и относительных единицах были достоверно выше у спортсменов из Беларуси. Анализ значения ФУ установил, что у 43,9% обследованных спортсменов Беларуси ФУ находился в пределах нормы, у большинства

выявлен повышенный показатель ФУ (56,1%). Среди спортсменов Якутии у большинства определено нормальное значение ФУ (94,1%), у 5,9% – повышенный уровень ФУ. Среднее значение ФУ у спортсменов обоих регионов выше, чем у юношей, не занимающихся единоборствами, что характерно для профессиональных спортсменов по сравнению с общей популяцией [3, 5].

ВЫВОДЫ

Таким образом, выявлены этно-территориальные различия антропометрических и БИА показателей спортсменов Беларуси и Якутии. Большая разница антропометрических и БИА показателей выявлено между юношами белорусами занимающихся и не занимающихся спортом. Среди юношей спортсменов и не спортсменов Якутии данные параметры были менее вариабельны. Возможно, это связано с тем, что данный морфотип является наиболее адаптивным к природным условиям Якутии. Полученные сведения о региональных особенностях организма спортсменов необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние природно-климатических условий крайнего севера на кардиореспираторную и нервную систему спортсменов-лыжников. Литературный обзор / А.В. Дудко, Н.И. Батанцев, А.П. Койносов, А.В. Цындрина // Научный медицинский вестник Югры. 2022. – Т. 33, № 3. – С. 4–7.
2. Корельская И.Е. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы юных спортсменов, занимающихся лыжными гонками, постоянно проживающих в северном регионе России. / И.Е. Корельская, Е.Н. Воронцова // Научное обозрение. Биологические науки. – 2018. – № 2. – С. 15–20.
3. Николаев, Д.В. Фазовый угол: медицинские интерпретации и применения / Д.В. Николаев, С.П. Щелькалина // Клиническое питание и метаболизм. – 2021. – Т. 2, № 1. – С. 23–36.
4. Петрова П.Г. Эколого-физиологические аспекты адаптации человека к условиям Севера // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Медицинские науки. 2019. – № 2 (15). – С. 29–38.
5. Изменения состава тела элитных ватерполистов во время трехнедельного предсоревновательного тренировочного сбора в условиях Среднегорья. / С.Г. Руднев, А.Б. Ильин, Т.В. Панасюк, С.А. Евстигнеев, В.Г. Собченко // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 6. – С. 42–49.
6. Диагностические возможности неинвазивной биоимпедансометрии / Ю.В. Торнуев, Д.Л. Непомнящих, Д.Б. Никитюк, [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2014. – Т. 4, №. 10. – С. 782–788.
7. Price K.L Update on body composition tools in clinical settings: computed tomography, ultrasound, and bioimpedance applications for assessment and monitoring / K.L Price, , С.P. Earthman // Eur J Clin Nutr. – 2019; No. 73(2): – P. 187–193.

REFERENCES

1. Dudko, A.V., Batantsev, N.I., Koinosov, A.P. and Tsyndrina, A.V. (2022), “Influence of natural and climatic conditions of the far north on cardiorespiratory and nervous system of sportsmen-skiers. Literary review”, *Scientific Medical Bulletin of Ugra*, Vol. 33, No. 3, pp. 4–7.
2. Korelskaya, I.E. and Vorontsova, E.N. (2018), “Evaluation of cardiovascular system state of young cross-country skiers permanently residing in the northern region of Russia”, *Scientific Review. Biological Sciences*, No. 2, pp. 15–20.
3. Nikolaev, D.V. and Shchelykalina, S.P. (2021), “Phase angle: medical interpretations and applications”, *Clinical nutrition and metabolism*, Vol. 2, No. 1, pp. 23–36.
4. Petrova, P.G. (2019), “Ecological and physiological aspects of human adaptation to the conditions of the North”, *Bulletin of the North-Eastern Federal University. Series: Medical Sciences*, No. 2 (15), pp. 29–38.
5. Rudnev, S.G., Ilyin, A.B., Panasyuk, T.V. Evstigneev, S.A. and Sobchenko, V.G. (2019), “Changes in body composition of elite water polo players during three-week pre-competition training camp in Middle Highlands”, *Bulletin of Sports Science*, No.6, pp. 42–49.
6. Tornuyev, Y. V., Nepomnyashchikh, D. L., Nikityuk, D.B. et. al. (2014), “Diagnostic capabilities of noninvasive bioimpedanceometry”, *Fundamental Research*, Vol. 4, No. 10, pp. 782–788.

7. Price, K.L. and Earthman, C.P. (2019) “Update on body composition tools in clinical settings: computed tomography, ultrasound, and bioimpedance applications for assessment and monitoring”, *Eur J Clin Nutr.*, Vol.73, No.2, pp. 187–193.

Контактная информация: guryevaab@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.03.2023

УДК 796.323

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ В ПРОЦЕССЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Руслан Владимирович Гутовский, аспирант, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Сергей Александрович Семенов, кандидат педагогических наук, профессор, Ольга Николаевна Галлямова, кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, Набережные Челны

Аннотация

Выявлены организационно-педагогические условия, необходимые для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки (ССП) юных баскетболистов. К ним относятся: обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов, с применением упражнений в парах и дополнительным отягощением; увеличение доли упражнений в парах с дополнительным отягощением в тренировочном процессе юных баскетболистов; необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов. Менее значимыми условиями являются: учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе, наличие объективных критериев оценки уровня СПП юных баскетболистов, а также соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Ключевые слова: организационно-педагогические условия; юные баскетболисты; скоростно-силовая подготовка (ССП); упражнения в парах с дополнительным отягощением (УПДО).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p132-137

ORGANIZATIONAL, AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR THE USE OF EXERCISES IN PAIRS WITH ADDITIONAL WEIGHTS IN THE PROCESS OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 14-15 YEARS

Ruslan Vladimirovich Gutovsky, the postgraduate student, Alexander Eduardovich Bolotin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg; Sergey Alexandrovich Semenov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Olga Nikolaevna Gallyamova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Naberezhnye Chelny Institute (branch) Kazan (Volga) Federal University, Naberezhnye Chelny

Abstract

The organizational and pedagogical conditions necessary for the use of exercises in pairs with additional weights in the process of speed and strength training (SSP) of young basketball players are revealed. These include: justification and implementation of a model of training young basketball players with the use of exercises in pairs and additional weights; increasing the proportion of exercises in pairs with additional weights in the training process of young basketball players; the need to use exercises in pairs with additional

weights throughout all stages of training young basketball players. Less significant conditions are: taking into account the individual psychophysiological and morphofunctional characteristics of young basketball players in the training process, the presence of objective criteria for assessing the level of SSP of young basketball players, as well as compliance with the principle of systematic and consistency in the training process of young basketball players.

Keywords: organizational and pedagogical conditions; young basketball players; speed and strength training (SSP); exercises in pairs with additional weights.

ВВЕДЕНИЕ

Изучение условий, влияющих на эффективность ССП в тренировочном процессе юных баскетболистов 14-15 лет, а также на их готовность к спортивной деятельности, постоянно привлекает внимание тренеров баскетбольных команд [1, 2, 3]. В ходе исследований данные условия так и не были найдены в полном объеме. Однако в процессе ряда исследований были получены результаты, которые переориентировали тренеров баскетбольных команд на поиск условий улучшения ССП, за счет повышения роли и эффективности применения УПДО [1].

Таким образом, новая постановка вопроса изучения эффективности ССП, за счет повышения роли применения упражнений в парах с дополнительным отягощением, требует обоснования соответствующих организационно-педагогических условий, необходимых для реализации подхода к ССП юных баскетболистов 14-15 лет.

Основные положения

В настоящее время продолжается поиск оценки влияния применения УПДО на эффективность ССП юных баскетболистов 14-15 лет. Наиболее активно изучаются процессы и механизмы оценки эффективности применения УПДО [1]. Кроме того, проводятся исследования по изучению зависимости эффективности ССП от типа УПДО и степени их трудности для освоения юными баскетболистами 14-15 лет. Установлено, что тип УПДО оказывает большее влияние на эффективность спортивной деятельности, чем их трудность для освоения [1].

Окружающая обстановка, функциональное место каждого баскетболиста в организации игры, взаимосвязи с другими игроками; тип упражнений в парах с дополнительным отягощением, степень их сложности, требования, предъявляемые к ССП – все это влияет на эффективность спортивной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет [1, 3].

В ходе исследования нами на основе опроса тренеров юных баскетболистов 14-15 лет были обоснованы организационно-педагогические условия, необходимые для применения УПДО в процессе скоростно-силовой подготовки (ССП) юных баскетболистов (таблица).

Таблица – Ранговая структура организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов (n=78; при $W>0,72$)

Ранг. место (значимость)	Организационно-педагогические условия	Ранг. показатель (%)
1	Обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением упражнений в парах и дополнительным отягощением	27,7
2	Увеличение доли упражнений в парах с дополнительным отягощением в тренировочном процессе юных баскетболистов	22,3
3	Необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов	17,8
4	Учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе	12,2
5	Наличие объективных критериев оценки уровня скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов	10,4
6	Соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов	9,6

К ним относятся: обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением УПДО; увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов; необходимость применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов. Менее значимыми условиями являются: учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе, наличие объективных критериев оценки уровня ССП юных баскетболистов, а также соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением УПДО, по мнению респондентов, является определяющим условием, необходимым для их применения в процессе ССП юных баскетболистов. По мнению тренеров баскетбольных команд, эффективность ССП юных баскетболистов 14-15 лет зависит от модели тренировки и таких ее характеристик, как величина нагрузки, построение ССП, стиль работы тренеров, межличностные взаимоотношения игроков. Также акцентируется внимание на условиях совместной деятельности на тренировках: типа и сложности решаемой задачи, стратегии ее решения в процессе ССП [1].

Наличие тренерского центра в команде, который организует, направляет и регулирует активность юных баскетболистов 14-15 лет, существенно повышает эффективность ССП и спортивной деятельности. Практика показывает, что эффективность тренировок и спортивной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет зависит от того, насколько используемые методы управления тренировочным процессом соответствуют целям и задачам ССП [2].

Респонденты обратили внимание на увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов как значимого условия, влияющего на качество ССП. Увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов связано с развитием сплоченности команды. Что является весьма важным моментом при анализе спортивной деятельности команд в игровых видах спорта [4].

В основу подхода к оценке сплоченности юных баскетболистов 14-15 лет были установлены соответствующие критерии. При этом применяются по следующим показателям:

- по преобладающему виду направленности ССП (на взаимодействие с партнерами, на собственные действия, на выполнение тактической задачи в ходе игры);
- по результатам спортивной деятельности, оценке выполнения индивидуальных заданий в игре;
- по согласованности, взаимопониманию, оказанию взаимопомощи в ходе спортивной деятельности.

Однако следует признать недостаточность разработки следующих вопросов: влияния личностных особенностей юных баскетболистов 14-15 лет на увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов; зависимость сплоченности от интенсивности УПДО и от характера выполняемых задач в ходе ССП [1].

Значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет респонденты отметили необходимость применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов. Успешность применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов обуславливается различными факторами с их противоречивыми, перекрестными и нечеткими причинно-следственными связями. В качестве таких факторов можно выделить командную спортивную подготовленность, организационное единство и коллективную психологическую готовность к эффективной спортивной деятельности.

Сущность понятия «коллективной психологической готовности к спортивной деятельности» состоит в активном состоянии, всех игроков команды и характеризуется уровнем общей целеустремленности, направленностью физических, волевых и эмоциональных

проявлений коллективного мастерства на успешное выполнение игровых и соревновательных задач.

В исследовании влияния применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов на эффективность спортивной деятельности, с позиции концепции согласованного оптимума, совместная спортивная деятельность, а также ССП рассматриваются как процесс совместного решения соревновательных задач. Причём единая для всех баскетболистов команды значимая цель выполняет организующую роль и направляет процесс ССП в состояние динамического равновесия, нарушение которого отдельными игроками вызывает снижение коллективного эффекта ССП.

Исследование показало, что важно учитывать индивидуальные психофизиологические и морфофункциональные особенности юных баскетболистов в тренировочном процессе ССП. Учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе ССП тесно связан с элементами модели совместной деятельности. Основными элементами модели совместной деятельности являются: команда юных баскетболистов 14-15 лет; групповая и индивидуальные цели, задачи деятельности в ходе ССП; механизм согласования элементов деятельности; состояние динамического равновесия модели тренировки; механизм генезиса совместной деятельности в процессе ССП.

Современные подходы к формированию готовности к спортивной деятельности, и развитию двигательных способностей у юных баскетболистов 14-15 лет настоятельно требуют анализа существующей игровой практики баскетбольных команд и усовершенствования существующего научно-методического аппарата ССП.

Значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет, по мнению респондентов, является наличие объективных критериев оценки уровня ССП у юных баскетболистов.

Было установлено, что по критерию успешности соревновательной деятельности баскетбольной команды можно судить об эффективности проведения ССП. Был также сделан вывод о том, что игрок, работая в составе баскетбольной команды, приобретает то, что он не может приобрести вне ССП, индивидуально. Упражнения в парах более эффективны.

Решая вопрос определения критериев эффективности ССП, можно отметить управленческую и воспитательную функцию этого явления. В зависимости от того, в какой степени команда выполняет свои функции в игре, оценивается уровень развития спортивного мастерства в ней. При решении сложных игровых задач ослабевает влияние качества межличностных отношений юных баскетболистов и возрастает роль тренера баскетбольной команды.

В настоящее время можно выделить пять критериев эффективности организации тренировочного процесса и ССП баскетбольной команды: продуктивность; сплочённость всех игроков; уровень управляемости тренировочным процессом и ССП; активность игроков; динамизм роста спортивного мастерства в команде. Все перечисленные критерии являются комплексными и взаимосвязанными, образуют целостную систему, позволяющую оценить эффективность ССП.

Соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов респонденты признали также значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет. Данное условие связано с проблемой оценки готовности к соревновательной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет.

Готовность к соревновательной деятельности рассматривается нами как сложное структурное образование юных баскетболистов 14-15 лет, включающее статические и динамические элементы и определяется в соответствии с принципом систематичности и

последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Обеспечение скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО включает в себя структурно-функциональную модель обеспечения этой подготовки. Модель основана на определенных принципах и содержит подсистемы отбора и спортивной ориентации юных баскетболистов 14-15 лет, психолого-педагогического обеспечения процесса роста их спортивного мастерства, мониторинг процесса адаптации к нагрузке в ходе ССП и соревновательной деятельности.

На основе данной структурно-функциональной модели ССП рассматриваются:

- развитие юных баскетболистов 14-15 лет и особенности спортивной деятельности, которые преобразуются в опыт индивидуальной адаптации игроков к ней;
- спортивное совершенствование юных баскетболистов 14-15 лет как процесс роста спортивного мастерства;
- согласованность и взаимодействие процессов физического развития юных баскетболистов 14-15 лет в ходе ССП и их спортивного совершенствования;
- организационная комплексно-целевая программа ССП юных баскетболистов 14-15 лет, многоуровневая по своему строению, многообразная по формам и многоэтапная по времени осуществления;
- субъективные факторы, представленные на уровне сознания личности и команды юных баскетболистов 14-15 лет.

ВЫВОДЫ

1. Научно-методический аппарат применения УПДО не является универсальным.
2. Существующий аппарат оценки применения УПДО в процессе ССП не учитывает установленных нами организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет.
3. Формирование готовности юных баскетболистов 14-15 лет к соревновательной деятельности должно осуществляться в процесс ССП, на основе обоснованных нами организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гутовский Р.В. Факторы, определяющие необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / Р.В. Гутовский, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 120–124.
2. Болотин А.Э. Структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / А.Э. Болотин, Н.С. Лешева, Л.Н. Шелкова // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.А. Щеголева – Санкт-Петербург. 2020 – С. 209–212.
3. Bolotin, A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries/ A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport, (JPES). – 2016. – № 16 (4). – pp. 1177–1185.
4. Bolotin A.E. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)/ A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2017. – № 12 (2). – pp. 405–413.

REFERENCES

1. Gutovsky, R.V. and Bolotin, A.E. (2022), “Factors determining the need for the use of exercises in pairs with additional weights in the process of speed and strength training of young basketball players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 120–124.
2. Bolotin A.E., Lesheva N.S. and Shelkova L.N. (2020), “Structure of factors determining the need to use fitness technologies in the process of general physical training of basketball players”, *Physical*

culture and sports in professional education: Intercollegiate collection of scientific and methodological works edited by Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.A. Shchegolev, St. Petersburg, pp. 209–212.

3. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, No. 16 (4), pp. 1177–1185.

4. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*, No. 12(2), pp. 405–413.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2023

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КУРСОВ

Марина Рафаэлевна Давыденко, старший преподаватель, Елена Геннадьевна Монахова, доцент, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк; Евгений Геннадьевич Гордиенко, преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Перевод образования на компетентностный подход был продиктован несколькими обстоятельствами. Одним из которых является уменьшения срока адаптации молодого специалиста на рабочем месте формирования у него компетенций, которые он сможет применить на практике сразу же после окончания высшего учебного заведения. Для формирования компетенции необходимо пересмотреть подходы к осуществлению образовательной деятельности. Одним из таких подходов будет использование интегрированных образовательных курсов, которые помогут быстрее сформировать необходимые компетенции, а также знания и умения по основным предметам, за счёт практико-ориентированности и формированию необходимой мотивации. В данной работе рассматривается интегрированный курс, позволяющий повысить эффективность физического воспитания в вузе, и выработать необходимые компетенции у студентов-педагогов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, интегрированные курсы, начальная школа, педагогика, психология начального обучения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p137-140

IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE CREATION OF INTEGRATED EDUCATIONAL COURSES

Marina Rafaelevna Davidenko, the senior teacher, Elena Gennadievna Monakhova, the do-cent, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Kemerovo state university Novokuznetsk; Evgeniy Gennadievich Gordienko, the teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

The transfer of education to a competency-based approach was dictated by several circumstances. One of which is to reduce the period of adaptation of a young specialist in the workplace, the formation of competencies in him, which he will be able to put into practice immediately after graduating from a higher educational institution. For the formation of competence, it is necessary to revise the approaches to the implementation of educational activities. One of these approaches will be the use of integrated educational courses that will help to quickly form the necessary competencies, as well as knowledge and skills in core subjects, due to practice orientation and the formation of the necessary motivation. This paper considers an integrated course that allows you to increase the effectiveness of physical education at a university and develop the necessary competencies among student teachers.

Keywords: physical education, students, integrated courses, primary school, pedagogy, psychology of primary education.

АКУАЛЬНОСТЬ

Повышение уровня физической подготовленности, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья являются приоритетными задачами, которые должны решаться в процессе физического воспитания в ВУЗе. Для решения этих задач в ФГОС ВО и присутствуют дисциплины: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭДпоФКиС), а также «Физическая культура и спорт» (ФКиС). Предполагается, что в процессе реализации данных дисциплин в учебном процессе и будут решены все вышеперечисленные задачи, а также сформированы необходимые для профессиональной деятельности компетенции.

В процессе реализации программ ЭДпоФКиС и ФКиС мы сталкиваемся с двумя проблемами. Проблема первая, устаревшая материально-техническая база на который непосредственно и реализуются образовательные программы. В институтах, как правило, есть стандартные игровые залы (волейбол, баскетбол), в последнее время появляются и узкоспециализированные залы (тренажёрные, фитнес и др.). Необходимо также понимать, что сами учебные корпуса в большинстве своём не предназначены для переоборудования под цели физического воспитания. Вторая проблема это, что студенты хотят заниматься физической культурой и спортом, но зачастую их желания выходят за рамки возможности института. Встаёт вопрос о том, как в рамках существующей материально-технической базы реализовать процесс физического воспитания, чтобы он был интересен студентам и оправдал их ожидания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Для повышения интереса студентов к физическому воспитанию применяются различные подходы, как правило, исходящие из возможностей образовательного учреждения. Это широкое использование средств спорта [2], использование образовательного компонента [3], создание специфической образовательной среды [4] и др. Изучая данные подходы и соотнося их с возможностями Кузбасского гуманитарно-педагогического института, было принято решение о разработке интегрированного образовательного курса на основе физического воспитания.

В обучении студентов-педагогов физическое воспитание можно интегрировать с различными предметами блока медико-биологических и психолого-педагогических дисциплин. Интегрируя эти учебные дисциплины, можно добиваться следующих результатов:

- установления межпредметных связей, позволяющих формировать научную картину мира;
- систематизировать ранее изученный материал на разных дисциплинах, привести его к единому пониманию;
- формированию целостной системы педагогического воздействия на студентов;
- унификации системы обучения за счёт использования единых методических подходов к построению занятия.

Интегрированные занятия по мнению Лакоцениной Т.П. способствуют повышению мотивации к учению, формированию умений к анализу и синтезу, расширяют кругозор, позволяют систематизировать знания. Всё это позволяет говорить о необходимости создания интегрированных курсов на основе физического воспитания [1].

Вопрос разработки интегрированного обучения по предмету «Физическая культура», разрабатывался Черкасовым В.В. Он указывает на то, что предмет Физическая культура можно интегрировать практически с любым предметом из школьной программы. Он приводит примеры успешной интеграции с русским языком, математикой, физикой, химией, историей и т. д. В его понимании в процессе выполнения физических упражнений можно выполнять и какие-либо другие задания [5].

Цель работы: разработать интегрированный курс ЭДпоФКиС для студентов факультета психологии и педагогики Кузбасской гуманитарно-педагогического института.

Задачи:

1. Определить наиболее перспективные образовательные программы для интеграции их с ЭДпоФКиС.
2. Разработать содержание данного курса.
3. Оценить его эффективность в практической деятельности.

Для определения наиболее перспективных программ для создания на их основе интегрированных курсов с ЭДпоФКиС, был применён компетентностный подход. Это позволило избежать механического объединения программ, а направить усилия на формирование необходимых компетенций. Для этого были выбраны следующие программы: возрастная физиология, возрастная психология, специальная психология, физиологические основы физических упражнений.

При разработке содержания интегрированного курса была выбрана оздоровительная и образовательная его направленность. Занятия строились по следующему принципу, в начале проводилась общая беговая разминка, выполнение обязательных нормативов если таковые надо было сдавать и освоение теоретического материала из программ по физиологии, психологии во взаимодействии с физическим воспитанием, во второй части занятия использовались средства легкой атлетики, плавания, гимнастики, фитнес технологии (йога, пилатес, степ). Такая организация занятия позволила добиваться образовательного и оздоровительного эффекта от занятия.

При оценке разработанного курса использовались тесты общей физической подготовленности (тест Купера, подтягивание из виса лёжа, сгибание туловища из положения лёжа, прыжок в длину с места), а также ответы на теоретические вопросы, которые задавал преподаватель. По мере раскрытия вопроса он выставлял отметку.

Для определения эффективности разработанного курса были использованы данные студентов физико-математического факультета по их физической подготовленности. Сравнить удалось только их физическую подготовленность, т. к. теоретические вопросы на занятиях по ЭДпоФКиС они не изучали. Экспериментальная группа состояла из 34 девушек 1 и 2 курса которые занимались по разработанному интегрированному курсу, контрольная группа состояла из 32 девушек 1 и 2 курса которые занимались по стандартной программе. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики, вычислялись среднее арифметическое и квадратичное отклонение. Результаты отображены в таблице.

Таблица – Уровень общей физической подготовки контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп

Упражнение теста	Группа	Результат
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	К	13±3,6
	Э	17±2,5
Сгибание туловища из положения лёжа за 60 сек. (кол-во раз)	К	43±8,8
	Э	49±4,2
Прыжок в длину с места (см.)	К	168,6±11,4
	Э	174±7,2
Тест Купера (в метрах)	К	1834±212
	Э	2196±164

Полученные результаты говорят о положительном влиянии разработанного нами интегрированного курса на физическую подготовленность студенток 1 и 2 курса, т. к. результаты выше в экспериментальных группах.

ВЫВОДЫ

1. Разработка и апробация интегрированного курса, как демонстрируют результаты исследования, может повысить эффективность физического воспитания студентов;

2. Эффективность физического воспитания определяется в повышении уровня физической подготовленности студенток, что продемонстрировали результаты исследования;
3. Использование интегрированного курса не только позволяет повысить уровень физической подготовленности, но и помогает в формировании необходимых компетенций;
4. Повышение эффективности физического воспитания происходит за счёт повышения мотивации к занятиям вследствие практической направленности разработанного курса, что влечёт за собой осознание деятельности, её необходимости и обусловленности результата от самого студента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лакоценина Т.П. Современный урок. Часть 6: Интегрированные уроки. Научно-практич. пособие для учителей, методистов, руководителей учебных заведений, студентов пед. учеб. заведений, слушателей ИПК. - Ростов-на-Дону : Учитель, 2008. – 256 с.
2. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6–8.
3. Лукьяненко В.П. Теоретико-методологическое обоснование содержания общего среднего образования в области физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук / Лукьяненко Виктор Павлович. – Ставрополь, 2002. – 710 с.
4. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании : монография / И.В. Манжелей. – Тюмень : Изд-во Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
5. Черкасов, В.В. Интегративное обучение по предмету «физическая культура» // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=9233> (дата обращения: 24.02.2023).

REFERENCES

1. Lakotsenina, T.P. (2008), *Modern lesson. Part 6: Integrated lessons. Scientific and practical manual for teachers, methodologists, heads of educational institutions*, students of ped. textbook institutions, students of IPK, Teacher, Rostov-on-Don.
2. Lubyshcheva, L.I. (2015), "Conversion of high sports technologies as a methodological principle of sportized physical education and "sport for all"", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 4, pp. 6–8.
3. Lukyanenko, V.P. (2002), *Theoretical and methodological substantiation of the content of general secondary education in the field of physical culture*, dissertation, Stavropol.
4. Manzheley, I.V. (2005), *Environment-oriented approach in physical education*, monograph, Tyumen State University, Tyumen.
5. Cherkasov, V.V. (2013), "Integrative learning on the subject "Physical education"", *Modern problems of science and education*, available at <https://science-education.ru/ru/article/view?id=9233> (accessed: 24 February 2023).

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.342.082.1

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ

Людмила Анатольевна Дмитренко, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Станиславовна Даценко, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Васильевич Костюков, доктор педагогических наук, профессор, Артем Александрович Даценко, магистрант, Елизавета Юрьевна Бабак, магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В настоящей статье изучается интенсивность физических упражнений применяемых в занятиях теннисом с детьми дошкольного возраста. Цель исследования – определить показатели частоты

сердечных сокращений в процессе занятий теннисом у детей 4-5 лет. Результаты исследования и их обсуждение. Мониторинг частоты сердечных сокращений у теннисистов 4-5 лет выявил, что показатели средних величин в течение стандартного тренировочного занятия у разных детей могут отличаться в пределах от 134 до 164 уд/мин. Наибольший прирост ЧСС у занимающихся наблюдается во время беговой разминки и занятий подвижными играми и достигает 194-210 уд/мин, продолжительность этих пиков может длиться до 3 мин. В группе обследуемых юных спортсменов 4-5 лет отдельные занимающиеся выполняют работу продолжительностью до 25 мин с интенсивностью свыше 166 уд/мин. Заключение. Выявленные в ходе исследования показатели ЧСС юных спортсменов необходимо учитывать при планировании содержания занятий теннисом, меняя режим и продолжительность работы.

Ключевые слова: теннис, тренировочный процесс, дети дошкольного возраста, показатели частоты сердечных сокращений, интенсивность физических упражнений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p140-146

LOAD INTENSITY OF PHYSICAL EXERCISES DURING TENNIS CLASSES WITH 4-5-YEAR-OLD CHILDREN

Lyudmila Anatolievna Dmitrenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Stanislavovna Datsenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Vladimir Vasilevich Kostyukov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Artem Aleksandrovich Datsenko, the master's student, Elizaveta Yuryevna Babak, the master's student, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Abstract

The article studies the intensity of physical exercises used in tennis lessons with preschool children. The purpose of the study is to identify the indicators of 4-5-year-old children's heart rate during tennis lessons. The results of the study and their discussion. Monitoring of 4-5-year-old children's heart rate revealed that the average values during a standard training session in different children can vary from 134 to 164 beats / min. The greatest increase in heart rate among athletes is observed during a running warm-up and outdoor games and reaches 194-210 beats/min, the duration of these peaks can last up to 3 minutes. In the group of surveyed young 4-5-year-old athletes some athletes perform work lasting up to 25 minutes with an intensity of over 166 beats / min. Conclusion. The indicators of heart rate of young athletes revealed during the study should be taken into account when planning the content of tennis lessons, changing the mode and duration of work.

Keywords: tennis, training process, preschool children, heart rate indicators, intensity of physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из тенденций развития современного спорта является его омоложение, которое связано с ранними достижениями и началом спортивной подготовки в дошкольном возрасте. Данная тенденция подкрепляется примерами известных спортсменов, начинавших свою карьеру с 4-5 летнего возраста. Поэтому специалисты по физической культуре и спорту сталкиваются с проблемой поиска методики подготовки и недостаточностью изученности тренировочного процесса юных спортсменов.

Ранняя спортивная специализация позволяет пролонгировать процесс подготовки будущих спортсменов к участию в официальных соревнованиях, которые начинаются с 11 лет. При этом содержание тренировки детей в дошкольном возрасте должно соответствовать уровню их психофизического развития.

С точки зрения физиологии теннис представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. В процессе игры с различной последовательностью, соотношением и интервалами чередуются соревновательные упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности [4]. Повышенные физические нагрузки могут оказывать неблагоприятное влияние на резервные возможности организма детей, а также приводить к значительному усилению факторов риска при развитии организма [2].

В научной литературе недостаточно освещены вопросы влияния нагрузок разной направленности на функциональное состояние детей дошкольного возраста. Наличие таких данных позволит значительно расширить знания о возможностях рационального дозирования тренировочных нагрузок в подготовке юных теннисистов.

Поэтому уточнение содержания тренировочных занятий и изучение интенсивности применяемых упражнений в подготовке теннисистов дошкольного возраста является актуальным направлением исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Занятия в спортивно-оздоровительных группах теннисом с детьми дошкольного возраста проводятся на закрытых кортах 3 раза в неделю. Набор в группы осуществляется с 4 лет.

Тренировочные занятия имеют стандартную урочную форму, включают подготовительную, основную и заключительную части. В разминку включаются беговые упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений, продолжительность разминки составляет около 6 мин.

Основная часть длится 45–50 мин и обязательно включает три блока упражнений.

В первый блок входят упражнения, направленные на воспитание координационных способностей и формирование навыков владения мячом и ракеткой, выполняют их 15–20 мин.

В следующий блок включаются упражнения через сетку. Все упражнения выполняются с тренером, который набрасывает мячи с оптимальной траекторией отскока. Продолжительность выполнения упражнений через сетку составляет 20–25 мин.

Третий блок основной части состоит из упражнений по общей физической подготовке, которые могут быть направлены на развитие быстроты, укрепление опорно-двигательного аппарата или на воспитание ловкости. В конце основной части занятия обязательно применяются подвижные игры.

В заключительной части тренировочного занятия теннисисты выполняют упражнения на восстановление дыхания.

Параллельно с изучением содержания тренировочных занятий у теннисистов дошкольного возраста определялась интенсивность физических упражнений. Для этого осуществлялась запись частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировочных занятий с последующей обработкой в программе PolarTeam2.

Рассмотрим график изменения ЧСС на тренировочном занятии у занимающегося 1 года обучения, который усердно выполняет заданные тренером упражнения в соответствии со всеми методическими указаниями (рисунок).

Как описывалось выше, разминка начинается с ходьбы и бега. В это время на графике отмечается резкий подъем ЧСС до 200 уд/мин, при том, что возрастание интенсивности нагрузки должно происходить постепенно.

Во второй части разминки при выполнении общеразвивающих упражнений наблюдается постепенное снижение ЧСС, которое варьируется от 120 до 160 уд/мин. Продолжительность упражнений составляет 3 мин, что является недостаточным для полноценной подготовки опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.

В основной части занятия наблюдается 4 выраженных пика показателей ЧСС. Первый блок основной части состоит из упражнений с мячом и ракеткой.

У юного теннисиста при выполнении наиболее простых упражнений, таких как ходьба с ракеткой по координационной лесенке, пронос мяча на ракетке, перемещение между конусами, пульс поднимается до 160 уд/мин.

Набивание мяча на ракетке и удары в конус требуют большей активности и психомоторной регуляции, что приводит к увеличению ЧСС до 180–190 уд/мин.

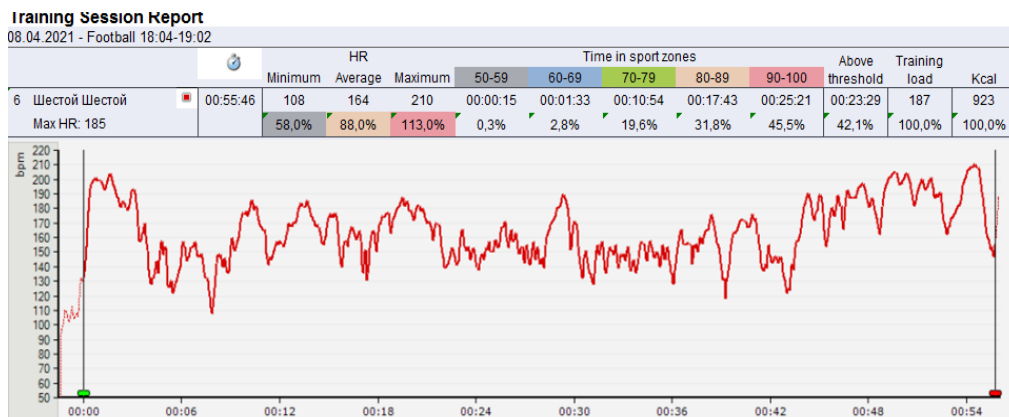


Рисунок – График изменения ЧСС на тренировочном занятии у юного теннисиста

Упражнения через сетку, выполняемые во втором блоке основной части, имеют низкую моторную плотность, что отражается на интенсивности нагрузки. ЧСС при выполнении этих упражнений колеблется в пределах 130–160 уд/мин. На данном этапе обучения в упражнениях через сетку дети поочередно выполняют одиночные удары после набрасывания мяча тренером.

Упражнения третьего блока основной части занятия, направленные на физическую подготовку, повышают степень тренировочного воздействия. В процессе их выполнения показатели ЧСС увеличиваются до 200 уд/мин и во время отдыха восстанавливаются до 120–130 уд/мин, что является нормой.

Максимальные величины ЧСС фиксируются через 48 минут после начала занятия, когда ребенок участвует в подвижных играх. ЧСС при этом превышает 200 уд/мин и восстанавливается до 160 уд/мин в перерывах между играми.

В заключительной части тренировочного занятия тренер проводит упражнения на восстановление и подводит итоги.

Обработка результатов в программе Polar Team 2 позволяет определить минимальные, средние и максимальные величины ЧСС каждого спортсмена на протяжении тренировочного занятия. Полученные в группе теннисистов 4-5 лет данные представлены в таблице 1.

Минимальная величина пульса занимающихся на тренировочном занятии составила от 91 до 108 уд/мин.

Средняя величина ЧСС на занятии у разных теннисистов зарегистрирована в диапазоне от 134 до 164 уд/мин. Наиболее высокие средние показатели ЧСС тренировочного занятия были зарегистрированы у детей, которые четко и быстро выполняли все распоряжения тренера и соответственно получали более высокую по плотности и интенсивности нагрузку. Других детей тренеру необходимо постоянно мотивировать, используя специфические методические приемы для удержания их концентрации на выполнении специализированных упражнений.

Таблица 1 – Колебания минимальной, средней и максимальной величин ЧСС в течение тренировочного занятия

Величина ЧСС	уд/мин
Минимальная	91–108
Средняя	134–164
Максимальная	194–210

У детей 4-5 лет при выполнении некоторых упражнений регистрируются высокие максимальные значения ЧСС, которые достигают 194–210 уд/мин. Наибольший прирост пульса у них отмечается во время беговой разминки и занятий подвижными играми.

В известной нам литературе имеются фрагментарные сведения о величине пульса у детей 4-5 лет во время занятий спортивными видами деятельности. В некоторых источниках отмечается, что средняя величина ЧСС у детей 5-6 лет во время занятия должна соответствовать 140–160 уд/мин [1, 2].

В основном, полученные в ходе педагогического наблюдения средние значения ЧСС у детей дошкольного возраста, соответствуют рекомендуемым величинам. В ходе исследования у юных теннисистов 4-5 лет получены высокие максимальные значения пульса.

Зарегистрированные показатели ЧСС 194–210 уд/мин у детей данного возраста во многом определяются высоким исходным пульсом покоя. Если у них в норме ЧСС составляет 95–100 уд/мин, то прирост в 100 ударов будет давать величину ЧСС 195–200 уд/мин. У взрослого спортсмена при исходном пульсе покоя 60 уд/мин прирост на 100 ударов будет давать величину ЧСС 160 уд/мин, что даже не относится к большой нагрузке. В связи с чем, мы можем предположить, что значение пульса 210 уд/мин является допустимым для данного возраста. Возникает вопрос о возможной продолжительности выполнения физических упражнений с такими показателями пульса.

Следует отметить, что зарегистрированные максимальные величины ЧСС у детей держатся короткие интервалы времени и в процессе небольших пауз в активных действиях снижаются. Наиболее длительные интервалы, на протяжении которой удерживается высокий пульс, отмечаются во время бега в равномерном режиме длительностью до 3 мин и некоторых интенсивных подвижных играх. Насколько приемлемы в тренировочных занятиях теннисистов 4-5 лет продолжительные упражнения, интенсивность которых приводит к повышению ЧСС свыше 200 уд/мин, пока утверждать рано, для этого нужны целенаправленные длительные исследования.

Обработка результатов записи ЧСС в программе Polar Team 2 дает возможность определить время тренировочной работы в разных диапазонах интенсивности. По умолчанию в программе была установлена стандартная величина максимальной ЧСС для фитнес-тренировок – 185 уд/мин. Отталкиваясь от этой величины, программа произвела расчет времени выполнения работы в соответствующих зонах интенсивности (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение времени тренировочного занятия по интенсивности нагрузки

Интенсивность нагрузки, ЧСС, уд/мин	Время нахождения в зоне интенсивности, мин	
Легкая	92–109	0,15–5,48
Малая	110–129	1,33–26,02
Средняя	130–147	10,54–12,01
Значительная	148–165	5,10–17,43
Большая	166<	6,04–25,21

Согласно полученным расчетам, легкая нагрузка соответствует ЧСС 92–109 уд/мин. Отмечается большая разница времени выполнения работы указанной интенсивности между спортсменами на протяжении тренировочного занятия, так один теннисист выполняет эту работу 0,15 мин, другой – 5,48 мин. В зоне малой интенсивности, где ЧСС соответствует 110–129 уд/мин также отмечается достаточно большой разброс времени между спортсменами от 1,33 мин до 26,02 мин. Величину нагрузки в этих зонах относят к тонизирующей или восстановительной в зависимости от типа занятия.

Нагрузки средней интенсивности – ЧСС 130–147 уд/мин относятся к поддерживающим. Разброс внутри группы получился менее выраженный от 10,54 мин до 12,01 мин.

Следующие две зоны интенсивности являются развивающими и вызывают определенные функциональные изменения в организме спортсмена. В зоне значительной интенсивности нагрузки ЧСС составляет 148–165 уд/мин. Во время тренировки разные спортсмены выполняли работу в этой зоне от 5,10 мин до 17,45 мин. Также существенный разброс времени отмечается в зоне большой интенсивности, где ЧСС выше 166 уд/мин. Выполнение работы у разных теннисистов составило от 6,04 мин до 25,21 мин. Следует отметить, что в работе Т.А. Банниковой, В.П. Стрельцова к большой нагрузке отнесены упражнения,

при выполнении которых ЧСС составляет 150–160 уд/мин [1]. В группе обследуемых нами спортсменов отдельные занимающиеся работу с интенсивностью свыше 166 уд/мин выполняли продолжительностью до 25 мин.

В связи с этим, возникает проблема дозирования величины тренировочной нагрузки. Например, один из теннисистов выполняет работу развивающего характера 17 мин, другой – более 43 мин. Соответственно, они получают разный тренировочный эффект. Другой вопрос связан с тем, что выполнение развивающей работы более 40 мин у детей 4-5 лет может оказывать отрицательное влияние на их организм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мониторинг ЧСС у теннисистов 4-5 лет показал, что средняя величина ЧСС в течение стандартного занятия может варьировать от 134 до 164 уд/мин. Выявленные параметры интенсивности нагрузки соответствуют данным полученным разными исследователями при организации занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста.

Во время занятий теннисом дети с разной степенью ответственности и старательности относятся к выполнению упражнений, поэтому полученные средние значения ЧСС варьируют в пределах 30 уд/мин. Наиболее высокие средние показатели ЧСС были зарегистрированы у детей, которые четко и быстро выполняли все распоряжения тренера и соответственно получали более высокую по плотности и интенсивности нагрузку. Следовательно, других детей тренер должен постоянно мотивировать и удерживать их концентрацию на выполнении специализированных упражнений различными методическими приемами.

У детей 4-5 лет при выполнении некоторых упражнений регистрируются высокие максимальные значения ЧСС, которые достигают 194–210 уд/мин. Наибольший прирост пульса у них отмечается во время беговой разминки и подвижных игр, продолжительность этих пиков достигает 3 мин. Насколько приемлемы в тренировочных занятиях теннисистов 4-5 лет продолжительные упражнения, интенсивность которых приводит к повышению ЧСС свыше 200 уд/мин, пока утверждать рано, для этого нужны целенаправленные длительные исследования.

Рядом авторов в занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста к нагрузке большой интенсивности отнесены упражнения, при выполнении которых ЧСС достигает 160–169 уд/мин. В группе обследуемых юных спортсменов 4-5 лет отдельные занимающиеся выполняют работу с интенсивностью свыше 166 уд/мин продолжительностью до 25 мин. Эту особенность юных спортсменов необходимо учитывать при планировании содержания занятий теннисом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банникова Т.А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников / Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 20–23.
2. Бугаева С.В. Подвижные игры высокой интенсивности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / С.В. Бугаева // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения Хама-Югры. Сборник материалов городской научно-практической конференции обучающихся г. Ханты-Мансийска, 2019. – С.138–140.
3. Буков Ю.А. Респираторная тренировка в активизации механизмов гомеостатической регуляции и адаптационных возможностей дыхательной системы детей дошкольного возраста / Ю.А. Буков, А.В. Алпеева // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. - 2006. – Т.19 (58), № 3. – С. 9–14.
4. Гуцалов В.А. Обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста в большом теннисе / В.А. Гуцалов, Е.Г. Саакян // Поиск. – 2022. – № 2 (13). – С. 64–68.

REFERENCES

1. Bannikova, T.A. and Streltsov, V.P., (2003), "Technological bases of physical training of senior preschool children", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 4, - pp. 20–23.
2. Bukov, Yu.A. and Alpeeva, A.V. (2006), "Respiratory training in activating the mechanisms of homeostatic regulation and adaptive capabilities of the respiratory system of preschool children", *Scientific notes of the Tauride National University. in and. Vernadsky*, Vol. 19 (58), No. 3, pp. 9–14.
3. Bugaeva, S.V. (2019), "Outdoor games of high intensity in the physical education of children of senior preschool age", *Disputable problems of physical education, sports training and health improvement of various categories of the population of Khmao-Yugra, collection of materials of the city scientific-practical conference of students in Khanty-Mansiysk*, pp.138–140.
4. Gutsalov, V.A. and Sahakyan, E.G (2022), "Teaching motor actions of preschool children in tennis", *Search*, No. 2 (13), pp. 64–68.

Контактная информация: dmitrenko.la@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 378.147:004

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ «НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» ОНЛАЙН В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Алексей Валентинович Долматов, преподаватель, Тамара Ивановна Долматова, кандидат медицинских наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

В современное образование все больше внедряются новые технологии. Дистанционное образование востребовано как в отечественном образовании, так и во всем мире. При анализе развития онлайн-образования, выявляется влияние этого подхода на учебный процесс. Одной из целей образовательного процесса в вузе физической культуры является формирование профессионально компетентного студента - специалиста профиля лечебная физическая культура (ЛФК), обладающего способностью и умением выстраивать виды деятельности как учебно-познавательную, так и социально-коммуникативную. Достижение такой цели возможно благодаря внедрению в вузе физической культуры соответствующей педагогической технологии – модульного обучения с применением дистанционных образовательных ресурсов в образовательном процессе. В статье приведен опыт проведения занятий по предмету «Нетрадиционные методы физической культуры», по разработанной программе онлайн с применением интерактивных методов. Занятия проводились в период пандемии COVID-19 с применением программы «Яндекс. Телемост», ссылки на предстоящие видеоконференции рассылались в общие чаты групп в сервисе Telegram. В исследовании приняли участие студенты направления подготовки «Физическая культура для лиц с ограниченными физическими возможностями» профиль ЛФК. Изучались показатели физической подготовленности и теоретические знания по изучаемому предмету. В результате проведенного исследования было доказано, что занятия очно и в дистанционном режиме не имеют существенных отличий по результатам комплексного тестирования, оценивающего уровень теоретических знаний и физическую подготовку студентов. Тем не менее, проведения занятий в онлайн форме показали наличие тенденции к увеличению показателей физического развития и уровню знания предмета. Студенты отмечали условия проведения занятий в онлайн более комфортными.

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты, интернет, нетрадиционные методики физического воспитания, ЛФК, интерактивные методы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p146-151

EXPERIENCE OF CONDUCTING LESSONS "NON-TRADITIONAL METHODS OF PHYSICAL EDUCATION" ONLINE IN PHYSICAL UNIVERSITY

Alexey Valentinovich Dolmatov, the teacher, Tamara Ivanovna Dolmatova, the candidate of medical sciences, professor, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Abstract

In modern education, modern technologies are increasingly being introduced. Distance education is in demand both in domestic education and around the world. When analyzing the development of online education, the influence of this approach on the educational process is revealed. One of the goals of the educational process in a higher educational institution of physical culture is the formation of a professionally competent student - a specialist in exercise therapy, who has the ability and ability to build the following activities: educational and cognitive and social and communicative. Achieving this goal is possible due to the introduction of the relevant pedagogical technology in the university of physical culture - modular training using distance learning resources in the conditions of the university of physical culture. The article presents the experience of conducting classes on the subject "Non-traditional methods of physical culture" using interactive methods according to the developed online program. Classes were held during the period associated with the covid-19 pandemic using the Yandex. Teleconference", links to upcoming video conferences were sent to general group chats in the Telegram service. The study involved students of the direction of training "Physical culture for persons with disabilities" profile of exercise therapy. The indicators of physical readiness and theoretical knowledge in the studied subject were studied. As a result of the study, it was proved that in-person and remote classes do not have significant differences according to the results of complex testing, which assesses the level of theoretical knowledge and physical training of students. However, conducting online classes showed a trend towards an increase in indicators of physical development and the level of knowledge of the subject. Students noted the conditions for conducting online classes as more comfortable.

Keywords: distance learning, students, Internet, non-traditional methods of physical education, exercise therapy, interactive methods.

ВВЕДЕНИЕ

Дистанционное обучение связано с внедрением современных технологий во всех сферах деятельности, в том числе и в сфере образования, как в школьное обучение, так и вузовское. Совершенствуются различные направления онлайн-образования, а также влияние их на учебный процесс. В период пандемии covid-19 из-за вынужденной изоляции населения страны, спрос на дистанционное обучение в системе высшей школы увеличился практически на 50% [5, 6, 7].

Актуальность исследования определяется потребностью в высоко технологичных методиках онлайн обучения как в отечественном образовании, так и во всем мире.

Методика исследования и организация

Исследование проводилось в период с весны 2020 по осень 2022. С 2020 года по 2021 занятия по «Нетрадиционным методикам физической культуры» проводились дистанционно, в связи с пандемией covid-19 – CoronaVirus Disease-19.

В эксперименте приняли участия студенты направления подготовки «Физическая культура для лиц с ограниченными физическими возможностями» профиль ЛФК: 17 студентов и 18 студентов. Все студенты к началу эксперимента были здоровы и строго соблюдали режим удаленности.

Дистанционные занятия проводилась с помощью программы «Яндекс. Телемост», ссылки на предстоящие видеоконференции рассылались в общие чаты групп в сервисе Telegram. Методика предполагала занятия длительностью 90 минут (2 академических часа), из них около 10 минут отводилось на техническую настройку видеоконференции, проводящих и занимающихся.

Цель нашего исследования – сравнение физической подготовленности и уровня теоретических знаний исследуемого контингента студентов очных занятий и занятий с использованием дистанционных технологий с применением интерактивных методов обучения по программе «Нетрадиционные методы физической культуры» [1].

Занятия в дистанционном режиме (как теоретические, так и активные физкультурно-спортивные) имеют ряд преимуществ. Например, студентам не нужно затрачивать время на дорогу в вуз, не нужно надолго отлучаться из дома в случае различного рода семейных обстоятельств (присмотр за малолетними детьми или уход за больными

родственников). Дистанционные занятия – это большое преимущество для студентов заочной формы обучения: доступность студентов к информационным образовательным ресурсам, индивидуализация образовательного процесса, четкость и быстрота во взаимодействии преподавателей и студентов. Тренировки с использованием дистанционных технологий подразумевают занятия по большому счету «без посторонних взглядов», под присмотром преподавателя. Для ряда студентов это снимет некоторую часть психологического напряжения.

Кроме того, в физкультурно-спортивных высших учебных заведениях, в том числе в МГАФК, существует практика, когда студенты, являющиеся элитными действующими спортсменами по различным видам спорта, входящие в сборные команды на различных уровнях, имеют право обучаться на так называемом «индивидуальном графике», подстраивать расписание своего образования под особенности учебно-тренировочных сборов и соревнований. На наш взгляд, вариант обучения с применением дистанционных технологий, для таких студентов, может явиться отличным выходом в те моменты, когда они по уважительным причинам находятся вдали от вуза.

Недостатками дистанционной системы образования, является отсутствие взаимной визуальной обратной связи между студентом и преподавателем, не представляется возможным уловить эмоции друг друга, увидеть реакцию человека на свои действия. При этом преподаватель не имеет физического доступа к занимающимся, не может физически исправить ошибки в технике выполнения упражнения. Не у всех студентов домашние условия соответствуют активным физическим занятиям, может отсутствовать необходимое оборудование. Также могут быть отвлекающие факторы, в виде мешающих родственников. Еще одной проблемой могут быть технические неполадки: низкая скорость интернета, плохое качество видео и звука.

Важным недостатком на данный момент, на наш взгляд, является крайне малое количество теоретически обоснованных методик проведения тренировок в дистанционном режиме, в том числе – методик физической подготовленности студентов [6].

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения отношения специалистов по АФК к вопросам проведения занятий по физической подготовке студентов с использованием дистанционных технологий проводилось анкетирование. На вопросы анкеты ответили 25 квалифицированных специалистов по АФК: профессорско-преподавательский состав кафедр адаптивной физической культуры МГАФК и выпускники этих кафедр 2013–2019 годов. Отношение специалистов, участвующих в анкетировании, к обучению онлайн представлено в рисунке 1.



Рисунок 1 – Отношение специалистов по АФК к вопросам проведения занятий по физической подготовке студентов с использованием дистанционных технологий

Распределение ответов на 1 вопрос анкеты: «Могут ли быть эффективными занятия по физической подготовке с использованием дистанционных технологий?» (n=25)

Из рисунка 1 следует, что самым популярным ответом на вопрос о том, могут ли дистанционные занятия быть эффективными для студентов, является «наверное, нет» – 36%, 28% опрошенных специалистов ответили «точно нет». Этот факт лишь один раз подтверждает данные изученной литературы последних лет [2, 3, 5, 7]. Кроме того, зачастую более опытным и возрастным специалистам сложно переключить свой формат ведения профессиональной деятельности, ставшим

привычным; 20% отвечающих считают, что дистанционные занятия возможно могут быть эффективными, 8% ответили «точно да». Кроме этого, 2 человека (8%) затруднились с ответом.

Несмотря на тот факт, что большинство специалистов не уверены в пользе дистанционных занятий, так как 76% ответивших не доводилось в своей практике проводить тренировки такого рода. Лишь у 6 специалистов (24%) подобный опыт был. На наш взгляд, это подчеркивает актуальность поиска путей совершенствования методик преподавания с применением дистанционных технологий.

Проводимые нами дистанционные занятия включали активные и интерактивные методы обучения, мультимедийные презентации, сопровождающие отдельные части тренировки. В них включалось соответствующее музыкальное сопровождение, иллюстрации, действовавших в упражнениях мышц, и краткие методические указания к выполнению упражнений.

Для проведения эксперимента все студенты были разделены на две группы 17 человек контрольная группы (КГ) и 18 человек (ЭГ) экспериментальная. Контрольной группой были студенты того же курса, занимающиеся по той же программе очно.

Во время проведения эксперимента все группы дважды прошли тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Результаты зачета по ОФП были подсчитаны в принятой в МГАФК бальной системе. Определялась физическая работоспособность по тесту PWC₁₇₀, оценивался тест по методике В.Л. Карпмана.

В конце занятий проведен дифференцированный зачет по оценке теоретических знаний дисциплины «Нетрадиционные методы физической культуры». Зачеты все студенты сдавали очно.

Предварительно выборки проверялись на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, который подтвердил, что распределение в выборках нормально. Поэтому показатели контрольных упражнений обеих групп сравнивались с помощью t-критерия Стьюдента на 5%-ном уровне значимости.

Сравнение показателей физической подготовленности КГ и ЭГ по АФК, занимающихся по программе «Нетрадиционные методы физической культуры» в очном и дистанционном режиме (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение физической подготовленности групп, до эксперимента КГ и ЭГ

Контрольное упражнение	X _{сред.} «КГ» ± δ (n=17)	X _{сред.} «ЭГ» ± δ (n=18)	t (критич.)	t	p
«Отжимания»/«подтягивания», баллы	626,49±44,73	629,39±35,46	2,04	0,2	>0,05
«Прыжок в длину», баллы	674,12±40,35	666,94±44,42		0,5	
«Бег на 1000 м», баллы	631,79±21,87	640,33±24,39		1,1	
Общая сумма на зачете, баллы	1932,4±47,61	1936,67±68,89		0,2	
«Наклон», см	4,65±3,66	4,06±3,39		0,5	
«Проба Ромберга», с	7,59±2,87	7,72±2,32		0,1	
«Бег на 30 м», с	5,28±0,37	5,19±0,45		0,3	

За выполнение контрольных упражнений, входящих в зачет по ОФП, группа КГ на данном этапе в среднем набрала 1932,4 балла, а группа ЭГ – 1936,67. Это соответствует оценке «удовлетворительно». С задачей набрать больше 2100 баллов для получения «отлично» не смог ни один студент в обеих группах, т. е. физический уровень подготовленности у всех студентов был одинаков.

Как следует из таблицы 2, группы как очные традиционные, так и дистанционные, с применением цифровых технологий и комплекса средств восточных систем физического воспитания положительно (p<0,05) одинаково влияют на физическую подготовленность будущих специалистов по АФК. Это в очередной раз подчеркивает эффективность их использования в процессе прикладной физической подготовки студентов исследуемого контингента.

Оценка велоэргометрической пробы PWC₁₇₀ для определения физической работоспособности студентов в начале и в конце эксперимента. Отмечен рост PWC₁₇₀ в обеих

группах к концу эксперимента ($p < 0,05$), в группе ЭГ работоспособность увеличилась достоверно выше, чем контрольной ($p < 0,05$).

Таблица 2 – Сравнение уровня физической подготовленности между группами ЭГ и КГ в конце эксперимента

Контрольное упражнение	$X_{\text{сред}} \text{ «ЭГ»} \pm \delta (n=17)$	$X_{\text{сред}} \text{ «КГ»} \pm \delta (n=18)$	t (критич.)	t	p
«Отжимания» подтягивания», баллы	683,53±33,62	653,94±34,9	2,04	2,6	<0,05
«Прыжок в длину», баллы	699,65±31,7	683,67±35,76		1,4	>0,05
«Бег на 1000 м», баллы	648,94±22,82	646,89±26,8		0,2	
Общая сумма на зачете, баллы	2032,12±59,55	1984,5±68,4		2,1	<0,05
«Наклон», см	-0,24±2,22	1,17±2,6		1,7	>0,05
«Проба Ромберга», с	16,24±3,05	11,83±2,32		5,4	<0,05
«Бег на 30 м», с	5,19±0,31	5,09±0,35	0,9	>0,05	

Таблица 3 – Относительные показатели PWC_{170} между группами КГ и ЭГ в конце эксперимента кгм/мин/кг

Группа	Группа КГ (n=17)		Группа ЭГ (n=18)	
	Начало	Конец	Начало	Конец
$X_{\text{сред}}$	17,12	19,65	17,49	21,5
$\delta \pm$	1,27	1,15	0,91	1,19
Оценка работоспособности (по В.Л. Карпману)	Средняя	Выше средней	Средняя	Высокая
p	<0,05		<0,05	

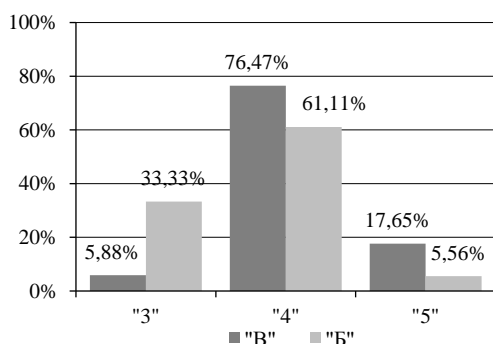


Рисунок 2 – Процентное распределение полученных студентами исследуемых групп оценок по дисциплине «Нетрадиционные методы физической культуры» «Б» – ГК, «В» – ЭГ

При изучении оценок, полученных за теоретические знания по дисциплине «Нетрадиционные методы физической культуры» за дифференцированный зачет, в ЭГ оценки были выше, чем в КГ.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что целенаправленные занятия упражнениями восточных систем, причем с использованием дистанционных технологий с интерактивными методами, оказывают более благоприятное воздействие на уровень как физической, так и теоретической подготовленности будущих специалистов по АФК, чем стандартная программа.

ВЫВОДЫ

Занятия, основанные на средствах восточных систем физической культуры с включением в образовательный процесс активных и интерактивных методов обучения: лекции с рассмотрением проблемных ситуаций, видеопрезентации, мастер-классы, учебно-педагогические игры, проектный метод, метод визуализации – достоверно ($p < 0,05$) повышают уровень физической подготовленности и работоспособности будущих специалистов по АФК. Студенты, занимавшиеся в дистанционном режиме с использованием мультимедийных технологий, превосходят ($p < 0,05$) участников, занимавшихся в очном режиме в показателях силовых и координационных упражнениях, а также в общей сумме баллов зачета по ОФП. Оценки теоретической подготовленности по дисциплине «Нетрадиционные методы физической культуры» были выше у студентов экспериментальной группы, занимавшихся онлайн.

Таким образом, данное исследование изучаемых показателей показало, что занятия в дистанционном режиме по разработанной методике с использованием средств восточных систем физического воспитания имеют достоверно ($p < 0,05$) более высокие показатели как общей физической, так и теоретической подготовленности будущих специалистов по АФК

по сравнению со стандартной программой обучения в специализированном вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Долматов, А.В., Оздоровительные методики в АФК и проблемы преподавания / А.В. Долматов, И.В. Осадченко, Т.И. Долматова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019.- №12 (178). – С. 107–111.
2. Войчишена А.А. Цифровизация образования / А.А. Войчишена, С.Ю. Власенко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : материалы II Всерос. научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 87–89.
3. Захаров Н.А. Дистанционное образование: цели, проблема и возможности: сборник трудов конференции./ Н.А. Захаров. // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы III Всероссийской. научно-практической конференции с международным. участием.– Чебоксары, 2022. – С. 60–63
4. Калинин Д.А. Трудности, испытываемые преподавателями в условиях дистанционного обучения / Д.А. Калинин // Наукovedenie. – 2015. – Том 7, № 3 (2015).. – URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/30PVN315.pdf> (дата обращения: 01.02.2023).
5. Ловыгина Ю.И. Дистанционное образование : методические материалы для учителей / Ю.И. Ловыгина. – Санкт-Петербург : Региональный центр оценки качества образования и информационных технологий, 2010. – 65 с.
6. Хадиуллина Р.Р. Реализация технологии образовательного процесса студентов - спортсменов разных форм обучения в условиях виртуальной образовательной среды вуза физической культуры / Р.Р. Хадиуллина // Вестник Томского государственного университета. – 2017. – № 420. – С. 172–178.
7. Saykili A. Higher education in the digital age: The impact of digital connective technologies / A. Saykili. – DOI: 10.31681/jetol.516971. // Journal of Educational Technology & Online Learning. – 2019. – № 2 (1). – P. 1–15.

REFERENCES

1. Dolmatov, A.V., Osadchenko, I.V. and Dolmatova, T.I. (2019), “Improving Methods in AFC and Teaching Problems”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.12 (178), pp. 107–111.
2. Voichishena, A.A. and Vlasenko, S.Yu. (2022), “Digitalization of education”: Topical issues of the humanities and social sciences, materials of the II All-Russian. scientific-practical. conference with international participation, Cheboksary, pp. 87–89.
3. Zakharov, N.A. (2022), “Distance Education: Goals, Problems and Opportunities”, *Socio-pedagogical issues of education and upbringing, materials of the III All-Russia scientific-practical conference with international participation*, Cheboksary, pp. 60–63.
4. Kalinin, D.A. (2015), “Difficulties experienced by teachers in the context of distance learning”, *Internet journal Science studies*, Vol.7, No, 3 (2015), available at: <http://naukovedenie.ru/PDF/30PVN315.pdf>.
5. Lovygina, Yu.I. (2010), *Distance education, methodical materials for teachers*, Regional Center for Assessing the Quality of Education and Information Technologies, St. Petersburg.
6. Khadiullina, R.R. (2017), “Implementation of the technology of the educational process of students - athletes of different forms of education in the virtual educational environment of the university of physical culture”, *Bulletin of the Tomsk State University*, No. 420, pp. 172–178.
7. Saykili, A. (2019), “Higher education in the digital age. The impact of digital connective technologies”, *Journal of Educational Technology & Online Learning*, No. 2 (1), pp. 1–15, DOI: 10.31681/jetol.516971.

Контактная информация: tomdoctor@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.8

ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГУ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Илья Николаевич

Медведев, доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; Камил Хусаинович Сафиулин, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения, Самара; Олег Анатольевич Разживин, кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга

Аннотация

Степень развития дыхательной системы значимо определяет эффективность занятий спортом. Большой интерес вызывает состояние дыхательной системы у представителей силовых видов спорта и особенно у штангистов. Цель исследования - выявить уровень развития дыхательной системы у штангистов. Методика и организация исследования. Была набрана группа из 33 юношей, которые еженедельно на протяжении не менее 2 лет занимались подъемом штанги: два раза в неделю – 10 человек, четыре раза в неделю – 12 человек, шесть раз в неделю – 11 лиц. Группа контроля состояла из 15 юношей, спортом ранее не занимавшихся. Отслеживали некоторые параметры системы дыхания с последующей их статистической обработкой. Результаты исследования и их обсуждение. У регулярно занимающихся подъемом штанги имелись большие объёмные и скоростные параметры дыхательной системы. Самые высокие их значения имелись у штангистов, тренировавшихся шесть раз в неделю. Видимо, подъемы штанги по мере учащения тренировок обеспечивают развитие мышц грудной клетки и способствуют расширению просвета бронхов, создавая условия для интенсивного газообмена в легких и активизации метаболизма во всем организме. Выводы. На фоне регулярных тренировок у штангистов происходит выраженное развитие системы внешнего дыхания, усиливающееся по мере учащения тренировок.

Ключевые слова: спорт, штангисты, физические нагрузки, система дыхания, лёгкие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p151-156

INFLUENCE OF POWERLIFTING TRAINING ON THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE RESPIRATORY SYSTEM

Alexander Viktorovich Dorontsev, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Ilya Nikolaevich Medvedev, doctor of Medical Sciences, professor, Russian State Social University, Moscow; Kamil Khusainovich Safiulin, the senior teacher, Samara State Transport University, Samara; Oleg Anatholievich Razjivin, the candidate of medical science, docent, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga region) Federal University, Elabuga

Abstract

The degree of development of the respiratory system significantly determines the effectiveness of sports. Of great interest is the state of the respiratory system among representatives of power sports, and especially among weightlifters. Purpose of the study - to find out the level of development of the respiratory system in weightlifters. Methodology and organization of the study. A group of 33 young men was recruited, who weekly for at least 2 years were engaged in lifting the bar: twice a week - 10 people, four times a week - 12 people, six times a week - 11 people. The control group consisted of 15 young men who had not previously been involved in sports. Some parameters of the respiratory system were monitored with their subsequent statistical processing. Research results and discussion. Regularly engaged in lifting the bar had large volumetric and speed parameters of the respiratory system. Their highest values were among weightlifters who trained six times a week. Apparently, lifting the bar as training becomes more frequent ensures the development of the muscles of the chest and contributes to the expansion of the lumen of the bronchi, creating conditions for intensive gas exchange in the lungs and activation of metabolism throughout the body. Conclusions. Against the background of regular training, weightlifters experience a pronounced development of the external respiration system, which intensifies as training becomes more frequent.

Keywords: sports, weightlifters, physical activity, respiratory system, lungs.

Длительная выраженная мышечная активность обеспечивает развитие широкого спектра морфофункциональных изменений в организме, которые в наше время продолжают подробно изучаться [1, 7]. Как правило, высокая физическая активность

экономически не затратна и вызывает массу позитивных эмоций, что весьма важно для молодёжи [2]. Занятия разными видами спорта при условии регулярности и достаточности физических нагрузок обеспечивают активизацию мышечной системы всего организма и всех внутренних органов [3]. Данная ситуация обеспечивает рост у тренирующихся физических возможностей, общей жизнеспособности и степени адаптации к внешней среде [4].

Состояние систем жизнеобеспечения имеет особое значение для результативности в спорте, так как обеспечивает метаболизм во всём организме [5, 6]. Ясно, что для высокой эффективности занятий спортом крайне важно одновременное развитие всех систем жизнеобеспечения организма [8]. Весьма значимо в этом плане состояние кардиореспираторной системы и особенно состояние альвеол, развитие диафрагмы и мышц грудной клетки [9]. Весьма популярными среди современной молодёжи остаются занятия пауэрлифтингом с разной периодичностью. По этой причине необходимо уточнение особенностей системы дыхания у разных категорий штангистов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Набрано для наблюдения 33 юноши (17–20 лет), еженедельно на протяжении не менее 2 лет занимавшихся подъёмом штанги не менее 40 минут за тренировку: два раза за неделю – 10 человек, четыре раза за неделю – 12 человек, шесть раз за неделю – 11 человек. Собранный группа контроля состояла из 15 юношей (17–20 лет), за свою жизнь не участвовавших в спортивной деятельности. Все наблюдаемые не предъявляли жалоб и были клинически здоровы. Объёмные и скоростные параметры дыхательной системы оценивали у обследованных с применением прибора «Спиро-Спектр», произведённого предприятием НейроСофт (Россия). Статистическая обработка цифровых значений учитываемых показателей была связана с расчётом критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Очень большое значение для создания основ хорошей спортивной формы имеет величина жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). Она отражает величину площади дыхательной поверхности лёгких. По мере его увеличения нарастает уровень поступления в кровь кислорода и интенсивность синтеза в тканях аденозинтрифосфата, а значит, усиливается метаболизм во всём организме. В случае регулярных физических нагрузок объём ЖЕЛ способен сильно расти в зависимости от выраженности и периодичности физических тренировок. Замечена связь, между величиной жизненной ёмкости лёгких и уровня физических возможностей тренирующихся в разных видах спорта [5].

В данном наблюдении величина ЖЕЛ в группе контроля составила $4,20 \pm 0,22$ л (таблица). У штангистов этот показатель был выше – наименьшая у штангистов ЖЕЛ была в группе тренирующихся два раза в неделю – $5,28 \pm 0,18$ л, выше данный показатель был у тренирующихся 4 раза за неделю – $5,51 \pm 0,17$ л и ещё выше он был у тренирующихся 6 раз за неделю – $5,82 \pm 0,15$ л.

Та же закономерность по распределению в группах спортсменов найдена для величины форсированной жизненной ёмкости лёгких (ФЖЕЛ). В контрольной группе уровень ФЖЕЛ составил $3,75 \pm 0,41$ л. У штангистов данный параметр был значительно больше, достигая наиболее высокого уровня у тренирующихся шесть раз за неделю – $5,98 \pm 0,21$ л.

Ширина бронхов весьма важна для осуществления внешнего дыхания. Чем больше этот показатель, тем легче осуществляется вдох вследствие снижения сопротивления бронхов вдыхаемой струе воздуха, особенно при выполнении форсированного вдоха. При более широких бронхах активнее идёт вентиляция лёгких. Чем шире бронхиальное дерево, тем ниже энерготраты на дыхание и выше энергетические возможности всех тканей организма человека.

Объём выдоха, выполняемого форсировано за полсекунды и в ходе одной секунды (ОФВ_{0,5} и ОФВ₁), были максимальны у лиц, тренировавшихся 6 раз за неделю ($3,82 \pm 0,16$

л и $5,30 \pm 0,22$ л).

Таблица – Дыхательные показатели обследованных штангистов

Параметры дых. системы	Два раза в неделю, n=10(1)	Четыре раза в неделю, n=12(2)	Шесть раз в неделю, n=11(3)	Контроль, n=15	p1-2	p2-3	p1-3
ФЖЕЛ, л	$5,34 \pm 0,29$; p<0,01	$5,71 \pm 0,31$; p<0,01	$5,98 \pm 0,21$; p<0,01	$3,75 \pm 0,41$			<0,05
ЖЕЛ, л	$5,28 \pm 0,18$; p<0,01	$5,51 \pm 0,17$; p<0,01	$5,82 \pm 0,15$; p<0,01	$4,20 \pm 0,22$			<0,05
ОФВ1, л	$4,70 \pm 0,26$; p<0,01	$4,91 \pm 0,16$; p<0,01	$5,30 \pm 0,22$; p<0,01	$2,80 \pm 0,28$			<0,05
ОФВ0,5, л	$3,38 \pm 0,15$; p<0,01	$3,57 \pm 0,12$; p<0,01	$3,82 \pm 0,16$; p<0,01	$1,75 \pm 0,13$			<0,05
МОС25, л/с	$8,29 \pm 0,11$; p<0,01	$8,52 \pm 0,09$; p<0,01	$8,96 \pm 0,17$; p<0,01	$6,28 \pm 0,25$			
МОС50, л/с	$6,17 \pm 0,08$; p<0,01	$6,41 \pm 0,11$; p<0,01	$6,75 \pm 0,14$; p<0,01	$4,39 \pm 0,18$			
МОС75, л/с	$3,12 \pm 0,10$; p<0,01	$3,32 \pm 0,08$; p<0,01	$3,60 \pm 0,12$; p<0,01	$2,42 \pm 0,15$			<0,05
СОС25–75, л/с	$5,27 \pm 0,29$; p<0,01	$5,46 \pm 0,25$; p<0,01	$5,86 \pm 0,22$; p<0,01	$4,28 \pm 0,36$			<0,05

Примечание: p – достоверность отличий дыхательных показателей у штангистов и группы контроля.

У штангистов, тренирующихся 6 раз за неделю, была отмечена способность выдохнуть максимальный объём воздуха за первые 0,5 и 1 секунду. У тренировавшихся 2 раза за неделю штангистов эти показатели из всех спортсменов были наименьшими. В группе контроля величина ОФВ1 составила $2,80 \pm 0,28$ л, показатель ОФВ 0,5 $1,75 \pm 0,13$ л.

У наиболее часто тренирующихся штангистов отмечены максимальные значения средней объёмной скорости в интервале 25–75% от ФЖЕЛ (СОС25–75), а также мгновенный объёмной скорости выдоха при 75%, при 50% и при 25% от объёма ФЖЕЛ (величины МОС75, МОС50, МОС25). Так, мгновенная объёмная скорость при выполнении выдоха на 25% у шестикратно тренирующихся за неделю штангистов составляла $8,96 \pm 0,17$ л/с, на 50% от всей ФЖЕЛ – $6,75 \pm 0,14$ л/с, после выхода на 75% от уровня ФЖЕЛ $3,60 \pm 0,12$ л/с. При оценке интервала от 25% до 75% от всей ФЖЕЛ средняя объёмная скорость составила у них $5,86 \pm 0,22$ л/с. Показатели этих штангистов превышали таковые у тренирующихся два и четыре раза в неделю. Однако показатели всех штангистов оказались выше контрольных, что подчеркивает высокие возможности пауэрлифтинга по развитию экспираторных мышц и по расширению трахеобронхиального дерева.

Оценивая полученные показатели лёгочной вентиляции, можно говорить, что регулярные спортивные тренировки активируют мышцы, обеспечивающие вдох и выдох. Видимо, тренировки создают условия для развития также трахеи и бронхов [10, 11]. Самый мощный выдох был возможен у штангистов тренировавшихся 6 раз в ходе недели. У занимавшихся 2 или 4 раза в процессе недели имелись более скромные параметры. Однако система дыхания у штангистов в функциональном плане в любом случае была намного более развитой, чем у нетренированных юношей. Это подтверждается данными литературы, указывающими на серьёзную биологическую «выгоду» от регулярных занятий любым видом спорта [12].

ВЫВОДЫ

Развитие системы дыхания повышают физические возможности во всех видах спорта. У штангистов эта система была высоко развита, на что указывали ее большие объёмные и скоростные показатели. Во многом это связано с выраженным развитием у штангистов мышц, реализующих акт дыхания при значительном диаметре трахеи и бронхов. По мере учащения занятий пауэрлифтингом был прослежен рост функциональных возможностей системы дыхания, достигавших наиболее высокого уровня у юношей, тренирующихся шесть раз в течение недели.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завалишина С.Ю. Физиологически оправданный вариант формирования здорового образа жизни молодежи средствами физического воспитания / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 15.
2. Капилевич Л.В. Физиологический контроль технической подготовленности спортсменов / Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 12–15.
3. Каченкова Е.С. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50–60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С.Ю.

Завалишина, Е.С. Ткачева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С.62–64.

4. Комарова Н.А. Характеристика функционального состояния дыхательной системы спортсменов-игровиков с разными соматотипами / Н.А. Комарова, С.И. Погодин // *Science Time*. – 2017.– № 4(40). – С.135–140.

5. Махов А.С. Физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы у представителей разных видов спорта на вестибулярные раздражения / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 97.

6. Эффективность использования жизненной емкости легких у пловцов различной специализации / А.Г. Нарский, С.В. Мельников, Е.П. Врублевский и др. // *Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.*–2016.– № 2(132). –С. 135–139.

7. Савельева О. Ю. Теория и методика обучения плаванию : учебное пособие / О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : КноРус", 2022. – 332 с.

8. Соболенко А.И. Влияние занятий пауэрлифтингом на физическое развитие студентов / А.И. Соболенко // *Актуальные научные исследования в современном мире*. – 2017.– № 10-2(30).– С.45–49.

9. Андреев С.Н. Анализ возможностей дыхательной системы квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / С.Н. Андреев, Г.А. Хрусталеv // Теория и практика физической культуры.– 2011. – № 10.– С.42.

10. Особенности функционального состояния дыхательной системы спортсменов-стрелков / Н.С. Сафронова, А.В. Фоменко, Д.Г. Ситкевич, П.С. Сафронова // *Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия*. – 2015.– Т. 1(67), № 4. – С.44–52.

11. Шамсутдинова М.Е. Особенности параметров внешнего дыхания у мужчин с различным уровнем физической работоспособности и выносливости / М.Е. Шамсутдинова, И.В. Мирошниченко // *Вестник Оренбургского государственного университета*. –2016.–№ 11.– С. 75–79.

12. Influence of physical exercise on the activity of brain processes / N.V. Vorobyeva, T.I. Gлагоleva, G.S. Mal, S.Y. Zavalishina, I.I. Fayzullina // *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. – 2018.–Т.9, №6. – С.240–244.

REFERENCES

1. Zavalishina, S.Yu. and Makhov, A.S. (2020), "Physiologically justified version of the formation of a healthy way of life of young people with means of physical education", *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp.15.

2. Kapilevich, L.V. (2010), "Physiological control of technical preparedness of athletes", *Theory and practice of physical culture*, No.11, pp. 12–15.

3. Kachenkova, E.S., Kulkova, I.V., Zavalishina, S.Yu. and Tkacheva, E.S. (2020), "Health-improving training of 50–60 year-old males in prevention of cardiovascular diseases", *Theory and practice of physical culture*, No.9, pp.62–64.

4. Komarova, N.A. and Pogodin, S.I. (2017) "Characteristics of the functional state of the respiratory system of athletes-playing with different somatotypes", *Science Time*, No. 4(40), pp.135–140.

5. Makhov, A.S. and Zavalishina, S.Yu. (2021), "Physiological reaction of cardiovascular system to vestibular irritation in athletes in different sports", *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp.97.

6. Nariskin, A.G., Melnikov, S.V., Vrublevsky, E.P. et al. (2016), "The efficiency of using the life capacity of the lungs at the swimmers of various specialization", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*, No.2 (132), pp.135–139.

7. Savelieva, O.Yu. and Karpov, V.Yu. (2022), *Theory and methods of teaching swimming: textbook*, Publishing house "KNORUS", Moscow

8. Sobolenko, A.I. (2017), "The influence of powerlifting on the physical development of students", *Actual scientific research in the modern world*, No.10-2 (30), pp.45–49.

9. Andreev, S.N. and Khrustalev, G.A. (2011), "Analysis of the capabilities of the respiratory system of qualified athletes in team sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 42.

10. Safronova, N.S., Fomenko, A.V., Sitkevich, D.G. and Safronova, P.S. (2015) "Features of the functional state of the respiratory system of athletes-shooters", *Scientific Notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky. Biology. Chemistry*, Vol. 1 (67), No.4, pp.44–52.

11. Shamsutdinova, M.E. and Miroshnichenko, I.V. (2016), "Features of external respiratory parameters in men with different levels of physical performance and endurance", *Bulletin of the Orenburg State University*, No. 11, pp.75–79.

12. Vorobyeva, N.V., Glagoleva, T.I., Mal, G.S., Zavalishina, S.Y. and Fayzullina, I.I. (2018), "Influence of physical exercise on the activity of brain processes", *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, Vol.9, No.6, pp.240–244.

Контактная информация: alexandr.doroncev@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 796.012.6

ИЗУЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «А» ИМЕЮЩИХ СОЧЕТАННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Людмила Николаевна Порубайко, кандидат медицинских наук, доцент, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар; Наталья Владимировна Ермолина, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Владимировна Морозова, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Александровна Лямина, старший преподаватель, Астраханский государственный университет, г. Астрахань

Аннотация

За последние десятилетия существенным образом изменился количественный состав студентов отнесённых по результатам медицинского осмотра к специальным медицинским группам "А" и "Б" в высших учебных заведениях. До 30% студенческой молодежи по результатам врачебного контроля имеют ряд патологий сердечно – сосудистой системы, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, зрительного анализатора и др., при этом в 60– 70% случаев наблюдаются сочетанные заболевания, что создаёт определенные трудности для назначения уровня двигательной активности, как в организованных группах, так и при самостоятельных занятиях физической культурой. Проведенное исследование подтвердило необходимость учитывать при планирования двигательной активности не только нозологию основного заболевания, но и в должной мере сопутствующие патологии. Материал. В исследовании приняли участие 49 человек (юноши 18–23 лет). В качестве материала для работы были использованы официальные протоколы медицинского заключения о принадлежности к учебной медицинской группе, показатели уровня физической подготовленности, функциональные резервы кардиореспираторной системы, индекс массы тела (ИМТ), а также комплексы физкультурно - оздоровительных занятий. Методы исследования. Обобщение профильной отечественной и зарубежной литературы, комплексное инструментальное медицинское обследование, анализ оздоровительных комплексов упражнений, контрольные тесты уровня физической подготовленности и развития основных физических качеств, показатели функциональных проб. Статистическую обработку полученных данных проводили с использованием стандартных пакетов (Microsoft USA). Достоверность различий исследуемых показателей устанавливали с помощью общепринятых методов математической статистики. Результат. В результате исследования были получены достоверные данные о необходимости проведения анализа методики назначения двигательного режима оздоровительной направленности для студентов имеющих сочетанную патологию жизненно важных систем организма. Научная новизна. Описаны особенности методики планирования уровня физической нагрузки для студентов, имеющих сочетанные заболевания.

Ключевые слова: студенты, юноши 18–23 лет, специальная медицинская группа, методика назначения физической нагрузки, функциональные резервы, развитие физических качеств.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p156-160

STUDY OF PLANNING OF DIFFERENTIATED PHYSICAL LOAD IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP "A" WITH COMBINED DISEASES

Alexander Viktorovich Dorontsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Lyudmila Nikolaevna Porubaiko, the candidate of

medical sciences, docent, Kuban State Medical University, Krasnodar; Natalya Vladimirovna Ermolina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olga Vladimirovna Morozova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Aleksandrovna Lyamina, the senior teacher, Astrakhan State University, Astrakhan

Abstract

Over the past decades, the quantitative composition of students classified according to the result of a medical examination to special medical groups "A" and "B" in higher educational institutions has changed significantly. Up to 30% of students, according to the results of medical supervision, have a number of pathologies of the cardiovascular system, gastrointestinal tract, musculoskeletal - motor apparatus, respiratory system, visual analyzer, etc., while in 60 - 70% of cases comorbidities are observed, which creates certain difficulties for assigning the level of motor activity, both in organized groups and in independent physical education. confirmed the need to take into account, when planning motor activity, not only the nosology of the underlying disease, but also comorbidities to a proper extent. Material. The study involved 49 people (boys 18 - 23 years old). As a material for the work, official protocols of a medical report on belonging to an educational medical group, indicators of the level of physical fitness, functional reserves of the cardiorespiratory system, body mass index (BMI), as well as complexes of physical culture and health classes were used. Research methods. Generalization of specialized domestic and foreign literature, complex instrumental medical examination, analysis of health-improving exercise complexes, control tests of the level of physical fitness and development of basic physical qualities, indicators of functional tests. Statistical processing of the obtained data was carried out using standard packages (Microsoft USA). The significance of the differences in the studied parameters was established using generally accepted methods of mathematical statistics. Result. As a result of the study, reliable data were obtained on the need to analyze the method of prescribing a motor regimen of a health-improving orientation for students with a combined pathology of vital body systems. Scientific novelty. The features of the methodology for planning the level of physical activity for students with concomitant diseases are described.

Keywords: students, boys aged 18-23, special medical group, method of prescribing physical activity, functional reserves, development of physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Современные требования к оздоровительным программам по физической культуре ориентированы в основном на повышение функциональных показателей [1]. Двигательные задания для студентов, имеющих в анамнезе патологические изменения основных систем организма, формируются по рекомендациям профильных медицинских специалистов с существенными ограничениями двигательной активности [2, 4, 7]. Студентам с патологией опорно-двигательного аппарата рекомендуются корректирующие упражнения, направленные на нормализацию функционального состояния [3]. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы основной целью оздоровительных занятий является повышение регуляторно-адаптационного кардиореспираторной системы [6, 9]. Во многих случаях назначение двигательного режима для студентов специальной медицинской группы осложняется периодами обострения хронических заболеваний [8]. При патологии ЖКТ рекомендуются упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, при этом исключают двигательные задания с резкой сменой направления движений и амплитудными прыжками [5]. В более 30% на ежегодных медицинских осмотрах у студентов вузов выявляются сочетанные патологии [10]. Эти данные свидетельствуют о характерной особенности хронических заболеваний, при которых присутствует недостаточный двигательный режим. В этой связи целью исследования было проанализировать методику формирования двигательного режима для студентов, имеющих сочетанные заболевания, основываясь на основном заболевании, при этом акцент делался на повышении адаптационного потенциала и сопутствующих заболеваний.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Материалом для исследования послужили протоколы первичных контрольных нормативов развития физических качеств, функциональных проб, заключение медицинского

осмотра студентов Астраханского государственного медицинского университета, по результатам которого были сформированы две специальные медицинские группы «А» с различными основными нозологиями.

Критериями включения послужили допуск спортивного врача к занятиям двигательной активностью оздоровительного характера.

Критериями исключения стали хронических заболевания в стадии обострения, посттравматический болевой синдром двигательной системы.

Для определения уровня функциональных резервов использовался велоэргометр Орторент вело 2000. Результаты исследования анализировали с использованием программ «Microsoft Office 2007», «IBM SPSS Statistics 20».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При изучении уровня физической подготовленности и наличия хронических заболеваний у студентов Астраханского ГМУ были выявлены 2 группы по нозологии основных заболеваний: первая группа ($n^1 - 24$) с патологией сердечно-сосудистой системы, вторая группа ($n^2 - 25$) с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в тоже время в первой группе были определены сопутствующие хронические заболевания зрительного анализатора, ЖКТ, ОДА, во второй группе сопутствующими заболеваниями были миопия различной степени, дыхательной системы, ЖКТ.

В результате тестирования на велоэргометре у студентов обеих групп было выявлено недостаточное развитие основных физических качеств и адаптационно-регуляторных резервов кардиореспираторной системы. В начальном протоколе исследования не было установлено статистически значимой разницы в изменении ответной реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку на велоэргометре мощностью до 50 Вт. ($p=0,079$). При этом, ранее восстановление на 2 минуте ЧСС во второй группе наблюдалось с опережением показателей первой группы на $24,1 \pm 2,7\%$ ($p=0,044$), что, по нашему мнению, связано с верифицированными диагнозами патологических изменений сердечно-сосудистой системы у студентов группы ($n^1 - 24$). При выполнении тестов, определяющих уровень физической подготовленности, было выявлено, что в группе студентов ($n^2 - 25$) преобладали развитие скоростно-силовых качеств ($p=0,039$), собственно силовых ($p=0,041$), координационных способностей ($p=0,047$). Исходя из результатов анкетирования было определено, что студенты второй группы (15 человек) посещали занятия физической культурой в школе в основной и подготовительной группах, 7 студентов занимались в специальной медицинской группе, в тоже время студенты группы ($n^1 - 24$) были освобождены от практических занятий физической культурой в школе 15 человек с 5 класса, и 9 студентов с 9 класса, что существенным образом сказалось на их уровне функциональной и физической подготовленности.

Принимая во внимание основные и сопутствующие заболевания была разработана и апробирована методика формирования двигательной активности в обеих группах, так в группе ($n^1 - 24$) занятия физической активностью проводились в компенсаторной зоне ЧСС (в каждом случае индивидуально в соответствии с диагнозом, но не выше 120 уд./мин.) с использованием персональных фитнес-трекеров, позволяющим индивидуально контролировать ЧСС, АД, ЧД, метраж пройденной дистанции, время раннего и позднего восстановления ЧСС. Оздоровительные упражнения содействующие нормализации моторики и секреторной функции ЖКТ, симметричные и ассиметричные двигательные задания для профилактики осложнений при заболевании ОДА должны выполняться в строгом соответствии с рекомендациями по основному заболеванию. В группе ($n^2 - 25$) особое внимание при назначении двигательного режима уделялось не только основному заболеванию ОДА, но и в большей степени заболеванию зрительного анализатора, при котором рекомендовались специальные упражнения для цилиарной мышцы, а также упражнения ОФП строго в компенсаторной зоне ЧСС до 130 уд./мин. Не маловажным условием в методике

назначения двигательного режима являлся учет индекса массы тела (ИМТ), студенты с ИМТ > 30 в обеих группах входили в зону риска развития дезадаптивных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку даже малой интенсивности, что выражалось в резком повышении АД и ЧСС, ранее и позднее восстановление гемодинамических параметров у данных лиц происходило существенно дольше ($p=0,031$; $r=0,722$). Для данной группы студентов формировались комплексы физических упражнений, исключая динамическое воздействие на опорно-двигательный аппарат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты позволяют сделать заключение о том, что методика планирования физической нагрузки на занятиях физической культурой у студентов специальной медицинской группы «А» должна иметь строго индивидуальные параметры, формироваться на первичных протоколах функциональных проб, уровня физической подготовленности, учитывая в первую очередь основное заболевание. В то же время, необходимо отметить, что дифференцированный подход к формированию двигательной активности должен учитывать потенциальные риски сопутствующих заболеваний, что позволит снизить возможную стресс реакцию на физическую нагрузку, повысить функциональные резервы жизненно важных систем организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикмуллина А.Р. Применение дистанционных образовательных технологий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / А.Р. Бикмуллина, Е.В. Фазлеева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 3. – С. 12–20.
2. Герасименко К.С. Применение игрового метода для совершенствования скоростносиловых способностей волейболистов / К.С. Герасименко, А.Н. Болгов, А.М. Карагодина // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов 1-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года. – Волгоград : Волгоградская, 2021. – С. 62–68.
3. Исследование мотивационно обусловленных приоритетов к занятиям двигательной активностью у студентов различных медицинских групп / А.В. Доронцев, Л.Н. Порубайко, Н.А. Зинчук, Н.В. Ермолина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. – № 2 (204). – С. 122–127.
4. Доронцев А.В. Актуальность интеграции секционных занятий видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы / А.В. Доронцев, Н.В. Ермолина, Н.А. Зинчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 98–102.
5. Доронцев А.В. Формирование у будущих врачей навыка профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук / Доронцев Александр Викторович. – Волгоград, 2009. – 137 с.
6. Завалишина С.Ю. Функциональная оптимизация молодого организма средствами физического воспитания / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 58.
7. Кроссфит как средство совершенствования специальной физической подготовленности волейболистов высокой квалификации / О.Г. Морозов, Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 192–197.
8. Светличкина А.А. Особенности планирования уровня физических нагрузок у студентов специальной медицинской группы «А» имеющих сочетанные заболевания сердечно-сосудистой системы и вертебральной области / А.А. Светличкина, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 245–250.
9. Функциональные особенности сердца у юных пловцов / И.Н. Медведев, В.Ю. Карпов, Н.М. Лапина, А.А. Светличкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 234–238.
10. Чичкова М.А. Влияние адаптивных нагрузок на параметры сердечно-сосудистой системы у пациентов с малыми аномалиями развития сердца и врожденной нейросенсорной тугоухостью. / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина, М.А. Чичков // Астраханский медицинский журнал. – 2020. – № 1 (15). – С. 28–35.

REFERENCES

1. Bikmullina, A.R. and Fazleeva, E.V.(2020), "Application of distance learning technologies in the disciplines "Physical culture" and "Elective courses in physical culture and sports", *News of TulGU. Physical Culture. Sport*, No. 3, pp. 12–20.
2. Gerasimenko, K.S., Bolgov, A.N. and Karagodina, A.M.(2021), "Application of the game method to improve the speed and strength abilities of volleyball players", *Theoretical and methodological aspects of training specialists for the sphere of physical culture, sports and tourism: collection of materials of the I International Scientific and Practical Conference*, Volgograd.
3. Dorontsev, A.V., Porubayko, L.N., Zinchuk, N.A., N.V. and Ermolina, N.V. (2022), "The study of motivationally determined priorities for motor activity classes in students of various medical groups", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204). pp. 122–127.
4. Dorontsev, A.V., Ermolina, N.V. and Zinchuk, N.A. (2019), "The relevance of integrating sectional sports classes into the general education space of secondary school", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (167). pp. 98–102.
5. Dorontsev, A.V. (2009), *Formation in future doctors of the skill of preventing morbidity by means of physical culture and sports*, dissertation, Volgograd.
6. Zavalishina, S.Yu. and Makhov, A.S. (2022), "Physical education for functional optimization of young body", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 58.
7. Morozov, O.G., Melnikova, T.I., Morozova, L.V. and Kiryanova, L.A. (2018), "Crossfit as a means of improving the special physical fitness of highly qualified volleyball players", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (159), pp. 192–197.
8. Svetlichkina, A.A. and A.V. Dorontsev, (2020), "Features of planning the level of physical activity among students of the special medical group "A" with concomitant diseases of the cardiovascular system and vertebral region", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (179). pp. 245–250.
9. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Lapina, N.M. and Svetlichkina, A.A. (2022), "Functional features of the heart in young swimmers", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 234–238.
10. Chichkova, M.A., Svetlichkina, A.A and Chichkov, M.A. (2020), "Influence of adaptive loads on the parameters of the cardiovascular system in patients with minor anomalies in the development of the heart and congenital sensorineural hearing loss", *Astrakhan Medical Journal*, No. 1 (15), pp. 28–35.

Контактная информация: aleksandr.doroncev@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.01:159.9.614.2

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПРОЯВЛЯЮЩЕЕСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ И ВЛИЯЮЩЕЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Александр Васильевич Еганов, доктор педагогических наук, профессор, Елена Борисовна Малетина, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск; Олег Алексеевич Чемерчей, кандидат педагогических наук, военнослужащий, Челябинск

Аннотация

Агрессивное поведение, проявляющееся в образовательной среде у студенток и оказывающее отрицательное влияние на психическое здоровье, обусловлено наличием высоких значений следующих параметров: эмоциональной возбудимости, нервного напряжения, раздражительности, нервозности, волнения, наличия психических расстройств и заболеваний. При этом отмечены высокие значения зависимости от социальной группы, психического напряжения, траты нервной энергии, необходимости времени на отдых и восстановление, частоты применения медицинских, успокаивающих психику препаратов.

Ключевые слова: агрессивность, поведение, спорт, повседневная жизнь, психическое здоровье, образовательная среда, студентки.

AGGRESSIVE BEHAVIOR MANIFESTED IN EDUCATIONAL ENVIRONMENT AND AFFECTING YOUNG PEOPLE'S MENTAL HEALTH

Alexander Vasilievich Eganov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Elena Borisovna Maletina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk; Oleg Alekseevich Chemerchey, the candidate of pedagogical sciences, military, Chelyabinsk

Abstract

Female students' aggressive behavior manifested in educational environment and having a negative impact on mental health is due to the presence of the following parameters' high values: emotional excitability, nervous tension, irritability, nervousness, excitement, the presence of mental disorders and diseases. At the same time, high values of dependence on the social group, mental stress, nervous energy waste, the need for time to rest and recover, the frequency of medical, mental calming drugs use were noted.

Keywords: aggressiveness, behavior, sports, daily life, mental health, educational environment, female students.

ВВЕДЕНИЕ

Тенденция агрессивного поведения в образовательной среде обучающихся отражает одну из актуальных социальных проблем общества, в том числе связанную с психическим здоровьем. С педагогических позиций проблема проявления агрессивного поведения и его негативного влияния на психическое здоровье обучающихся, неоднократно рассматривалась в специальной литературе [6, 5, 12, 15]. Агрессивное поведение личности препятствует самореализации, общению, взаимодействию в социальной среде и связано с успешностью овладения учебно-профессиональной деятельностью. Исследования [2, 6, 7, 11] свидетельствуют, что агрессивное поведение является одной из наиболее распространенных форм нарушения здоровья.

Г. Селье отмечает: «Действие стресса наслаивается на специфические проявления в отклонении психического здоровья и меняет состояние человека в худшую или лучшую стороны. Люди не должны и не в состоянии избегать факторов стресса, ибо многие стрессоры являются активизаторами в жизни человека, а само безделье также является фактором стресса» [9].

Влияние агрессивного поведения на здоровье обучающихся не всегда однозначно. Это может зависеть от формы проявления позитивной или негативной агрессивности. Например, А. Г. Левицкий с соавторами [5] высказали мнение о том, что с увеличением позитивной агрессивности повышается уровень соматического здоровья и снижается заболеваемость, а с повышением негативной агрессивности, уровень соматического здоровья снижается, а заболеваемость становится выше.

Причинами проявления агрессивного поведения обучающейся молодежи следует также считать следующие стрессоры: стресс-фрустрацию, вызванную условиями учебной, спортивной деятельности [1, 5, 15], влиянием сверстников, средств массовой информации [13], а также высокий уровень академической неуспеваемости [6], социально-психологический климат в среде обучающихся [11], непосредственное социальное окружение [7, 11], ситуации унижения человеческого достоинства личности [6], сверстники, гендерная принадлежность [8]. Агрессивное поведение может быть обусловлено также свойством личности [5], особенностями характера [2] или проявлением психических расстройств и заболеваний [2, 15], высокая агрессивность и реактивная тревога [4, 10, 12, 15]. Беспочвенная агрессивность свидетельствует о том, что в организме нарушен гормональный баланс, что может привести к снижению психического здоровья [6, 7].

Длительное общение с агрессивным человеком приводит к значительной деформации психики окружающих, нарушению самооценки, веры в себя. Могут развиваться депрессивные состояния, гнев, неблагоприятные отношения с окружающими, переходящие

в агрессию на других и на себя.

Таким образом, проблема агрессивного поведения у обучающейся молодежи и влияние его на психическое здоровье является одной из наименее изученной в педагогике. Научное познание которой, рассматривается как одна из актуальной задач.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования. Изучить влияние агрессивного поведения студенток на их психическое здоровье.

Материалы констатирующего исследования были получены в период 2015–2022 гг в городе Челябинске. Группа исследуемых включала студенток Уральского государственного университета физической культуры и института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета, занимающихся физической культурой и спортом. Обследованы студентки, занимающиеся спортом (туризмом, атлетической гимнастикой, плаванием, лёгкой атлетикой, лыжными гонками, шейпингом, борьбой дзюдо, самбо) на протяжении времени от двух до 12 лет и не занимающиеся спортом. Студентки имели средний возраст $21,41 \pm 0,26$ лет, стаж занятий спортом и физической культурой $3,62 \pm 0,57$ лет, средний уровень спортивного мастерства выборки был в пределах третьего спортивного разряда.

Диагностика компонентов психического здоровья и агрессивного поведения обучающихся проводилась с применением теста самооценки психического здоровья на предложенные утверждения по десятибалльной шкале [14]. Респонденты сравнивали психические состояния, которые они испытывают в обычной жизни по отношению к окружающим их людям. Тестированию было подвергнуто 214 студенток, которые были разбиты на две подгруппы с высоким и низким уровнем проявления агрессивного поведения. В первую группу вошли студентки с высоким уровнем выраженности агрессивного поведения ($n=80$). Во вторую группу – с низким уровнем агрессивного поведения, ($n=86$). Средний уровень, оцениваемый в восемь баллов ($n=48$), в расчет не принимался. Результаты констатирующего исследования подвергались математико-статистической обработке методом расчёта по двухвыборочному t-тесту критерия Стьюдента для независимой выборки.

Для осуществления коррекционных педагогических воздействий необходимо выявить причины агрессивного поведения студенток, которые могут быть направлены на смягчение и недопущение негативных последствий агрессивного поведения на психическое здоровье.

Остановимся на некоторых определениях, как они нами понимаются в настоящее время. Теоретический анализ литературы [1, 3, 4, 6, 12, 15] позволил дать определение понятию агрессивного поведения, проявляющегося в повседневной жизни.

Агрессивное поведение, проявляющееся в повседневной жизни студенток – это комплекс направленного деструктивного поведения, противоречащего моральным нормам сосуществования людей в обществе, вызывающее у них состояние психологического дискомфорта, переживания, напряжения, подавленности, тревоги. Такое поведение направлено на насилие, наносящее вред окружающим и, в том числе, себе. Агрессивное поведение включает сложные устойчивые или временные проявления психофизиологических, эмоциональных агрессивных действий и реакций поведенческих актов, деструктивных вербальных воздействий при межличностном взаимодействии. Такое поведение в результате избыточного воздействия на организм и сознание человека неблагоприятных, значительных по силе и продолжительности информационных, психогенных стрессоров, приводит к возникновению стрессовых состояний и отрицательно влияет на уровень психического здоровья. Основной целью агрессивного поведения человека является причинение физического, морального, психологического дискомфорта окружающим.

Следовательно, агрессивное поведение развивается в результате взаимодействия предшествующих, транслирующих мотиваторов, внешних и внутренних,

транситуативных и ситуативных факторов. Причем приоритет принадлежит личностным качествам [12].

Психическое здоровье – это холистическое образование, имеющее сложную, многокомпонентную и многоуровневую структуру полноценности функционирования психической сферы. Основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, характеризующееся отсутствием психических отклонений, оптимальным регулированием психической сферы индивида, обеспечивающие устойчивость организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам среды, включая учебную деятельность [15].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты статистических различий двух групп студенток, по параметрам психического здоровья отличающихся высоким и низким уровнем проявления агрессивного поведения, представлены в таблице. Студентки с высоким уровнем проявления агрессивного поведения, по сравнению с группой с низким ее проявлением достоверно ($t=1,96-6,11$, при $P \leq 0,05-0,01$) отличаются по следующим более высоким численным значениям показателей: эмоциональной возбудимости, нервному напряжению, раздражительности, нервозности, волнению, наличию психических расстройств и психических заболеваний, психическому напряжению, трате нервной энергии, энергичности, необходимости большего времени на отдых и восстановление, применению медицинских, успокаивающих психику препаратов, зависимостью от социальной группы и интегральному уровню психического здоровья. Это рассматривается нами как стрессоры, отрицательно влияющие на психическое здоровье обучающейся молодежи.

Таблица – Результаты статистических различий двух групп студенток по параметрам психического здоровья, отличающихся высоким и низким уровнем проявления агрессивного поведения, $\bar{x} \pm m$

Параметры психического здоровья и показатели	Уровень проявления агрессивного поведения		t	P
	Высокий (n=80)	Низкий (n=86)		
1. Агрессивное поведение.	9,60±0,06	5,81±0,16	21,8	≤0,01
2. Эмоциональная возбудимость.	6,08±0,23	4,65±0,23	4,41	≤0,01
3. Нервное напряжение, гнев, злость.	8,24±0,18	6,37±0,24	6,11	≤0,01
4. Раздражительность в повседневной жизни.	8,20±0,21	6,56±0,22	5,45	≤0,01
5. Нервозность, невротичность.	7,46±0,22	6,09±0,23	4,30	≤0,01
6. Волнение в повседневной жизни.	6,35±0,24	5,62±0,22	2,25	≤0,03
7. Наличие психических расстройств и заболеваний.	9,04±0,16	8,03±0,27	3,18	≤0,01
8. Психическое напряжение.	7,46±0,21	6,02±0,22	4,75	≤0,01
9. Трата нервной энергии.	5,65±0,28	4,85±0,27	2,07	≤0,04
10. Энергичность в повседневной жизни.	7,18±0,19	6,51±0,19	1,96	≥0,05
11. Необходимость времени на отдых и восстановление.	5,42±0,29	4,69±0,25	1,96	≤0,05
12. Применение медицинских, успокаивающих психику препаратов.	8,95±0,24	8,05±0,30	2,35	≤0,02
13. Зависимость от социальной группы.	8,04±0,18	6,94±0,25	3,54	≤0,01
14. Уровень психического здоровья, сумма баллов.	507,72±6,9	467,8±6,6	4,18	≤0,01
15. Активность в деятельности.	6,71±0,24	6,98±0,22	-0,83	≥0,41
16. Перманентное настроение.	7,44±0,21	7,59±0,20	-0,53	≥0,62
17. Уверенность в себе.	6,68±0,25	6,55±0,24	0,39	≥0,71
18. Рост тела, см.	164,5±0,6	166,9±0,7	-2,49	≤0,01
19. Масса тела, кг.	56,17±1,02	57,9±0,95	-1,24	≥0,22
20. Спортивное мастерство по 100-балльной шкале.	22,08±2,6	21,85±2,4	0,06	≥0,95

Примечание: \bar{x} – среднее значение; $\pm m$ – стандартная ошибка средней величины; t – двухвыборочный t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; ≤ – различия между группами статистически достоверны; ≥ – различия между группами статистически недостоверны; достоверные изменения выделены жирным шрифтом. Показатели с первого по 17 оцениваются в баллах.

Педагогический смысл выявленных статистических различий свидетельствует о том, что студентки с высоким уровнем агрессивного поведения, проявляющегося в

повседневной жизни, более эмоционально возбудимы, раздражительны, невротичны, испытывают нервное напряжение, подвержены большому волнению, имеют психические расстройства и психические заболевания, испытывают психическое напряжение. При этом тратят больше нервной энергии, следовательно, им требуется больше времени на отдых и восстановление, вынуждены применять медицинские, успокаивающие психику препараты, что является следствием нахождения в зависимости от социальной группы и, как результат, более низкий уровень психического здоровья. Возможно, повышенное агрессивное поведение оказывает нежелательное влияние на окружающих, но при этом сами они от этого не страдают.

В целом наши результаты исследования не расходятся с мнением Р. М. Магомедовой [6], которая изучала причины проявления агрессивного поведения у студентов и пришла к заключению, что агрессивному поведению студентов свойственны следующие черты личности: избегание зависимости от других людей, вспыльчивость, слабость тормозящих механизмов. В нашей работе [15] также было выявлено, что на психическое здоровье обучающейся молодёжи влияют некоторые стрессоры: высокая раздражительность, повышенное нервное напряжение, плохое настроение, неблагоприятный психологический климат в учебной группе и социальной среде.

По другим показателям, характеризующим психическое здоровье: активность в деятельности, перманентное настроение, уверенность в себе в повседневной жизни, масса тела, спортивное мастерство – статистически значимых различий не выявлено ($t=0,06-1,24$, $P \geq 0,22-0,71$). Следует отметить, что уровень проявления агрессивного поведения не оказывает влияния на спортивное мастерство студентов. Следовательно, одинаковых спортивных результатов могут достигать спортсменки с низким и высоким уровнем агрессивного поведения, проявляющегося в повседневной жизни. При этом, по необъяснимым нами причинам, рост тела в первой группе оказался достоверно ниже по сравнению со второй ($t=-2,49$, $P \leq 0,01$).

ВЫВОДЫ

Агрессивное поведение, проявляющееся в повседневной жизни у студенток, оказывающее отрицательное влияние на психическое здоровье, обусловлено наличием высоких значений следующих параметров: эмоциональной возбудимости, нервного напряжения, раздражительности, нервозности, волнения, наличия психических расстройств и заболеваний. При этом отмечены высокие значения зависимости от социальной группы, психического напряжения, траты нервной энергии, необходимости времени на отдых и восстановление, частоты применения медицинских, успокаивающих психику препаратов.

Выявленные закономерности являются основанием для педагогических воздействий по снижению агрессивного поведения и стрессоров, с ним связанным. Воздействия могут быть направлены на смягчение негативных последствий, влияющих на психическое здоровье студенток с высокой агрессивностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриева Т.Б. Агрессия и психическое здоровье / Т.Б. Дмитриева, Б.В. Шостакович : монография. – Санкт-Петербург : Юридический центр Пресс, 2002. – 464 с.
2. Егорова Н.В. Взаимосвязь агрессивного поведения и характерологических особенностей лиц, занимающихся и не занимающихся спортом / Н.В. Егорова, Н.Л. Егорова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск : Уральская академия, 2019. – С. 268–271.
3. Ениколопов С.Н. Актуальные проблемы исследования агрессивного поведения / С.Н. Ениколопов // Прикладная юридическая психология. – 2010. – № 2. – С. 37–47.
4. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 368 с.
5. Поиск взаимосвязи между раздражительностью, уравновешенностью и уровнем здоровья / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Поципун, А.В. Шабаев // Ученые записки университета

им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 228–332.

6. Магомедова Р.М. О причинах проявления агрессии и агрессивного поведения студентов современного вуза / Р.М. Магомедова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 2 (92). – С. 131–137.

7. Мальченкова В.В. Некоторые вопросы специфики психолого-педагогических условий, способствующих минимизации агрессивности общения «преподаватель-студент» / В.В. Мальченкова, Е.В. Мальченков // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №11. – Ч. 2. – С. 380–384 ; URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38392> (дата обращения 17.02.2023).

8. Маскаева Т.Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Т. 118, №12. – С. 266–272.

9. Селье, Г. Стресс без дистресса / под общ. ред. Е.М. Крепса. – Москва : Прогресс, 1982. – 124 с.

10. Смоленцева В.Н. Агрессия в спорте: профилактика и коррекция агрессивного поведения спортсменов : монография / В.Н. Смоленцева. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 149 с.

11. Черепов Е.А. Взаимосвязь социально-психологического климата в классе со здоровьем ученика / Е.А. Черепов, К.Б. Кiekpaева // Инновации в спорте, туризме и образовании : материалы междунар. конф. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ. – 2016. – С. 142–148.

12. Шестакова, Е.Г. Агрессивное поведение и агрессивность личности / Е.Г. Шестакова, Л.Я. Дорфман // Образование и наука. – 2009. – Вып. 7. – С. 51–66.

13. Bashir, H. Effects of Social Media on Mental Health: A Review Article / H. Bashir, S.A. Bhat // The International Journal of Indian Psychology. – 2016. – № 4(3). – pp. 125–131. DOI: 10.25215/0403.134.

14. Eganov A.V. Screening test for express assessment of students' mental health / A.V. Eganov, V.V. Erlikh, V.S. Bykov // International Journal Of Applied And Fundamental Research. – 2013. – № 2. // URL: www.science-sd.com/455-24385 (дата обращения 21.02.2023).

15. Effect of social stressful factors on mental health in students / A.V. Eganov, V.S. Romanova, S.A. Nikiforova, V.Yu. Kokin, N.Ya. Platunova // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20 (2). – pp. 818–821.

REFERENCES

1. Dmitrieva, T.B., Shostakovich, B.V. (2002), *Aggression and mental health*, St. Petersburg, Law Center Press.

2. Egorova, N.V. and Egorova, N.L. (2019), “Aggressive behavior and characterological features interrelation of persons engaged and not engaged in sports”, *Physical culture and sport: science, education, technology, All-Russian scientific and Practical conference*, Chelyabinsk, pp. 268–271.

3. Enikolopov, S.N. (2010), “Actual problems of aggressive behavior research”, *Applied Legal psychology*. No. 2, pp. 37–47.

4. Ilyin, E.P. (2014), *Psychology of aggressive behavior*, Peter, St. Petersburg.

5. Levitsky, A.G., Matveev, D.A., Posipun, A.A. and Shabaev, A.V. (2015), “The search for the relationship between irritability, balance and the level of health”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (121), pp. 228–332.

6. Magomedova, R.M. (2012), “On the causes of aggression and aggressive behavior of a modern university students”, *Kazan Pedagogical Journal*, No. 2 (92), pp. 131–137.

7. Malchenkova, V.V. and Malchenkov, E.V. (2020), “Some questions of the specifics of psychological and pedagogical conditions that contribute to minimizing the aggressiveness of teacher-student communication”, *Modern high-tech technologies*, No 11, part 2, pp. 380–384, available at: URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38392> (date of application: 17.02.2023).

8. Maskayeva, T.Yu. and Germanov, G.N. (2014), “Gender mental and behavioral features and their manifestation as a result of practicing various sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 118, No. 12, pp. 266–272.

9. Selye, G. (1982), *Stress without distress*, Progress, Moscow.

10. Smolentseva, V.N. (2015), *Aggression in sports: prevention and correction of athletes' aggressive behavior*, monograph, Omsk.

11. Cherepov, E.A. and Kiekpaeva, K.B. (2016), «The relationship of the socio-psychological climate in the classroom with the student's health», *Innovations in sports, tourism and education, mat. international conf.*, Chelyabinsk, pp. 142–148.

12. Shestakova, E.G. and Dorfman, L.Ya. (2009), “Aggressive behavior and aggressiveness of personality”, *Education and Science*, Issue 7, pp. 51–66.

13. Bashir, H. and Bhat, S.A. (2016), “Effects of Social Media on Mental Health: A Review Article”, *International Journal of Indian Psychology*, No. 4(3), DOI: 10.25215/0403.134.

14. Eganov, A.V., Erlikh, V.V. and Bykov, V.S. (2013). “Screening test for express assessment of students’ mental health”, *International Journal of Applied And Fundamental Research*, No. 2, available at: www.science-sd.com/455-24385 (date of application: 21.02.2023)

15. Eganov, A.V., Romanova, V.S., Nikiforova, S.A., Kokin, V.Yu. and Platonova, N.Ya. (2020), “Effect of social stressful factors on mental health in students”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20 (2), pp. 818–821.

Контактная информация: eganov@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.082.1

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ УЧАСТИЯ РОССИЙСКИХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Светлана Владимировна Ерегина, доктор педагогических наук, доцент, Всероссийское физкультурно-спортивное Общество «Динамо», Москва; Константин Николаевич Тарасенко, кандидат педагогических наук, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

Аннотация

В настоящее время действует механизм международных санкций, наложенных на российский спорт. Дзюдоисты национальной команды ограничены на участие в Международных стартах. Для поддержания высокого уровня подготовленности спортсменов Федерацией дзюдо России организованы профессиональные спортивные соревнования. Востребованность участия в таких соревнованиях требует изучения. Цель исследования – определить востребованность участия российских дзюдоистов в профессиональных спортивных соревнованиях. Методика и организация исследования. В исследовании проводилось изучение востребованности участия российских дзюдоистов в профессиональных спортивных соревнованиях, были проанализированы количественные показатели спортсменов, занимающихся дзюдо на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства (2019-2021). Результаты исследования и их обсуждение. В статье представлены результаты исследования уровня конкуренции при отборе в сборные команды РФ по дзюдо. Выводы. В процессе исследования был выявлен высокий уровень конкуренции при попадании дзюдоистов в сборную команду РФ.

Ключевые слова: профессиональные спортивные соревнования, конкуренция, отбор в сборную команду, дзюдоисты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p166-169

DEMAND FOR THE PARTICIPATION OF RUSSIAN JUDOKAS IN PROFESSIONAL SPORTS COMPETITIONS

Svetlana Vladimirovna Eregina, the doctor of pedagogical sciences, docent, All-Russian Physical Culture and Sports Society "Dynamo", Moscow; Konstantin Nikolaevich Tarasenko, the candidate of pedagogical sciences, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow

Abstract

Currently, there is a mechanism of international sanctions imposed on Russian sports. Judokas of the national team are restricted from participating in international competitions. To maintain a high level of preparedness of athletes, professional sports competitions in judo are organized. The demand for participation in such competitions requires study. The purpose of the study is to determine the demand for the participation of Russian judoka in professional sports competitions. Methodology and organization of research. The study studied the demand for the participation of Russian judoka in professional sports competitions,

analyzed the quantitative indicators of athletes engaged in judo at the stage of improving sportsmanship and at the stage of higher sportsmanship (2019-2021). Results of the study and their discussion. The article presents the results of a study of the level of competition in the selection of the national teams of the Russian Federation in judo. Conclusions. In the course of the study, a high level of competition was revealed when judoka get into the national team of the Russian Federation.

Keywords: professional sports competitions, competition, selection for the national team, judoka.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития дзюдо механизм санкций, наложенных на спортсменов из России, существенно затрудняет реализацию направления «Спорт высших достижений», с одной стороны, но и помогает развивать это направление с другой стороны. Ш.З. Хуббиев и соавторы отмечают, что любительский спорт преимущественно формирует исполнительское мастерство атлета, а это лишь часть компетенций спортсмена-профессионала, который создает спортивное зрелище как товар [5]. При текущем уровне экономического развития и показателе благосостояния граждан нашей страны профессиональный спорт как отрасль, производящая продукт – спортивное зрелище, не может оставаться конкурентоспособным на международной арене, функционировать без поддержки государства и бизнеса [2]. По мнению И.И. Переверзина профессиональный спорт характеризует целевая мотивация – материальное вознаграждение и спортивное совершенствование; субъектами спортивной деятельности являются спортсмены-профессионалы [3].

В профессиональных соревнованиях по дзюдо допускаются к участию только квалифицированные и высококвалифицированные спортсмены. По мнению экспертов ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, основанному на многолетних наблюдениях, для стабильного успешного выступления на крупнейших международных соревнованиях сборной команды по виду спорта в ее составе должно быть не менее 50% спортсменов квалификации «мастер спорта международного класса», а по статистике для подготовки одного МСМК необходимо подготовить 10 МС и 50 КМС [4].

Федерация дзюдо России содействует развитию профессионального спорта, что обеспечивает поддержание высокой квалификации у ведущих дзюдоистов страны, организуя для этого соревнования с высоким уровнем конкуренции среди участников. Дзюдоистам необходима профессиональная адаптация личности в спорте несмотря на санкции, наложенные на сборные команды дзюдоистов, запрещающие участие в международных соревнованиях. Профессиональная адаптация характеризуется критериями: объективные критерии, определяемые по характеристикам деятельности и субъективные критерии по эмоциональным аспектам проявления [1].

Цель исследования – определить востребованность участия российских дзюдоистов в профессиональных спортивных соревнованиях.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании проводилось изучение востребованности участия российских дзюдоистов в профессиональных спортивных соревнованиях, были проанализированы количественные показатели спортсменов, занимающихся дзюдо, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства (2019–2021). Использовалась формула «Коэффициента конкуренции». Для расчета необходимо оценить соотношение количества спортсменов-дзюдоистов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) к количеству кандидатов в спортивные сборные команды страны, что выявит коэффициент конкуренции в виде спорта (K).

$$K = \frac{Ч_з}{Ч_к},$$

где $Ч_з$ – численность занимающихся дзюдо на этапах ЭССМ и ЭВСМ; $Ч_к$ – численность спортсменов-дзюдоистов кандидатов в сборную команду РФ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе исследования определялся коэффициент конкуренции при отборе в сборные команды РФ по дзюдо в 2019–2021 гг (таблица).

Таблица – Расчет «Коэффициента конкуренции» при отборе в сборные команды РФ по дзюдо

№	Год	Кол-во спортсменов членов сборных команд РФ по дзюдо* (чел)	Число занимающихся, зачисленных на программы спортивной подготовки в отчетном году** (чел)										Коэффициент конкуренции (чел)
			Этап совершенствования спортивного мастерства (годы)					Этап высшего спортивного мастерства (годы)					
			1	2	3	4	Более 4	1	2	3	4	Более 4	
1	2021	88	840	792	500	131	211	230	112	92	92	143	35,7
	Итого		2474					669					3,143
2	2020	88	823	786	334	169	101	266	133	99	75	146	33,3
	Итого		2213					719					2,932
3	2019	88	862	669	400	131	118	234	133	109	37	172	32,6
	Итого		2180					685					2,865

Примечание: * – количество членов сборных команд по дзюдо учитывает количество дзюдоистов: мужчины и женщины (7 весовых категорий, 4 состава), молодежь до 23 лет (7 весовых категорий, 4 состава), юниоры и юниорки до 21 года (8 весовых категорий, 4 состава); ** – число дзюдоистов, занимающихся на этапах подготовки представлено на основе Формы Федерального статистического наблюдения № 5-ФК.

Можно отметить, что «Коэффициент конкуренции» в виде спорта дзюдо достаточно высокий. В период 2019–2021 гг в среднем он составил 33,9 это подтверждает, что значительное количество дзюдоистов стремятся попасть в национальную команду (рисунок 1). На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) за этот же период в среднем проводилось подготовка 691 дзюдоиста (в том числе и женщин), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 2289 человек соответственно.

Расчет «Коэффициента конкуренции» в виде спорта дзюдо показывает, что профессиональные спортивные соревнования будут востребованы квалифицированными и высококвалифицированными спортсменами-дзюдоистами. Для повышения интереса зрителей (очное посещение соревнований и просмотр трансляций) следует организовать систему допуска участников, позволяющую отбирать сильнейших спортсменов.

Проведение профессиональных спортивных соревнований по дзюдо будет интересно зрителям только в случае высокой конкуренции между спортсменами. Оценка качественного состава возможных участников таких соревнований проведена по критерию «Коэффициент конкуренции» (рисунок 2).

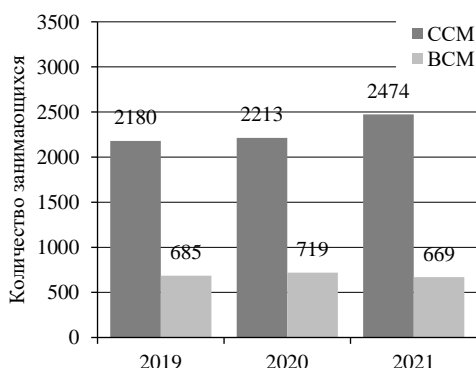


Рисунок 1 – Количество занимающихся на этапах спортивной подготовки (чел)

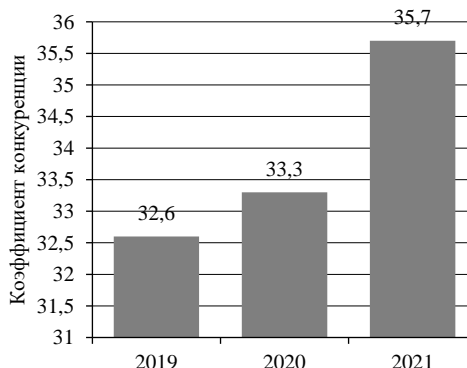


Рисунок 2 – Коэффициент конкуренции за попадание в сборную команду в 2019–2021 гг

Е.А. Романов, В.А. Митрофанов отмечают, что для обеспечения высокой конкуренции в виде спорта соотношение занимающихся на этапах ССМ и ВСМ к количеству спортсменов-кандидатов в сборные команды должно быть не менее 20 к 1, в СССР это значение

достигало 100 к 1 (2015) [4].

ВЫВОДЫ

1. Определено, что профессиональные спортивные соревнования по дзюдо в России, могут быть очень востребованы как участниками, так и зрителями. Соревнования, проводимые в рамках развития спорта высших достижений, позволяют участникам: повышать спортивное мастерство, спортивную квалификацию, проходить отбор к следующему старту или в сборную команду, получить призовые выплаты победителям и призерам. На такие соревнования зрителей привлечет высокий уровень конкуренции между участниками.

2. Установлена востребованность участия российских дзюдоистов в профессиональных спортивных соревнованиях на этапах спортивной подготовки в период 2019–2021 гг в среднем занимались 2289 спортсменов (этап совершенствования спортивного мастерства) и 691 спортсмен (этап высшего спортивного мастерства), значительное их количество заинтересованы в выступлениях на «коммерческих» стартах.

3. Выявлено, что в России достаточно высокий «Коэффициент конкуренции» при попадании в сборную команду РФ по дзюдо, составляет в среднем в период 2019–2021 гг – 33,9 человек, претендующих на одно место в команде, значительное количество лидеров сборной команды с целью получения призовых выплат примут участие в таких соревнованиях, что привлечет к участию других дзюдоистов, претендующих на место в сборной и обострит конкуренцию.

Представленные в статье результаты и выявленные тенденции показывают высокую значимость организации профессиональных спортивных соревнований по дзюдо.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин М.А. Профессиональная адаптация личности в спорте / М.А. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 59–61.
2. Литвишко С.В. Повышение эффективности финансового механизма профессионального спорта / С.В. Литвишко, Т.П. Высоцкая, И.М. Бодров // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 102–103.
3. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента / И.И. Переверзин. – Москва : Советский спорт, 2004. – 415 с.
4. Романов Е.А. Анализ системы подготовки спортивного резерва за 2011–2014 гг. : методическое пособие / Е.А. Романов, В.А. Митрофанов.. – Москва : ФГБУ Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2015. – 231 с.
5. Хуббиев Ш.З. Особенности подготовки спортсмена-любителя и спортсмена-профессионала / Ш.З. Хуббиев, Н.С. Панчук, А.С. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 96–98.

REFERENCES

1. Kuzmin, M.A. (2014), "Professional adaptation of the individual in sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 59–61.
2. Litvishko, S.V., Vysockaya, T.P. and Bodrov, I.M. (2019) "Improving the efficiency of the financial mechanism of professional sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 102–103.
3. Pereverzin, I.I. (2004), *The Art of Sports Management*, Soviet sport, Moscow,
4. Romanov, E.A. and Mitrofanov, V.A. (2015), *Analysis of the sports reserve training system for 2011-2014, methodical manual*, Federal Center for Training of Sports Reserve, Moscow.
5. Hoobbiev, Sh.Z., Panchuk, N.S. and Sidorenko, A.S. (2016) "Features of the training of an amateur athlete and a professional athlete", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 96–98.

Контактная информация: eregina-mgiit@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2023

УДК 796.853.23

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДЗЮДО В РОССИИ

Светлана Владимировна Ерегина, доктор педагогических наук, доцент, Всероссийское физкультурно-спортивное Общество «Динамо», Москва; Константин Николаевич Тарасенко, кандидат педагогических наук, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

Аннотация

Современный спорт высших достижений имеет тесную взаимосвязь с профессиональным дзюдо. Соревновательная и тренировочная деятельность в профессиональном спорте развивается по законам спорта. Коммерческая деятельность в профессиональном спорте развивается по законам бизнеса и индустрии развлечений. Была проанализирована нормативная база и разработаны основы модели развития профессионального дзюдо. Цель исследования – разработать модель развития профессионального дзюдо в России. Методика и организация исследования. В исследовании проводилось изучение особенностей развития профессионального дзюдо в России путем внедрения профессиональных соревнований в практику, использовался метод моделирования. Результаты исследования и их обсуждение. В статье представлены результаты разработки модели развития профессионального дзюдо в России. Выводы. В процессе исследования были выявлены нормативный, целевой, содержательно-технологический и оценочно-результативный блоки, составляющие основу модели развития профессионального дзюдо. На основе модели целесообразно планировать проведение профессионального спортивного соревнования по дзюдо.

Ключевые слова: профессиональное дзюдо, модель, популяризация дзюдо, профессиональное спортивное соревнование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p170-174

MODEL OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL JUDO IN RUSSIA

Svetlana Vladimirovna Eregina, the doctor of pedagogical sciences, docent, All-Russian Physical Culture and Sports Society "Dynamo", Moscow; Konstantin Nikolaevich Tarasenko, the candidate of pedagogical sciences, Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow

Abstract

Modern sport of the highest achievements has a close relationship with professional judo. Competitive and training activities in professional sports develop according to the laws of sports. Commercial activity in professional sports develops according to the laws of business and the entertainment industry. The regulatory framework was analyzed and the foundations of the model for the development of professional judo were developed. The purpose of the study is to develop a model for the development of professional judo in Russia. Methodology and organization of research. The study studied the features of the development of professional judo in Russia through the introduction of professional competitions into practice, used the modeling method. Results of the study and their discussion. The article presents the results of the development of a model for the development of professional judo in Russia. Conclusions. In the course of the study, normative, targeted, content-technological and evaluation-effective blocks were identified, which form the basis of the model for the development of professional judo. Based on the model, it is advisable to plan a professional sports competition in judo.

Keywords: professional judo, model, popularization of judo, professional sports competition.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из направлений развития дзюдо, требующим усиления взаимодействия Общероссийской общественной организации «Федерация дзюдо России» с государством, является профессиональное дзюдо. Система государственного управления сферой профессионального спорта в РФ находится в состоянии стагнации, учитывая, что в большинстве развитых стран данная сфера приносит доход, в России подобная система управления пока не выстроена, а профессиональный спорт за исключением отдельных видов зависит от

бюджетного финансирования, обусловленного системой государственного управления [3]. Проведение профессиональных спортивных соревнований по дзюдо в значительной степени финансируется Федерацией по виду спорта. К собственным источникам финансирования спортивной федерации относятся поступления: от реализации спортивных изделий, выпускаемых организацией; от реализации издаваемой литературы; от проведения соревнований и трансляции спортивных программ; от членских взносов; от проведения мероприятий [1]. Получаемая прибыль (в том числе от проведения профессиональных спортивных соревнований) не может распределяться между учредителями; эта прибыль должна расходоваться в целях обеспечения основной некоммерческой деятельности и способствовать достижению уставных целей [2]. Проведение профессиональных спортивных соревнований по дзюдо должно соответствовать правилам вида спорта и иметь коммерческий эффект.

Цель исследования – разработать модель развития профессионального дзюдо в России.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании проводилось изучение особенностей развития профессионального дзюдо в России по направлению внедрения профессиональных соревнований в практику, использовался метод моделирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Разработка модели развития профессионального дзюдо является основой по внедрению системы профессиональных соревнований в практику развития дзюдо в России. На основании изучения нормативных актов органов государственной власти, нормативных актов о физической культуре и спорте Федеральных органов государственного управления, имеющих подзаконный характер, разработана модель развития профессионального дзюдо (таблица).

Нормативные основы модели. Установлена значимость профессионального спорта дзюдо для популяризации вида спорта в России. Спортивное движение традиционно включает массовый общедоступный спорт (спорт для всех) и спорт высших достижений, основанный на «любительском спорте» (направленном на достижения спортсменов в крупнейших соревнованиях международного уровня – Олимпийские игры, чемпионаты мира). Именно из спортсменов, достигших высоких результатов в «любительском» спорте, формируется основной контингент спортсменов-профессионалов. Профессиональный спорт имеет два направления развития: («достиженческий» спорт; зрелищный, коммерческий спорт).

Система спортивных шоу с участием дзюдоистов в настоящее время не развивается. Развитие профессионального дзюдо следует проводить через систему профессиональных спортивных соревнований.

Целевой блок модели. Определены предпосылки развития профессионального дзюдо в Российской Федерации.

Результаты выступлений сборных команд России на крупнейших международных соревнованиях, в том числе Олимпийских играх и чемпионатах мира являются объективным критерием успешности развития дзюдо в стране, в том числе и как предпосылка для профессионального дзюдо.

Преимущественно в России развивается мужское дзюдо и во всех весовых категориях, на международных турнирах атлеты могут претендовать на призовые места. Уровень конкуренции на национальных чемпионатах и первенствах является очень высоким. Женское дзюдо также имеет перспективы развития в России, спортсменки-дзюдоистки не только завоевывают медали престижных турниров, но и становятся медийными лицами (Наталья Кузютина, Анастасия Конкина и другие).

Развитие профессионального дзюдо в Российской Федерации позволит привлечь зрителей на профессиональные спортивные соревнования и будет содействовать популяризации не только профессиональных спортивных соревнований среди зрителей, но и занятий дзюдо среди различных контингентов населения.

Таблица – Модель развития профессионального дзюдо в России

Модель	Содержание	Условия реализации
Нормативный блок	Цель: определить нормативные документы, регламентирующие развитие профессионального дзюдо в России. Задачи: 1. Установить значимость развития профессионального дзюдо для популяризации вида спорта. 2. Выявить перечень нормативных документов, влияющих на развитие профессионального дзюдо.	Развитию профессионального дзюдо будет содействовать система профессиональных спортивных соревнований, что привлечет зрителей на такого вида «спортивное шоу» и повысит популярность вида спорта в России Обобщение нормативной правовой базы необходимо провести в виде единого документа, разработанного и утвержденного «Федерацией дзюдо России» – Стратегия развития профессионального дзюдо
Целевой блок	Цель: выявить особенности развития профессионального дзюдо. Задачи: 1. Определить предпосылки развития профессионального дзюдо в России. 2. Обобщить тенденции развития профессионального дзюдо.	Предпосылками развития профессионального дзюдо в России является возможность проведения системы профессиональных спортивных соревнований по дзюдо с привлечением к участию сильнейших спортсменов России и формированием призового фонда и выплат призового вознаграждения победителям и призерам Тенденции развития профессионального дзюдо в России: спортивное шоу как активатор смежных видов бизнеса (букмекерского, билетного, торгового и др.) профессиональное спортивное соревнование по дзюдо – как зрелище (успешный коммерческий продукт)
Содержательно-технологический блок	Цель: разработать содержательные и технологические основы развития профессионального дзюдо в России. Задачи: 1. Оценить использование международного опыта проведения профессиональных соревнований по дзюдо. 2. Разработать условия планирования профессионального спортивного соревнования по дзюдо.	Использование международного опыта проведения профессиональных соревнований по дзюдо: проведение соревнования как профессионального спортивного соревнования (с призовым фондом и элементами шоу на церемониях открытия, закрытия, награждения) разработка регламента соревнования с учетом затрат на PR-мероприятия по продвижению коммерческого продукта Основными условиями планирования профессионального спортивного соревнования по дзюдо является разработка регламента и сметы на проведение, а также порядок формирования призового фонда
Оценочно-результативный блок	Цель: оценить тенденции развития профессионального дзюдо в России. Задачи: 1. Разработать критерии оценки потенциала развития профессионального дзюдо в России. 2. Разработать проект регламента и сметы проведения профессионального спортивного соревнования по дзюдо в системе соревнований Russian Judo Tour.	Оценить тенденции развития профессионального дзюдо в России возможно с использованием коэффициента конкуренции в виде спорта, а также использованием критериев оценки проведения спортивных соревнований Проект регламента и смета профессионального спортивного соревнования по дзюдо должны быть направлены на привлечение участников и зрителей

Содержательно-технологические основы модели. Оценено использование международного опыта проведения профессиональных соревнований по дзюдо. На этой основе разработаны требования к проведению профессионального спортивного соревнования по дзюдо:

Подготовка регламента соревнования – название соревнования и общие положения; порядок заявки участников и визовая поддержка; транспорт; аккредитация всех категорий участников и персонала; размещение и питание участников; медицина; официальные церемонии (жеребьевка, награждение); спортивные сооружения мероприятия; PR и реклама, телевидение; пресс-центр соревнований; обеспечение безопасности; страхование; программа соревнований.

Финансирование и смета затрат на мероприятие (торжественные церемонии открытия, награждения, закрытия; аккредитация; материально-техническое обеспечение, аренда оборудования; художественное оформление арены соревнований; услуги связи и телекоммуникаций; информационная кампания; организация пресс-центра и другие статьи затрат).

Материально-техническое обеспечение (количество и перечень занимаемых помещений на объекте; перечень технического оборудования; объемы требуемой электроэнергии; условия подключения к сетям; количество и размеры сборных конструкций, подиумов, платформ; количество аккредитаций и другие требования).

Деятельность службы протокола профессионального спортивного соревнования по дзюдо.

Обеспечение деятельности службы безопасности (концепция безопасности; оценка риска, скорая медицинская помощь; противопожарная безопасность; система громкой связи и другие системы обеспечения).

Допинг-контроль и другие мероприятия, проводимые в рамках соревнования.

Основными условиями планирования профессионального спортивного соревнования по дзюдо являются: разработка регламента и сметы на проведение, порядок формирования призового фонда.

Оценочно-результативный блок модели. Предложен к использованию «Коэффициент конкуренции» для оценки потенциала развития профессионального дзюдо в России по охвату спортсменов, вовлеченных в профессиональные спортивные соревнования по дзюдо и проект проведения профессионального спортивного соревнования по дзюдо.

ВЫВОДЫ

Обобщены тенденции развития профессионального дзюдо в России:

1. Федерация дзюдо России будет содействовать развитию профессионального спорта через организацию системы профессиональных спортивных соревнований с призовым фондом.

– основное финансирование профессиональных спортивных соревнований по дзюдо возможно осуществлять за счет отчислений, полученных Федерацией дзюдо России от Единого регулятора азартных игр;

– разработана модель развития профессионального дзюдо в России, включающая блоки: нормативный, целевой, содержательно-технологический и оценочно-результативный блок. На основе модели целесообразно планировать проведение профессионального спортивного соревнования по дзюдо.

2. Представленные в статье результаты и выявленные тенденции позволяет привлечь зрителей на профессиональные спортивные соревнования по дзюдо и содействовать популяризации вида спорта среди населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калашникова Т.В. Управление развитием физической культуры и спорта: финансовый аспект / Т.В. Калашникова, И.В. Краковецкая, Н.Е. Данилова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 100–103.

2. Миронова Л.А. Общероссийская спортивная федерация: сущность деятельности, особенности маркетинга / Л.А. Миронова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 138–144.

3. Оплетин, А.А. Профессиональный спорт в России: вызовы современной модели государственного управления / А.А. Оплетин, А.А. Урасова, Н.Ю. Зубарев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 34–36.

REFERENCES

1. Kalashnikova, T.V., Krakoveckaya, I.V. and Danilova, N.E. (2016) "Management of the development of physical culture and sports: financial aspect", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp.

100–103.

2. Mironovam L.A. (2015) "All-Russian Sports Federation: the essence of activity, marketing features", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 12(130), pp. 138–144.

3. Opletin, A.A., Urasova, A.A., Zubarev, N.Y. (2017), "Professional Sports in Russia: Challenges of the Modern Model of Public Administration", *Theory and practice of physical culture*, No 6, pp. 34–36.

Контактная информация: eregina-mgiit@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.03.2023

УДК 796.332

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК 8–21 ГОДА ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ КАРДИОРИТМА

Владимир Яковлевич Жигало, кандидат педагогических наук, доцент, Брянский государственный инженерно-технологический университет, Брянский государственный технический университет, Брянск; Наталья Геннадьевна Каленикова, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Евгеньевна Сякина, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Михайловна Бойко, старший преподаватель, Антон Викторович Голоколенов, ассистент, Максим Александрович Подсвилов, ассистент, Брянский государственный технический университет, Брянск

Аннотация

Большие нагрузки, предлагаемые на тренировках, зачастую несут в себе срыв адаптационных возможностей организма спортсмена. Использование метода анализа вариабельности сердечного ритма, позволяет полноценно производить отбор, рационально выстраивать режим тренировок, контролировать функциональное состояние, выявлять дезадаптацию и перетренированность спортсменов. Целью нашего исследования является изучение регуляторных механизмов и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы футболисток в зависимости от возраста. В исследовании приняли участие 104 футболистки разного возраста (8–11лет; 12–15лет; 16–21 года). Для оценки функционального состояния регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы нами использовался метод вариационной пульсометрии с применением аппаратно-программного комплекса «Варикард 2.51». Выявлены индивидуально-типологические особенности регуляции сердечного ритма в зависимости от возраста. Многолетние, систематические занятия футболом, усиливает влияние автономного контура регуляции сердечного ритма. При этом не учтены регуляторных механизмов работы сердечно-сосудистой системы, влечет за собой срыв адаптационных возможностей организма, что проявилось у спортсменок (16-21 года) четвертого типа регуляции.

Ключевые слова: функциональное состояние, футбол, сердечный ритм.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p174-178

STUDY OF THE ADAPTIVE CAPABILITIES OF 8-21-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS IN TERMS OF CARDIAC RHYTHM

Vladimir Yakovlevich Zhigalo, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bryansk State University of Engineering and Technology, Bryansk State Technical University, Natalya Genadievna Kalenikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Galina Evgenievna Syakina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Galina Mikhailovna Boyko, the senior teacher, Anton Viktorovich Golokolenov, the post-graduate student, Maxim Aleksandrovich Podsvirov, the post-graduate student, Bryansk State Technical University

Abstract

The heavy loads offered in training often carry a disruption of the adaptive capabilities of the athlete's body. Using the method of analysis of heart rate variability, allows you to make a full selection, rationally build a training regime, monitor the functional state, identify maladaptation and overtraining of athletes. The purpose of our study is to study the regulatory mechanisms and adaptive capabilities of the

cardiovascular system of football players depending on age. 104 football players of different ages took part in the study (8-11 years old; 12-15 years old; 16-21 years old). To assess the functional state of the regulatory mechanisms of the cardiovascular system, we used the method of variational heart rate monitoring using the hardware and software complex "Varikard 2.51". The individual typological features of heart rate regulation depending on age are revealed. Long-term, systematic football practice, enhances the influence of the autonomous circuit of heart rate regulation. At the same time, not taking into account the regulatory mechanisms of the cardiovascular system, entails a breakdown of the adaptive capabilities of the body, which manifested itself in athletes (16-21 years old) of the fourth type of regulation.

Keywords: functional state, football, heart rate.

ВВЕДЕНИЕ

С целью улучшения психофизиологических показателей спортсменов, достижения высоких спортивных результатов, тренерами даются так называемые «предельные» физические нагрузки на тренировках и во время соревнований, которые по-разному воздействуют на организм занимающихся. Не секрет, что большие нагрузки, зачастую несут в себе отрицательный эффект, а вместо роста спортивных результатов, спортсмены получают функциональное истощение. При этом, в обычном тренировочном процессе, тренер основывается, как правило, о степени адаптации, к нагрузке получаемой спортсменкой, по показателям частоты сердечных сокращений. Общеизвестно, что одна и та же частота сердечных сокращений не всегда отражает истинное состояние сердечно-сосудистой системы [8]. Методика изучения вариабельности сердечного ритма, предлагаемая [1, 7, 8] позволяет полноценно оценить степень адаптации организма спортсмена к нагрузкам. В то же время, не учет индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции, является одной из первопричин нарушения вегетативного гомеостаза и перетренированности организма уже на начальных этапах занятий спортом [2, 7, 10]. В литературных источниках [3, 4, 5, 6] имеются сведения об исследовании адаптации к физическим нагрузкам занимающихся футболом по показателям вариабельности сердечного ритма. Однако отсутствует исследование состояния функциональных систем спортсменов-футболистов от периода второго детства до юношеского возраста. Целью нашего исследования является изучение регуляторных механизмов и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы футболистов в зависимости от возраста.

МЕТОДИКА

В исследовании приняли участие 104 футболистки разного возраста (8–11 лет (42); 12–15 лет (38); 16–21 год (24)). Для оценки функционального состояния регуляторных механизмов и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы футболисток нами использовался метод вариационной пульсометрии с использованием аппаратно-программного комплекса «Варикард 2.51» («Рамена», РФ). Временные характеристики ВСР включали: ЧСС уд/мин; RMSSD, мс; Mx-DMn, мс; AMo %; SI, усл. ед. Спектральный анализ представлен следующими характеристиками: TP мс²; HF мс²; VLF мс²; LF/HF усл. ед.; IC усл. ед. Полученные результаты сводились в электронные таблицы «Microsoft Excel» и обрабатывались с помощью математико-статистических методов. Для оценки работы вегетативной нервной системы мы использовали индивидуально-типологический подход, предложенный Н.И. Шлык. [9] По окончании подготовительного периода учебно-тренировочного процесса проводилось исследование у всех групп футболисток.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные нами результаты вариабельности сердечного ритма говорят о разном уровне вегетативного гомеостаза обследуемых. С учетом возраста занимающихся, а также меняющегося в связи с этим характера тренировочной нагрузки, прослеживается изменения типологических особенностей регуляции сердечного ритма спортсменок (таблица). У футболисток периода второго детства (8–11 лет) распределение по типам выглядит

следующим образом. В группу с I типом (умеренный центральный) регуляции вошли 38% обследуемых спортсменок, II тип регуляции (выраженный центральный) имели 50% и 12% составили футболистки с III типом (умеренный автономный). В целом, у этой группы обследуемых, наблюдается преобладание центрального контура регуляторных механизмов над автономным. Результирующий показатель гомеостатической устойчивости, частота сердечных сокращений (ЧСС), выше по сравнению с нормативными у спортсменок со II типом регуляции на 12%, с I типом превышение составило 8% [9]. Физиологически, у девочек этого возрастного периода преобладают процессы возбуждения, при работе быстро развивается утомление. В нервной регуляции сердца преобладает тонус симпатического нерва. Динамика показателей автономного и центрального механизма регуляции ритма сердца у футболисток (8–11 лет), имеет отличия от возрастной группы (12–15 лет). У футболисток с I типом (8–11 лет) показатель RMSSD выше на 43%, показатель Mx-DMn, на 8% ($p<0,05$), чем у футболисток (12–15 лет), при этом, показатель HF, TP, имеют тенденцию к снижению соответственно на 199%, и 61% ($p<0,05$). У футболисток 8–11 лет со II типом регуляции тенденциозно выше на 51% показатель RMSSD, на 59% показатель TP, на 25% показатель HF, на 80% показатель AMo (во всех случаях ($p<0,05$)). Одновременно наблюдается снижение показателя активности сосудистого центра LF – на 16%, LF/HF – на 44%, IC – на 34% (во всех случаях ($p<0,05$)). Наблюдается тенденциозное нарастание напряженности регуляторного механизма.

Таблица – Результаты исследования

Показатели/возраст/тип	8–11, лет			12–15, лет			16–21, год		
	I тип (38%)	II тип (50%)	III тип (12%)	I тип (14%)	II тип (15%)	III тип (71%)	I тип (10%)	II тип (65%)	IV тип (25%)
ЧСС, уд./мин	98±1,24	103±1,72	83,5±1,26	105,6±5,62	104,6±5,01	74,7±4,06	97±1,4	74,33±3,65	67±1,09
Mx-DMn, мс	250,5±28,88	211,3±34,6	372,5±72,83	200,6±10,63	213,5±15,94	344,1±30,41	162±21,4	344±68,17	447±25,06
RMSSD, мс	46,83±1,54	44,5±6,77	80,2±5,25	20,5±1,63	23,1±1,87	65,9±5,10	41±2,24	66,67±2,5	209,67±39,47
AMo, %	42,77±3,06	62,29±8,39	27,85±3,61	50,4±2,71	50,2±4,33	30,3±2,49	63,2±1,44	31,57±7,84	29,57±2,45
SI, усл. ед.	146,3±36,12	329±20,12	56,5±13,23	218,4±21,38	204,4±23,05	54,3±7,12	321±21,41	66±5,74	56±6,92
TP, мс ²	2489,3±218,3	2083,4±254,28	5884,1±236,25	1521,4±142,34	1231±251,17	5570,5±418,91	1606,1±123,21	4517,43±528,39	30513,6±1817,5
HF, мс	1099,6±114,89	1308±159,91	3104±486,82	219,4±41,02	327,6±78,21	1635±216,85	696,51±44,3	1723,51±195,46	13763,8±1557,1
LF, мс	814,2±42,82	431,98±30,19	1977,3±242,38	677,6±71,64	689±81,29	2039,1±189,5	553,35±77,2	1766,83±177,29	11643,6±5470,4
VLF, мс	317,27±72,21	159,1±57	538,17±32,41	306,8±29,3	171,1±12,51	1068,1±134,29	189,1±54	517,9±82,79	3279,3±157,66
LF/HF, усл. ед.	0,9±0,33	0,49±0,25	1,02±0,96	3,11±0,32	2,18±0,19	1,35±0,1	0,79±0,21	1,83±0,8	0,62±0,1
IC, усл. ед.	1,32±0,61	0,77±0,4	1,29±0,45	4,52±0,38	2,6±0,24	2,06±0,25	1,07±0,31	2,35±0,32	0,8±0,1

С переходом футболисток в пубертатный подростковый период (12–15 лет) соотношение типов регуляции изменяется. Это обуславливается рядом причин. Девочки вступают в период полового созревания, в этот период включаются новые гормоны, активно идут ростовые процессы, что требует повышенные затраты энергии. Одновременно проходит создание временной «автоматизации» в работе отдельных органов и систем. На все это накладывается систематическая физическая нагрузка, получаемая спортсменками во время тренировочного и соревновательного процесса. В теории мы должны были наблюдать усиление влияние центрального механизма регуляции на фоне подавления автономного контура регуляции. В реальности происходит ситуация обратная, доминирует автономный механизм регуляции. В группу с I типом регуляции вошли 14% обследуемых спортсменок, II тип регуляции имели 15% и 71% составили футболистки с III типом (таблица). При сохранении типов регуляции, у спортсменок 12–15 лет по отношению к 8–11 лет, мы наблюдаем

в процентном отношении усиление влияния автономного контура. У футболисток возраста 12–15 лет с III типом регуляции произошло увеличение до 71% против 12% у футболисток 8–11 лет типа. При этом одновременно произошло снижение до 15% с 50% обследуемых со II типом регуляции за счет увеличения автономного типа (таблица). Перестройка эндокринной системы в 12–15 лет вносит свой вклад в работу центрального и автономного механизма регуляции сердечного ритма, что просматривается в сравнительном анализ временных и спектральных характеристик одного типа регуляции у футболисток 8–11 лет и 12–15 лет. У обследуемых со II типом регуляции (12–15 лет) наблюдается усиление автономного механизма в сравнении с (8–11 лет), снижаются дыхательные волны HF на 250% ($p < 0,05$) в тоже время повышается активность сердечно-сосудистого центра LF продолговатого мозга на 16% ($p < 0,05$). При этом достоверно снижается на 55% ($p < 0,05$) показатель RMSSD, и на 62% понижается интегральный показатель SI ($p < 0,05$).

У футболисток 16–21 года продолжается усиление автономного контура регуляции, на что указывает появление IV типа – 25% (выраженный автономный), при сохранении I типа – 10% и III типа – 65%. Следует отметить наличие статистически значимых различий в показателях между IV и III типом регуляции (таблица). В частности, у футболисток с IV типом показатели Mx-DMn на – 130%, RMSSD – на 316%, HF – на 799%, одновременно снижаются показатели ЧСС на 9%, SI на 15%, LF/HF на 66% IC на 34%. по сравнению с III типом. Как отмечает Н.И. Шлык [8], выраженное преобладание автономного контура регуляции (IV тип) может носить как «физиологический», так и «патологический» характер. Форсированные нагрузки, предложенные тренером в конце подготовительного периода для спортсменок 16–21 года, а также оценка адаптации к тренировочной нагрузке и восстановлению только по частоте сердечного сокращения, без учета регуляторных механизмов, привело к выраженному возрастанию показателей TP на 675%, VLF на 633%, LF на 659% ($p < 0,05$), что свидетельствует о срыве адаптационных возможностей спортсменок и выраженному переутомлению.

ВЫВОДЫ

Регулярные тренировочные занятия футболом влияют на механизмы регуляции сердечного ритма, усиливая активность автономного контура, с одновременным снижением центрального контура регуляции. При этом оценка адаптации к тренировочной нагрузке только по частоте сердечного сокращения, может привести к симптомам перетренировки, о чем свидетельствуют результаты временных и спектральных характеристик вариабельности сердечного ритма футболисток 16–21 года с IV типом регуляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. / Р.М. Баевский – Москва : Медицина, 1979. – 298 с.
2. Гаврилова Е.А. Вариабельность ритма сердца и спорт. Прогноз функционального состояния и соревновательной деятельности спортсменов: монография / Е.А. Гаврилова. – Санкт-Петербург: Palmarium Academic Publishing, 2017. – 180 с.
3. Жигало В.Я. Вегетативная регуляция сердечного ритма у девушек футболисток на отдельных этапах годичного цикла / В.Я. Жигало, И.А. Дубогрызова, Ф.Б. Литвин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 76–80.
4. Исследование вегетативной регуляции сердечного ритма у футболистов-спортсменов разного возраста / В.Я. Жигало, Т.А. Булавкина, И.А. Дубогрызова, В.С. Зезюля, В.Г. Полехин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 144–149.
5. Объективизация функционального состояния детского организма в условиях системной физической нагрузки / В.Я. Жигало, Ф.Б. Литвин, Т.А. Булавкина, И.А. Дубогрызова, Т.И. Станишевская // Человек Спорт Медицина. – 2019. – Том 19, № S1. – С. 77–82.
6. Состояние вегетативной регуляции сердечного ритма у футболистов на этапах годичного тренировочного цикла / Ф.Б. Литвин, Т.М. Брук, Н.В. Осипова, Т.В. Балабохин, К.Д. Любутина / Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной

подготовленности спортсменов : материалы VI всероссийского симпозиума. – Ижевск : Удмуртский университет, 2016. – С. 175–181.

7. Шлык Н.И. Вариабельность ритма сердца в экспресс оценке функционального состояния спортсмена / Н.И. Шлык, Е.А. Гаврилова // Прикладная спортивная наука. – 2015. – № 2. – С. 115–125

8. Шлык Н.И. Ритм сердца и тип регуляции при оценке функциональной готовности организма юных и взрослых спортсменов (по данным экспресс-анализа вариабельности сердечного ритма) // Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI всероссийского симпозиума. – Ижевск : Удмуртский университет, 2016. – С. 20–41.

9. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский университет», 2009. – 255 с.

10. Шумихина И.И. Особенности вариабельности сердечного ритма и центральной гемодинамики у юных футболистов под влиянием тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. биол. наук. / Шумихина Ирина Ивановна. – Киров, 2005. – 20 с.

REFERENCES

1. Baevsky, R.M. (1979), *Predicting conditions on the edge of norm and pathology*, Medicine, Moscow.

2. Gavrilova, E.A. (2017), *Heart rate variability and sport. Prognosis of the functional state and competitive activity of athletes, monograph*, Palmarium Academic Publishing, St. Petersburg.

3. Zhigalo, V.Ya., Dubogryzova, I.A., and Litvin, F.B. (2017), “Vegetative regulation of the heart rate in female football players at certain stages of the annual cycle”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (148), pp. 76–80.

4. Zhigalo, V.Ya., Bulavkina, T.A., Dubogryzova, I.A., Zezyulya, V.S., and Polekhin, V.G. (2022), “Investigation of autonomic regulation of heart rhythm in football players-athletes of different ages”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 144–149.

5. Zhigalo, V.Ya., Litvin, F.B., Bulavkina, T.A., Dubogryzova, I.A., and Stanishevskaya, T.I. (2019), “Objectification of the functional state of the child's body in conditions of systemic physical activity”, *Man Sport Medicine*, Vol. 19, No. S1, pp. 77–82.

6. Litvin, F.B., Brook, T.M., Osipova, N.V., Balabokhin, T.V., and Lyubutina, K.D. (2016), “The state of autonomic regulation of heart rhythm in football players at the stages of the annual training cycle”, *Heart rhythm and type of autonomic regulation in assessment of the level of public health and functional fitness of athletes: materials of the VI All-Russian Symposium*, Izhevsk, pp. 175–181.

7. Shlyk, N.I. and Gavrilova, E.A. (2015), “Heart rate variability in the express assessment of the functional state of an athlete”, *Applied sports science*, No. 2, pp. 115–125.

8. Shlyk, N.I. (2016), “Heart rhythm and type of regulation in assessing the functional readiness of the body of young and adult athletes (according to the express analysis of heart rate variability)”, *Heart rhythm and type of autonomic regulation in assessing the level of public health and functional fitness of athletes: materials of the VI All-Russian Symposium*, Izhevsk, pp. 20–41.

9. Shlyk, N.I. (2009), *Heart rate and type of regulation in children, adolescents and athletes*, Udmurtia University, Izhevsk.

10. Shumikhina, I.I. (2005), *Features of heart rate variability and central hemodynamics in young football players under the influence of the training process*, dissertation, Kirov.

Контактная информация: zhigalo@icloud.com

Статья поступила в редакцию 21.02.2023

УДК 796.894

ДИНАМИКА ЛАТЕНТНОГО ВРЕМЕНИ ВЫЗВАННОГО СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Татьяна Петровна Захарова, преподаватель, Иван Владимирович Руденко, кандидат педагогических наук, проректор по спортивной работе, доцент, Сибирский

Аннотация

В статье рассмотрено влияние различных упражнений, используемых в тренировке пауэрлифтеров, на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, характеризующееся латентным временем вызванного сокращения мышц. Цель исследования - выявить реакцию нервно-мышечного аппарата пауэрлифтеров на различные тренировочные упражнения на основании латентного времени вызванного сокращения мышц. В исследовании приняли участие как квалифицированные (n=16), так и начинающие (n=40) пауэрлифтеры. Проведено сравнение ЛВВС основных мышечных групп пауэрлифтеров различной квалификации. Выявлена динамика ЛВВС четырехглавой мышцы бедра и трехглавой мышцы плеча квалифицированных пауэрлифтеров после выполнения различных тренировочных упражнений. По результатам исследования выявлены уменьшение ЛВВС икроножной мышцы, четырехглавой мышцы бедра, двуглавой и трехглавой мышц плеча с ростом квалификации пауэрлифтеров. Также было выявлено снижение ЛВВС мышц при выполнении квалифицированными пауэрлифтерами соревновательных упражнений с отягощением 71-85%ПМ и упражнений с отягощением 40-50%, выполняемых с высокой скоростью.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, нервно-мышечный аппарат, латентное время вызванного сокращения, силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p178-183

DYNAMIC OF THE LATENT TIME OF THE DEVELOPED TENSION WHILE PERFORMING VARIOUS TRAINING EXERCISES IN POWERLIFTING

Tatyana Petrovna Zakharova, the teacher, Ivan Vladimirovich Rudenko, the candidate of pedagogical sciences, Vice-Rector for Sports Affairs, docent, Siberian State University of Physical Education, Omsk

Abstract

The article considers the influence of various exercises used in the training of powerlifters on the functional state of the neuromuscular apparatus, characterized by the latent time of the developed tension. The purpose of the study was to reveal the reaction of the neuromuscular apparatus of powerlifters to various training exercises based on the latent time of the developed tension. The study involved both qualified (n=16) and beginner (n=40) powerlifters. The comparison of the latent time of the developed tension of the main muscle groups of powerlifters of various qualifications was carried out. The dynamics of the latent time of the developed tension of the quadriceps femoris and triceps brachii of qualified powerlifters after performing various training exercises was revealed. According to the results of the study, a decrease in the latent time of the developed tension of the gastrocnemius muscle, quadriceps femoris, biceps and triceps brachii with an increase in the qualifications of powerlifters was revealed. Also, a decrease in the latent time of the developed tension of muscles was revealed when qualified powerlifters performed competitive exercises with a weight of 71-85% of the RM and exercises with a weight of 40-50% performed at high speed.

Keywords: powerlifting, neuromuscular apparatus, evoked contraction latent time, strength training, speed strength training.

ВВЕДЕНИЕ

При планировании тренировочного процесса возникает необходимость оперативного контроля и коррекции нагрузки в зависимости от реакции организма. Одним из методов оперативного контроля в данном случае выступает оценка состояния нервно-мышечного аппарата (НМА) по уровню латентного времени вызванного сокращения (ЛВВС) [1].

ЛВВС объективно отражает основную динамическую направленность спорта. Ранее было выявлено, что спортсмены таких видов спорта, как дзюдо, футбол и легкая атлетика, результат в которых во многом зависит от скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена, показали достоверно более низкие результаты в тестах по сравнению со спортсменами других специализаций [2].

Некоторые авторы выявляют взаимосвязь между ЛВВС различных мышц, так, В.А. Аикин с соавторами выявили тесную корреляционную связь ЛВВС у трехглавой

мышцы плеча и икроножной мышцы голени пловцов. Однако они отмечают, что в плавании мышцы голени выполняют значительную работу, что обуславливает высокий уровень взаимосвязи [1].

В то же время некоторые авторы рекомендуют при выборе места регистрации ЛВВС мышц выбирать ту мышечную группу, которая наиболее задействована при выполнении соревновательного упражнения [2].

Цель исследования: выявить реакцию нервно-мышечного аппарата пауэрлифтеров на различные тренировочные упражнения на основании латентного времени вызванного сокращения мышц.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки функционального состояния НМА мы использовали прибор Хронакс-7, позволяющий определить латентное время вызванного сокращения (ЛВВС) мышц (<https://www.ooo-pribor.ru/descriptions/26571/>).

На предварительном этапе исследования ЛВВС мышц было определено у пауэрлифтеров, имеющих квалификацию 2 и 3 взрослый спортивный разряд (n=40) и у пауэрлифтеров, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта и мастера спорта России (n=16).

В исследовании влияния различных тренировочных упражнений на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата приняли участие пауэрлифтеры, имеющие звание кандидата в мастера спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Абсолютные значения ЛВВС являются показателем функционального состояния, а динамика ЛВВС – реакцией НМА на нагрузку [3].

На этапе предварительного исследования было проведено сравнение ЛВВС пауэрлифтеров различной квалификации, в ходе которого у квалифицированных спортсменов были выявлены достоверно меньшие значения ЛВВС икроножной мышцы, четырехглавой мышцы бедра, двуглавой и трехглавой мышц плеча (рисунок 1).

Однако при детальном анализе влияния тренировочной нагрузки на латентное время вызванного сокращения наиболее выраженную реакцию продемонстрировали четырехглавая мышца бедра и трехглавая мышца плеча. Поэтому в дальнейшем в своей работе мы использовали анализ ЛВВС именно этих мышечных групп.

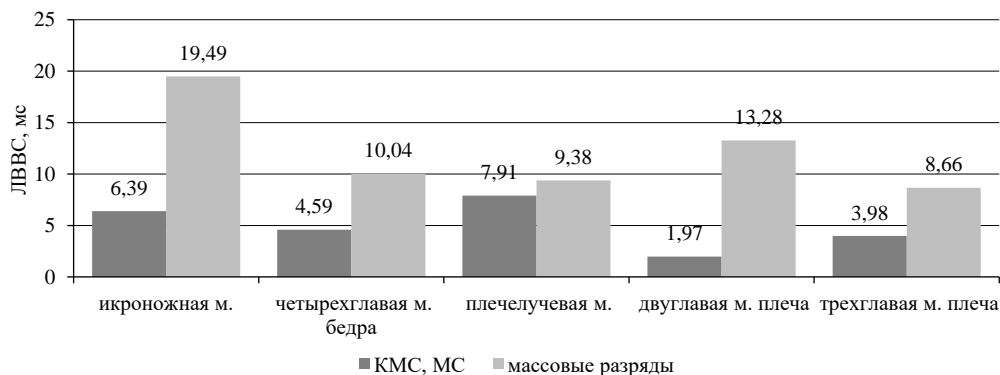


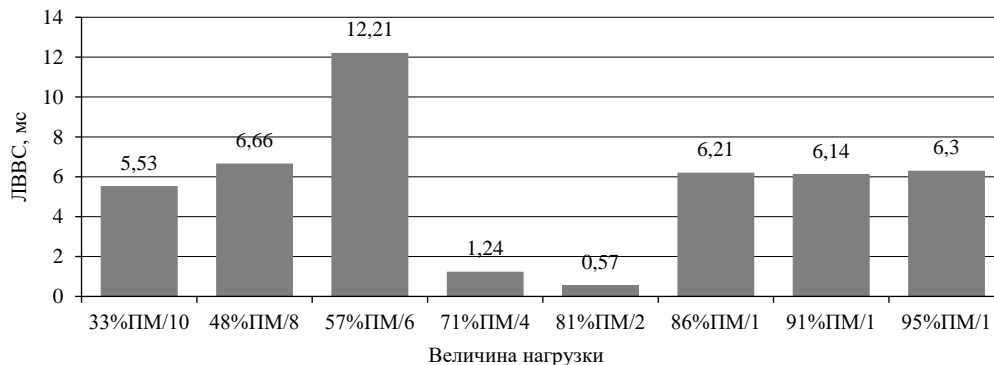
Рисунок 1 – ЛВВС основных мышечных групп пауэрлифтеров различной квалификации

Нами была произведена оценка динамики минимального ЛВВС четырехглавой мышцы бедра квалифицированных пауэрлифтеров при выполнении различных вариантов приседаний и становой тяги, а также ЛВВС трехглавой мышцы плеча при выполнении жима лежа.

В приседании в процессе разминочных подходов (33–57% ПМ, 6–10 повторений) ЛВВС мышц бедра возрастает более чем в 2 раза от состояния мышцы после отдыха. Затем,

при выполнении «рабочего» подхода с отягощением 71% ПМ на 4 повторения происходит резкое снижение ЛВВС до 1,24 мс, а при выполнении приседания с отягощением 81% ПМ на 2 повторения – до 0,57 мс. Дальнейшее увеличение отягощения до 86–95% вызывает обратное повышение ЛВВС мышц бедра до уровня выше, чем до начала тренировочного занятия (рисунок 2).

Выявленная динамика ЛВВС четырехглавой мышцы бедра при выполнении силовых упражнений различной интенсивности может быть использована при планировании тренировочного процесса в видах спорта, тесно связанных с проявлением скоростных и скоростно-силовых способностей.



Примечание: здесь и далее – ПМ – повторный максимум, через косую черту указано количество повторений упражнения в подходе.

Рисунок 2 – Динамика минимального ЛВВС четырехглавой мышцы бедра (мс) квалифицированных пауэрлифтеров после выполнения приседания со штангой на плечах

При выполнении становой тяги с увеличенной амплитудой (когда спортсмен находится на возвышении 8–10 см) с отягощением 72% ПМ (выполняется на 4 повторения) было выявлено снижение ЛВВС четырехглавой мышцы бедра после второго подхода, однако после третьего подхода на тот же вес было выявлено увеличение ЛВВС четырехглавой мышцы бедра, что свидетельствует о начальном этапе возникновения утомления. Повышение ЛВВС продолжилось после выполнения первого «рабочего» подхода в становой тяге в обычном режиме с отягощением 82% ПМ (3 повторения). При этом дальнейшее выполнение как названного упражнения, так и тяги с плинта (с уменьшенной амплитудой), практически не вызвало изменений ЛВВС мышц бедра. В то время как в третьем подходе становой тяги с плинта с отягощением 91% ПМ нами было выявлено значительное увеличение ЛВВС четырехглавой мышцы бедра до 16,62 мс, что почти в 3 раза превышает исходный уровень и свидетельствует о значительном утомлении (рисунок 3).

Это характеризует процесс скачкообразного нарастания утомления у пауэрлифтеров, что требует дополнительного внимания тренеров к функциональному состоянию нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В жиме штанги лежа после разминочных подходов с отягощением 77–85% ПМ было выявлено небольшое увеличение ЛВВС трехглавой мышцы плеча. После первого «рабочего» подхода с отягощением 92% ПМ выявлено снижение ЛВВС трицепса до 0,9 мс. Дальнейшее выполнение упражнения с указанным отягощением вызвало увеличение ЛВВС трехглавой мышцы плеча до исходного уровня и его колебание от 3 до 4 мс. Снижение ЛВВС трехглавой мышцы плеча до 1,19 мс произошло после первого подхода в жиме лежа с использованием слингшота – экипировки, позволяющей более эффективно выполнить съем штанги с груди и «дожать» большее отягощение. В нашем случае отягощение составило 108% ПМ. После выполнения второго подхода нами было выявлено увеличение ЛВВС трехглавой мышцы плеча до 4 мс, что свидетельствует об утомлении (рисунок 4).

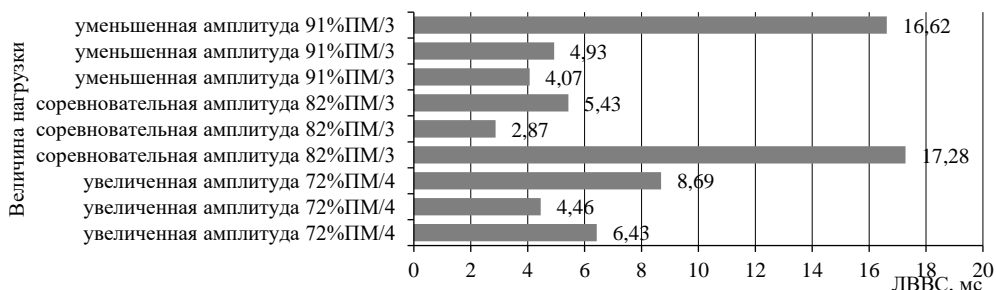


Рисунок 3 – Динамика минимального ЛВВС четырехглавой мышцы бедра (мс) квалифицированных пауэрлифтеров после становой тяги

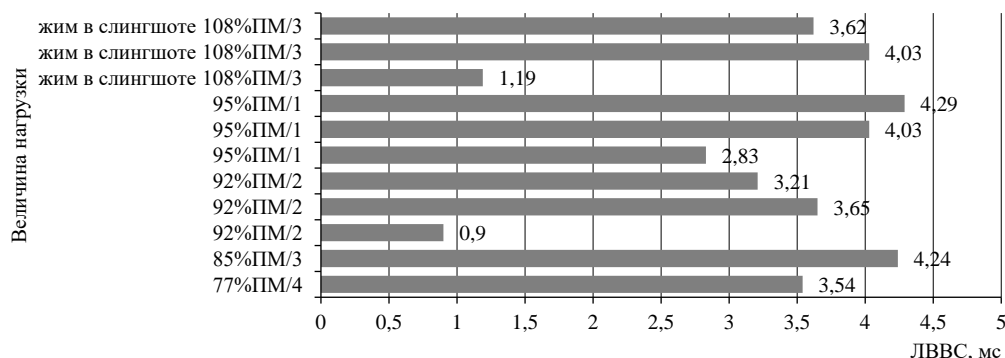


Рисунок 4 – Динамика минимального ЛВВС трехглавой мышцы плеча (мс) квалифицированных пауэрлифтеров после выполнения жима штанги лежа

При выполнении скоростного приседания с отягощением 40% ПМ после первого подхода произошло резкое увеличение ЛВВС четырехглавой мышцы бедра до 23,95 мс, после второго подхода ЛВВС четырехглавой мышцы бедра вернулось к исходному уровню. Аналогично, после первого подхода запрыгивания на тумбу высотой 70 см произошло увеличение ЛВВС четырехглавой мышцы бедра до 12,58 мс, однако после второго упражнения минимальное ЛВВС четырехглавой мышцы бедра составило 2,59 мс, что почти в 2 раза меньше уровня до тренировочного занятия (рисунок 5).

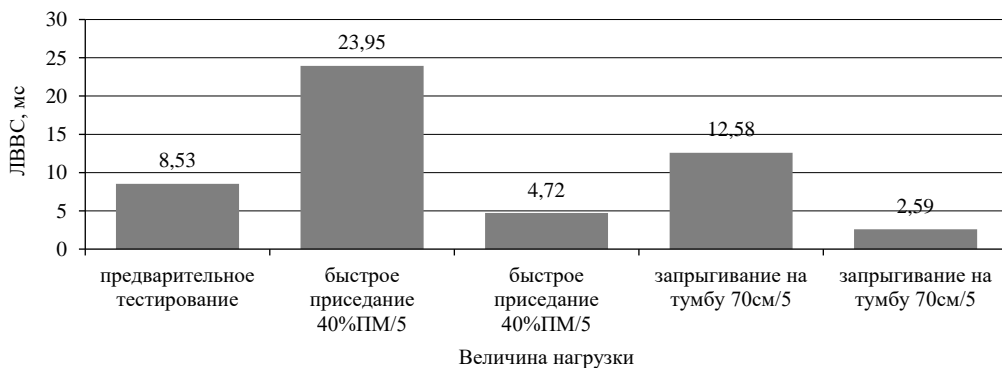


Рисунок 5 – Динамика минимального ЛВВС четырехглавой мышцы бедра (мс) квалифицированных пауэрлифтеров после скоростного приседания и прыжковых упражнений

Таким образом, выполнение упражнений скоростно-силовой направленности безусловно влияет на снижение латентного времени вызванного сокращения, и, как следствие,

вызывает увеличение уровня возбуждения, в результате которого рекрутируются быстрые двигательные единицы, развивающие большую силу. Однако у исследуемых спортсменов был выявлен более длительный период вработывания при выполнении нагрузки скоростно-силовой направленности.

Таким образом, нами было выявлено снижение ЛВВС мышц при выполнении соревновательных упражнений с отягощением 71–85% ПМ и упражнений с отягощением 40–50%, выполняемых с высокой скоростью. Это свидетельствует о необходимости более длительного периода вработывания нервно-мышечного аппарата к адекватному ответу на скоростно-силовую нагрузку и высоком влиянии скоростно-силовых упражнений на латентное время вызванного сокращения мышц, непосредственно задействованных при выполнении соревновательных упражнений силового троеборья.

Целесообразность снижения ЛВВС мышц в ходе многолетнего тренировочного процесса обусловлена значительно меньшими показателями данного параметра квалифицированных спортсменов, по сравнению с показателями спортсменов массовых разрядов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аикин В.А. Использование показателя "латентное время вызванного сокращения" для контроля за состоянием нервно-мышечного аппарата пловцов / В.А. Аикин, А.Е. Аксельрод, Д.И. Цихович // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2022. – № 2 (3). – С. 3–10.
2. Руденко И.В. Индивидуализация моделирования тренировочных циклов легкоатлето-спринтеров на основе показателей функционального состояния нервно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы : дис. ... канд. пед. наук / Руденко Иван Владимирович. – Омск, 2006. – 175 с.
3. Ямпольский, А.С. Реакция нервно-мышечного аппарата на тренировочные нагрузки разной направленности у гандболистов / А.С. Ямпольский, О.Н. Кудря // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 2 (10). – С. 40–44.

REFERENCES

1. Aikin, V.A., Akselrod, A.E. and, Cihovich, D.I. (2022), "Using the indicator "latent time of the developed tension" to monitor the state of the neuromuscular apparatus of swimmers", *Bulletin of the Siberian State University of Physical Education*, No. 2 (3), pp. 3–10.
2. Rudenko, I.V. (2006), *Individualization of simulation of training cycles of sprint athletes based on indicators of the functional state of the neuromuscular apparatus and the cardiovascular system*, dissertation, Omsk.
3. Yampolsky, A.S. and Kudrya, O.N. (2016), "The reaction of the neuromuscular apparatus to training loads of different directions in handball players", *Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia*, No. 2 (10), pp. 40–44.

Контактная информация: didenko2701@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.03.2023

УДК 376.37

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Кристина Юрьевна Заходякина, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о необходимости комплексного подхода в развитии дыхательной функции, как базиса речевого дыхания. Введение - одной из причин возникновения

нарушений в речевом развитии является несовершенство речевого дыхания. Выдыхаемая воздушная струя является основой для звучания голоса и речи. У детей с тяжелыми нарушениями речи часто обнаруживаются нарушения со стороны дыхательной функции. Дыхание поверхностное и учащенное. Укорочение выдоха приводит к невозможности произнесения фразы без добора воздуха. Методика и организация исследования – обследованы 44 школьника 7–9 лет с нарушением речи. Оценивались параметры внешнего дыхания по пробам Штанге и Генча, измерялась жизненная ёмкость лёгких и вычислялся Индекс Тиффно, а также состояние речевого дыхания. Результаты исследования и их обсуждение – выявлены выраженные изменения изучаемых показателей, характеризующих дыхательную функцию и речевое дыхание, в основной группе по сравнению с контрольной. Что подтвердило эффективность включения в процесс адаптивного физического воспитания комплекса дыхательных упражнений и совместного с логопедом развития речевого дыхания.

Ключевые слова: дети с нарушением речи, речевое дыхание, комплексный подход, адаптивное физическое воспитание, дыхательная гимнастика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p183-189

INTEGRATED APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF SPEECH BREATHING IN CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

Kristina Yuryevna Zakhodyakina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lesgafta National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

The article discusses the need for an integrated approach in the development of respiratory function as the basis of speech breathing. Introduction - one of the causes of disorders in speech development is the imperfection of speech breathing. The exhaled air jet is the basis for the sound of voice and speech. In children with severe speech disorders, respiratory function disorders are often found. Breathing is shallow and rapid. Shortening of the exhalation leads to the impossibility of pronouncing a phrase without getting air. Methodology and organization of the study – 44 schoolchildren aged 7-9 with speech disorders were examined. The parameters of external respiration were evaluated by the samples of the Barbell and Gencha, the vital capacity of the lungs was measured and the Intex Tiffno was calculated, as well as the state of speech respiration. The results of the study and their discussion - revealed pronounced changes in the studied indicators characterizing respiratory function and speech respiration in the main group compared with the control group. This confirmed the effectiveness of including a complex of breathing exercises and joint development of speech breathing with a speech therapist in the process of adaptive physical education.

Keywords: children with speech disorders, speech breathing, integrated approach, adaptive physical education, respiratory gymnastics.

ВВЕДЕНИЕ

В генезе ряда речевых расстройств выделяют в качестве одной из основных причин нарушения физиологического и речевого дыхания.

Речевое дыхание – это дыхание во время речи, в основе которого лежит глубокий вдох и продолжительный и плавный выдох.

В процессе коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) на логопедических занятиях предметом особого внимания является работа над дыханием как составной частью звукопроизношения. Во время занятий по адаптивному физическому воспитанию (АФВ) также решаются задачи по укреплению дыхательной системы. Не вызывает сомнения, что объединение усилий обоих специалистов в рамках комплексного подхода в коррекционной работе позитивно отразится на решении общей задачи по развитию дыхательной функции как основы речевого дыхания.

Механизм речеобразования чрезвычайно сложно устроен и включает центральный отдел речевого аппарата, куда входит кора головного мозга, подкорковые образования и проводящие пути, а также черепные нервы, и периферический отдел, представленный голосовым, артикуляционным и дыхательным аппаратами. Последний при этом обеспечивает возможность образования звуков, то есть выдыхаемая воздушная струя является энергетической базой для возникновения звуков голоса и речи.

Выделяют три типа физиологического дыхания:

– первый тип – ключичное дыхание. Дыхательные движения совершаются за счет расширения верхней части грудной клетки. На вдохе живот втягивается, а плечи могут слегка подниматься, как следствие – производится неглубокий вдох и короткий выдох. Это неблагоприятный для речи тип дыхания;

– второй тип – грудное дыхание. Дыхательные движения совершаются за счет расширения грудной клетки, но диафрагма пассивно следует за этими движениями. Это промежуточный тип дыхания;

– третий тип – диафрагмальное (брюшное, ниже-реберное) дыхание – наиболее благоприятный для речи тип дыхания. Дыхательные движения совершаются с участием диафрагмы. Брюшная стенка на вдохе выпячивается, а на выдохе опадает. Производится глубокий вдох и продолжительный выдох, который и является основой для речевого дыхания [3].

Речевое дыхание по сравнению с обычным спокойным дыханием имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи. Звуки речи образуются на выдохе. Для слитного произношения целых смысловых отрезков (синтагм, фраз), обеспечивающего восприятие связной речи, необходим удлиненный выдох. Вдох же, наоборот, должен быть как можно более коротким, чтобы сократить обусловленные им паузы между отрезками речи, но достаточно глубоким, чтобы избежать необходимости добора воздуха во время речи.

Первая особенность речевого дыхания состоит в том, что в отличие от обычного дыхания, фаза выдоха в 5–9 раз продолжительнее фазы вдоха. Удлинение выдоха происходит не только за счет перераспределения времени всего дыхательного цикла, но и за счет увеличения продолжительности всего цикла: количество дыхательных движений в минуту сокращается вдвое. При обычном дыхании частота дыхательных движений (ЧДД) составляет 16–20 в минуту, а на один цикл приходится соответственно 3–4 секунды. Во время речи ЧДД уменьшается вдвое и составляет 8–10 циклов в минуту. Следовательно, на каждый дыхательный цикл отводится вдвое больше времени – это вторая особенность речевого дыхания.

Для обеспечения длительного выдоха необходим больший, чем при обычном дыхании, запас воздуха. Объем выдыхаемого воздуха увеличивается и достигает 1500–2000 мл вместо 500–600 мл при спокойном дыхании. Увеличение объема воздуха, используемого при речи, достигается введением дополнительного воздуха посредством более глубокого вдоха, а также путем расходования части резервного воздуха. Вдох во время речи главным образом производится через рот, а не через нос, как при спокойном дыхании, так как быстрому и глубокому вдоху через нос препятствует узость носовых ходов – это обуславливает третью отличительную особенность речевого дыхания.

Так же при разговоре выдох становится не пассивным, как при спокойном дыхании, а форсированным, то есть осуществляется при активном участии экспираторных мышц грудной клетки, брюшного пресса и других. Это усиливает давление струи воздуха в дыхательном (речевом) тракте, без чего невозможна звучная речь.

В связи с этим развитие речевого дыхания на основе диафрагмального («брюшного») типа дыхания не вызывает сомнений, в том числе и потому, что данные, представленные в научно-методической литературе [4], указывают на несформированность и нарушение речевого дыхания у детей с речевой патологией, и наши собственные исследования подтверждают данную необходимость [2].

Кроме этого нарушения со стороны дыхательной функции у детей с ТНР часто сопутствуют хроническим заболеваниям органов дыхания и различным отклонениям в состоянии функции внешнего дыхания.

Таким образом, в коррекционно-развивающий педагогический процесс и логопеда, и специалиста в области адаптивной физической культуры необходимо включение

упражнений, регулирующих физиологическое и речевое дыхание, синхронность речевого и неречевого выдоха, развивающих плавность и длительность выдоха.

Целью данного исследования явилась оценка эффективности применения комплекса дыхательных упражнений в отношении развития функции дыхания как основы речевого дыхания у детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе педагогического эксперимента, проведенного на базе специализированной школы Санкт-Петербурга, были обследованы 44 школьника в возрасте от 7 до 9 лет с общим недоразвитием речи (ОНР) (III уровень речевого развития). У всех обследованных детей были обнаружены сниженные функциональные резервы параметров внешнего дыхания, что отражалось и на качестве речевого дыхания.

Школьники, принимавшие участие в исследовании, были разделены на основную и (n=23) и контрольную (n=21) группы. Различий по возрасту и основному диагнозу в экспериментальных группах не выявлено. В процессе адаптивного физического воспитания детей основной группы в течение 6 месяцев по три раза в неделю реализовывались упражнения разработанного комплекса. С учащимися контрольной группы уроки физической культуры проводились в те же сроки по программе, утвержденной в данной школе.

В качестве методики исследования применялись функциональные дыхательные пробы с респираторной нагрузкой (проба Штанге – с задержкой дыхания на вдохе; проба Генча – с задержкой дыхания на выдохе), с помощью электронного спирометра-пневмометра «Метатест-1М» (РФ) измерялась жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), для определения качества и эффективности функции внешнего дыхания вычислялся индекс Тиффно.

Состояние речевого дыхания оценивали в ходе логопедического обследования по методике по Е.Ф. Архиповой [1]: определяли доминирующий тип дыхания; длительность внеречевого выдоха и его силу; длительность фонационного выдоха и характер речевого дыхания (при сформированности речевого дыхания ребенок быстро и достаточно глубоко вдыхает воздух перед началом речи и произносит речевое задание, не пользуясь дополнительными вдохами и не прерывая речь).

Статистический анализ и обработку выполняли с использованием пакета «STATISTICA» (12.0). Показатели в таблице представляли в виде средних значений и ошибки среднего ($M \pm m$). Значимость различий оценивали с помощью непараметрических критериев Т-Вилкоксона и U-Манна-Уитни для парных связанных и несвязанных выборок. Критическим принимали уровень значимости $p < 0,05$.

В программу по АФВ школьников основной группы были включены следующие блоки упражнений, направленных на развитие функции внешнего и речевого дыхания:

- обучение координированному носовому и ротовому дыханию;
- обучение диафрагмальному дыханию;
- обучение активному выдоху;
- совершенствование продолжительности и плавности выдоха;
- дыхательные упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой, которые способствуют регуляции темпа и ритма, силы голоса, амплитуды и выразительности речевой деятельности, совершенствованию голосового аппарата.

Все упражнения подбирались и выполнялись в строгом соответствии с рекомендациями логопеда:

- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- с избеганием переутомления ребенка, признаком которого является зевание, вызванное кислородной недостаточностью;
- с избегание надувания щек и поднятия надплечий;
- с фиксацией внимания на работе брюшной стенки;

– с использованием легких дидактических материалов («дождик», тонкая бумага, ватный шарик) расположенных на уровне рта ребенка, в противном случае будет затруднен свободный выдох.

В логопедической практике продолжительный речевой выдох закрепляется в процессе выполнения фонационных упражнений в виде произнесения речевого материала различной сложности (от простого к сложному). В связи с этим в процессе выполнения физических упражнений использовался рекомендованный логопедом в зависимости от этапа коррекции речи ребенка речевой материал (пример):

- произнесение в сочетании с движением ряда гласных звуков – а-о-у;
- произнесение в сочетании с движением ряда слогов – ма-мо-му;
- произнесение в сочетании с движением ряда слов – с переходом в предложения.

Период эксперимента составил 8 месяцев. Контрольные обследования проводились в до начала и после проведения занятий по АФВ с включением разработанного комплекса дыхательных упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В исходном состоянии было выявлено отставание детей по показателям проб Штанге и Генча. Характерными оказались пониженные значения рассматриваемых показателей по сравнению с возрастной нормой: по пробе Штанге в основной группе $21,4 \pm 1,7$ с, в контрольной – $19,1 \pm 1,8$ с. По пробе Генча – $11,9 \pm 0,9$ с и $10,30 \pm 1,5$ с – в основной и контрольной соответственно.

При анализе таких показателей внешнего дыхания как ЖЕЛ и индекс Тиффно выявлено, что у большинства из младших школьников наблюдались сниженные значения рассмотренных параметров относительно среднестатистических норм, что служит подтверждением наличия соматической ослабленности обследованных детей с ОНР и отражает сниженные функциональные резервы функции внешнего дыхания (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей развития дыхательной функции у детей опытной (n=23) и контрольной (n=21) групп за период педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Показатель, ед. измерения	Норматив. знач. для младших школьников	Этап обследования. Группа			
		1-й этап (исходное состояние)		2-й этап (после эксперимента)	
		Основная	Контр.	Основная	Контр.
Проба Штанге, с	≥ 25	$21,4 \pm 1,7$	$19,1 \pm 1,8$	$28,8 \pm 1,7^{**}$	$23,9 \pm 2,3^{*+}$
Проба Генча, с	≥ 15	$11,9 \pm 0,9$	$10,30 \pm 1,5$	$16,3 \pm 1,0^{**}$	$11,9 \pm 0,9^{*++}$
Жизненная емкость легких, л	1,4–2,0	$1,20 \pm 0,06$	$1,28 \pm 0,05$	$1,30 \pm 0,05$	$1,32 \pm 0,05$
Индекс Тиффно, %	> 80	$76,3 \pm 2,7$	$77,1 \pm 2,8$	$84,8 \pm 1,7^{**}$	$79,9 \pm 2,0^{+}$

Примечание: значимость различий: по сравнению с исходным состоянием: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$; между группами детей: + – $p < 0,05$, ++ – $p < 0,01$.

Повторное обследование детей основной и контрольной групп подтвердило наше предположение об эффективности включения в процесс АФВ упражнений по развитию диафрагмального дыхания как основы речевого, упражнений, направленных на координацию дыхания, на увеличение активности, продолжительности и плавности выдоха, а также дыхательных упражнений в сочетании со звуковой гимнастикой.

Анализируя полученные данные, можно отметить, что в отличие от контрольной группы, показатели проб с задержкой дыхания детей основной группы достигли к концу периода наблюдения нормативных значений для данной возрастной категории. Кроме этого в основной группе показатель пробы Штанге значимо ($p < 0,01$) улучшился до $28,8 \pm 1,7$ с по сравнению с исходным состоянием, что почти на 10% больше чем в контрольной группе ($23,9 \pm 2,3$ с, $p < 0,05$).

По показателю пробы Генча к концу педагогического эксперимента межгрупповые различия в группах сравнения также были высоко статистически значимыми – $p < 0,01$: в основной группе школьников показатель увеличился в динамике наблюдения до $16,3 \pm 1,0$

с, в контрольной – лишь до $11,9 \pm 0,9$ с.

Проведение повторной оценки состояния ЖЕЛ детей обеих групп в конце исследования при отсутствии значимых различий по сравнению с исходным состоянием всё же позволяет констатировать позитивную динамику у всех школьников. Значимых межгрупповых различий по средней ЖЕЛ также не выявлено, несмотря на больший абсолютный и относительный прирост показателя у детей основной группы.

Анализ относительных изменений показателей Индекса Тиффно в основной группе младших школьников с ОНР к концу педагогического эксперимента показал высоко значимый ($p < 0,01$) прирост при исходно сниженных значениях, причем среднегрупповая величина показателя даже достигла нижних границ нормы (80%). В контрольной группе значение индекса Тиффно нормы не достигло, увеличение показателя к окончанию периода наблюдения было существенно меньшим, чем в основной группе, что определило наличие значимых межгрупповых различий ($p < 0,05$).

При повторной логопедической диагностике были получены данные, которые, несмотря на отсутствие значимых различий между группами сравнения, свидетельствуют о более интенсивной динамике развития речевого дыхания в основной группе школьников (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей развития речевого дыхания у детей опытной ($n=23$) и контрольной ($n=21$) групп за период педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Наименование теста	Этап обследования. Группа			
	1-й этап (исходное состояние)		2-й этап (после эксперимента)	
	Основная	Контр.	Основная	Контр.
Длительность внеречевого выдоха, с	$5,0 \pm 0,9$	$4,5 \pm 0,6$	$7,2 \pm 0,9^*$	$5,4 \pm 0,5$
Сила внеречевого выдоха, см	$4,2 \pm 0,5$	$4,4 \pm 0,5$	$6,0 \pm 0,5^*$	$5,1 \pm 0,6$
Длительность фонационного выдоха, с	$4,1 \pm 0,4$	$4,0 \pm 0,6$	$6,3 \pm 0,6^*$	$4,7 \pm 0,7$
Характер речевого дыхания, количество вдохов	$7,2 \pm 0,8$	$7,4 \pm 0,7$	$6,1 \pm 0,7$	$6,7 \pm 0,8$

Примечание: значимость различий по сравнению с исходным состоянием: * – $p < 0,05$.

В начале исследования было установлено, что доминирующими типами дыхания у школьников обеих групп являлись ключичное и грудное дыхание. В конце педагогического эксперимента в основной группе большинство детей (17 из 23) овладели диафрагмальным типом дыхания, у остальных был отмечен грудной тип или смешанный тип (без заметного преобладания брюшного или грудного типа дыхания). В контрольной группе диафрагмальное дыхание выработано у пятерых школьников, у остальных – смешанный тип дыхания.

Показатели длительности внеречевого и фонационного выдоха, а также силы выдоха значимо ($p < 0,05$) улучшились относительно первоначальных значений в основной группе детей, тогда как в контрольной сдвиги менее выраженные.

Анализируя показатели характера речевого дыхания школьников значимых изменений по сравнению с исходным состоянием не обнаружено, однако дети основной группы за время проведения занятий с использованием разработанного комплекса дыхательных упражнений научились более плавному выдоху и в среднем снизили добор воздуха при чтении отрывка стихотворения на один выдох, чего все еще не наблюдалось в контрольной группе.

ВЫВОДЫ

Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения разработанного комплекса упражнений в отношении развития функции дыхания, что в свою очередь положительно отразилось и на развитии речевого дыхания.

Как показывает практика только логопедической помощи по развитию дыхательной функции в работе с детьми с нарушением речи оказывается недостаточно. Все это безусловно диктует необходимость мультидисциплинарного подхода в коррекционно-развивающем процессе с детьми данной нозологической группы.

Таким образом, совместная работа по развитию речевого дыхания как основы речи будет более продуктивной при участии логопеда и специалиста в области адаптивной физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архипова Е. Ф. Стертая дизартрия у детей / Е. Ф. Архипова. – Москва : АСТ, 2008. – 319 с.
2. Оптимизация формирования внешнего и речевого дыхания младших школьников с общим недоразвитием речи посредством тренировок к гипоксии-гиперкапнии / К.Ю. Заходякина, А.В. Бородин, О.В. Лобозова, Г.Д. Данилевич, Р.А. Четверик // Безопасность – 2017 : Материалы I Межрегиональной научно-практической конференции, – Волгоград : Волгоградский государственный медицинский университет, 2017. – С. 163–165.
3. Орлова О.С. Нарушения голоса /О.С. Орлова. – Москва : АСТ, 2008. – 125 с.
4. Поварова ИА. Коррекция заикания в играх и тренингах / И.А. Поварова. – Москва : АСТ, 2012. – 224 с.

REFERENCES

1. Arkhipova, E.F. (2008), *Erased dysarthria in children*, AST, Moscow.
2. Zahodyakina, K.Y., Borodin, A.V., Lobozova, O.V., Danilevich and G.D., Chetverik, R.A. (2017), "Optimization of the formation of external and speech respiration of younger schoolchildren with general speech underdevelopment through training for hypoxia-hypercapnia", *Security – 2017, materials of the I Interregional scientific and practical Conference*, Volgograd, pp. 163–165.
3. Orlova, O.S. (2008), *Voice disorders*, AST: Moscow.
4. Povarova, I.A. (2012), *Correction of stuttering in games and trainings*, AST, Moscow.

Контактная информация: k.zahodiakina@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.015.682

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ КУРСАНТОВ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ МУЖСКОГО ПОЛА

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Для повышения качества физической подготовки курсантов в Кузбасском институте ФСИН России была разработана технология формирования профессиональной спортивной культуры личности. Разработанная технология была внедрена в образовательное пространство института и позволила оценить влияние, которое она оказывает на морфофункциональное развитие курсантов. Были получены данные которые говорят о том, что изменения, произошедшие за время проведения эксперимента, оказались более весомыми в экспериментальной группе, хотя все изменения оказались не достоверны с точки зрения математической статистики, однако тенденция прослеживается. В некоторых показателях наблюдается снижение в контрольной группе, но повышение результата в экспериментальной группе.

Ключевые слова: профессиональная спортивная культура личности, курсанты, морфофункциональное развитие, функциональное состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p189-192

INFLUENCE OF THE TECHNOLOGY FOR FORMING A PROFESSIONAL SPORTS CULTURE OF A PERSON ON THE MORPHOFUNCTIONAL DEVELOPMENT OF MALE CADETS OF THE KUZBASS INSTITUTE OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Maxim Valeryevich Zvyagintsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

To improve the quality of physical training of cadets, the Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia developed a technology for the formation of a professional sports culture of an individual. The developed technology was introduced into the educational space of the institute and made it possible to assess the impact it has on the morphofunctional development of cadets. Data were obtained that indicate that the changes that occurred during the experiment turned out to be more significant in the experimental group, although all the changes were not reliable from the point of view of mathematical statistics, but the trend is traced. In some indicators, there is a decrease in the control group, but an increase in the result in the experimental group.

Keywords: professional sports culture of personality, cadets, morphofunctional development, functional state.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема повышения качества физической подготовки является актуальнейшей проблемой для всех ведомственных ВУЗов. Как указывалось, ранее [2] перспективным направлением повышения качества физической подготовки является смещение акцента непосредственно с физической подготовки на формирование спортивной культуры личности [3]. Вводя спортивную культуру личности в сферу специфического профессионального образования ведомственных ВУЗов, нужно говорить о Профессиональной спортивной Культуре Личности (ПСКЛ). ПСКЛ – процесс использования средств спортивной подготовки для формирования профессионально важных двигательных умений и навыков [1].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В Кузбасском институте ФСИН России с 2017 года идёт эксперимент по формированию ПСКЛ курсантов. Разработанная технология включает в себя: 1. Теоретические занятия; 2. Учебные занятия по типу спортивной тренировки; 3. Участие в спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях. В эксперименте принимало участие 270 курсантов мужского пола, 140 в контрольной и 130 в экспериментальной группе. Эксперимент проводился с 2018 по 2022 год, экспериментальная группа занималась по разработанной технологии формирования ПСКЛ контрольная группа занималась по стандартной программе рекомендованной ФСИН России для образовательных учреждений.

Для получения объективных данных о влиянии технологии формирования ПСКЛ были использованы следующие методы исследования:

1. Динамометрия кисти (правая и левая).
2. Дыхательные пробы (Штанге и Генче).
3. Частота сердечных сокращений.
4. Показатели пробы РWC – 170.
5. Показатели МПК.

Выбор данных методов обусловлен тем, что они являются информативными для оценки разработанной технологии. Морфологические показатели, такие как рост, масса тела, жизненная ёмкость лёгких уже практически достигли своих максимальных значений, а вот показатели силы кисти, ЧСС, функциональных проб ещё могут существенно меняться.

Были получены следующие результаты (рисунок 1–5).

На рисунке 1 можно увидеть, что среднегрупповые приросты выше в экспериментальной группе.

Согласно рисунку 2, до начала эксперимента результаты существенно различались, по пробе Штанге он был выше в экспериментальной группе, по пробе Генче – в контрольной. Полученные результаты после эксперимента показали, что среднегрупповые приросты выше в экспериментальной группе.

Согласно рисунку 3, частота сердечных сокращений изменилась в обеих группах, абсолютный показатель изменений выше в экспериментальной группе. Необходимо

отметить, что исходные данные были лучше в экспериментальной группе, и это и повлекло более низкие среднегрупповые изменения.

Согласно рисункам 4 и 5, взаимосвязанные показатели пробы PWC-170 и МПК показали увеличение уровня тренированности в экспериментальной группе и снижение этого уровня в контрольной группе. Данные пробы PWC-170 показывают, что в экспериментальной группе результат значительно увеличился, тогда как в контрольной группе наблюдается снижение хоть и не большое. Данные МПК также говорят об увеличении его в экспериментальной группе и снижении в контрольной.



Рисунок 1 – Показатели динамометрии

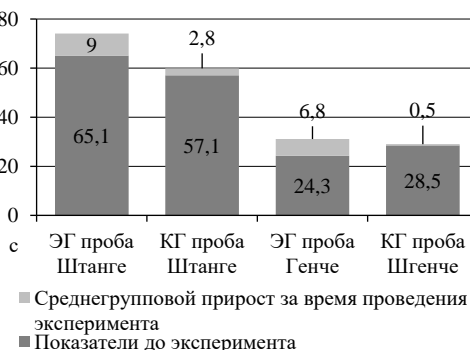


Рисунок 2 – Дыхательные пробы Штанге и Генче

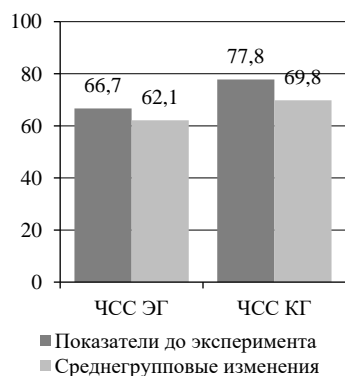


Рисунок 3 – Показатели частоты сердечных сокращений

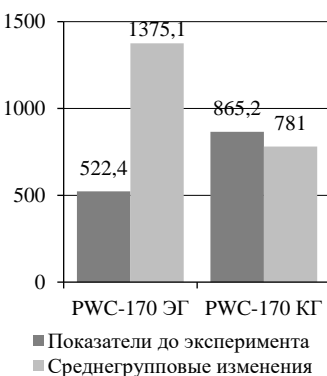


Рисунок 4 – Показатели пробы PWC-70

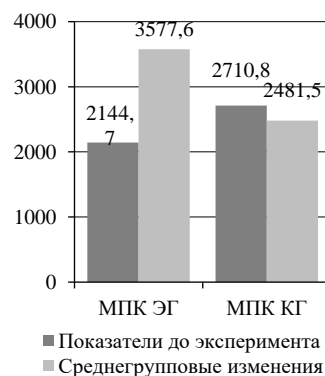


Рисунок 5 – Показатели МПК

ВЫВОДЫ

1. Полученные данные говорят о том, что изменения, полученные в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, хотя они все и не достоверны с точки зрения математической статистики, однако среднегрупповые изменения выше в экспериментальной группе.

2. Полученные данные наглядно показывают, что разработанная технология формирования ПСКЛ положительно влияет на морфофункциональное состояние курсантов. Особенно это связано с функциональной пробой PWC-170 и показателем МПК.

3. Необходимо отметить снижение этих показателей у курсантов контрольной группы, что говорит о низкой эффективности процесса физического воспитания, осуществляемого в ВУЗе по стандартной схеме.

4. Внедрение технологии формирования ПСКЛ в образовательное пространство ведомственного ВУЗ может значительно улучшить морфофункциональное развитие

курсантов, что и было зафиксировано исследованием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Звягинцев М.В. Профессиональная спортивная культура личности – новое понятие теории и практики физической культуры / М.В. Звягинцев // Научный симпозиум «Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвящённый 95-летию журнала «ТиПФК», 4 декабря 2020 г. – Москва, 2020. – С. 59–64.
2. Лубышева Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область / Л.И. Лубышева // Педагогика, – 2005. – № 6. – С. 44–49.
3. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа / Л.И. Лубышева // Культура физическая и здоровье, 2012. – № 3 (39). – С. 5–11.

REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V. (2020), “Professional sports culture of a personality – a new concept of the theory and practice of physical culture”, *Scientific symposium, Integration of natural science and social and humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports, dedicated to the 95th anniversary of the journal Theory and Practice of Physical Culture, December 4, 2020*, pp. 59–64.
2. Lubyшева, L.I. (2005), “Sports culture as a promising subject area”, *Pedagogy*, No. 6, pp. 44–49.
3. Lubyшева, L.I. (2012), “The phenomenon of sports culture in the aspect of social and pedagogical analysis”, *Physical culture and health*, No. 3 (39), pp. 5–11.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 378.147

О НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕСМОТРА ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ФСИН РОССИИ В РАМКАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский Институт Федеральной службы исполнения наказаний, Новокузнецк

Аннотация

Повышение качества освоения боевых приёмов борьбы является одной из актуальных проблем образовательных учреждений ФСИН России. Для этого необходимо пересмотреть содержание раздела «Боевые приёмы борьбы» примерной программы дисциплины (модуля) «Физическая подготовка», а также структуру занятия. В статье рассмотрены основные проблемы содержания раздела «Боевые приёмы борьбы», выявлены его недостатки, рассмотрена структура учебного занятия, выявлены её недостатки. Для решения этой проблемы предложено использование модульной технологии построения программы, блочной структуры организации и проведения тренировочного занятия. Данные подходы осуществляются в рамках формирования профессиональной спортивной культуры личности, что позволяет значительно повысить эффективность осуществляемой работы.

Ключевые слова: профессиональная спортивная культура личности, курсанты, боевые приёмы борьбы, структура занятия, содержание программы «Физическая подготовка».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p192-196

ON THE NEED TO REVISION THE APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF TRAINING IN FIGHTING TECHNIQUES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA WITHIN THE FORMATION OF A PROFESSIONAL SPORTS CULTURE OF THE PERSON

Maxim Valerievich Zvyagintsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

Improving the quality of mastering fighting techniques is one of the urgent problems of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia. To do this, it is necessary to revise the content of the section "Combat fighting techniques" of the exemplary program of the discipline (module) "Physical training", as well as the structure of the lesson. The article deals with the main problems of the content of the section "Combat techniques of struggle", its shortcomings are revealed, the structure of the training session is considered, its shortcomings are revealed. To solve this problem, it is proposed to use a modular technology for building a program, a block structure for organizing and conducting a training session. These approaches are carried out within the framework of the formation of a professional sports culture of the individual, which can significantly increase the efficiency of the work carried out.

Keywords: professional sports culture of the personality, cadets, combat techniques of wrestling, the structure of the lesson, the content of the program "Physical training".

ВВЕДЕНИЕ

Как показывают проверки физической подготовленности сотрудников различных учреждений ФСИН России выполнение боевых приёмов борьбы вызывает наибольшую трудность. Качество выполнения безусловно зависит от подразделения, в котором сотрудники проходят службу, а также от качества обучения в ведомственных образовательных учреждениях. На качество обучения влияет ряд факторов, например, рабочая программа дисциплины (модуля), применение средств и методов организации и проведения занятия и других педагогических средств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Анализируя раздел «Боевые приёмы борьбы» примерной программы дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» для специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность можно увидеть, что на освоение раздела «Приёмы задержания» выделяется за пять лет 16 академических часов, раздел «Обезоруживание при нападении с ножом» 20 часов, «Обезоруживание при угрозе пистолетом» 20 часов, «Защита от захватов» 10 часов, раздел «Броски» 14 часов, «Защита от ударов руками и ногами» 4 часа, есть и другие разделы. Изучая распределение учебного материала на примере обезоруживания при нападении с ножом можно увидеть его неравномерное распределение: I семестр 4 часа, II семестр 2 часа, III семестр 4 часа, VI семестр 2 часа, VII семестра 4 часа и IX семестр 4 часа. По логике распределения материала следует, что курсанты I курса за 2 пары (4 академических часа) должны овладеть обезоруживанием противника от 5 стандартных атак ножом, на других же занятиях происходит совершенствование этих приёмов. Как показывает педагогическая практика, для того чтобы выработать двигательный навык у человека, необходимо, по разным данным от 1500 до 10000 повторений движения, правда научно это не подтверждено. Скорее всего, количество повторений для выработки навыка будет зависеть от сложности двигательного действия, наличия «школы» движения у человека, который осваивает это действие, педагогических приёмов, которые применяются в педагогическом взаимодействии и других факторов. Исходя из количества часов, отведённых на формирование двигательного стереотипа и перевода его в навык можно с уверенностью сказать, что за отведённое время просто не удастся выработать даже двигательный стереотип, не говоря уже о двигательном умении и навыке.

Исходя из этого необходимо в кратчайшие сроки пересмотреть содержание раздела «Боевые приёмы борьбы» дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» для специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, а также такой же раздел в программе дисциплины (модуля) ЭДпоФКиС по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

В соответствии с приказом № 301 от 12 ноября 2001 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России», раздел 5 определяет структуру плана-конспекта занятия по физической подготовке данная структура состоит из трёх разделов: подготовительная часть, основная и

заключительная части [1]. В данных частях есть подразделы: порядковый номер, содержание, время выполнения и организационно-методические указания (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Структура плана-конспекта практического занятия по физической подготовке

Подразделение: _____ Дата: _____			
Тема: _____			
Цели: _____			
Задачи 1. _____ 2. _____			
3. _____			
Место проведения: _____			
Инвентарь: _____			
Форма одежды: _____			
1	2	3	4
№	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	20-25	
1.1.	Построение, проверка, краткое объяснение темы, задач и содержания занятия	5	
1.2.	Строевые упражнения. Виды ходьбы и бега. Координационные упражнения. ОРУ и специальные (подготовительные) упражнения.	15-20	Подготовка организма к дифференцированному восприятию нагрузки.
2.	Основная часть	50-55	
2.1.	Упражнения и приемы, предусмотренные программой и темой занятия		В зависимости от стоящих задач перед занятием: а) изучение нового материала; б) совершенствование ранее изученного материала; в) с учетом профессиональной группы и подготовленности сотрудников УИС.
2.1.1	Упражнения ОФП		Развитие основных физических качеств: выносливости, гибкости, быстроты, силы, ловкости.
2.1.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Развитие специальных физических качеств профессионально-прикладной направленности
2.1.3	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке		Требования и результаты должны соответствовать приказу.
3.	Заключительная часть	5	
3.1.	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием		Приведение организма в относительно спокойное состояние.
3.2.	Подведение итогов занятия		Рекомендации для самостоятельных занятий и самосовершенствования занимающихся. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря

Анализируя структуру занятия, можно сделать вывод, что она не отвечает современным требованиям теории физического воспитания. Например, раздел 2.1.1 «Упражнения, предусмотренные общей физической подготовкой» не может проводиться ранее чем раздел 2.1.2 «Упражнения и боевые приемы, предусмотренные специальной физической подготовкой», т. к. физиологические сдвиги в организме не позволяют эффективно осваивать технику выполнения приёмов борьбы. В заключении основной части находится раздел 2.1.3 «Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке», нахождение этого раздела в данном месте занятия не позволит продемонстрировать максимальные результаты. Таким образом, можно заключить, что данная структура плана-конспекта занятия морально устарела, для подтверждения этого тезиса, представлен отрывок из конспекта занятия по владению шашкой в войсках конвойной стражи СССР [2] (таблица 2).

Одним из перспективных направлений для повышения качества освоения боевых приёмов борьбы, является применение технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности. Профессиональная спортивная культура личности способствует формированию готовности к несению службы курсантами образовательных

учреждений ФСИН России. Основными средствами формирования являются: учебное занятие которое строится по принципу спортивной тренировки (тренировочное занятие), использование соревновательного метода и соревнований по выполнению боевых приёмов борьбы, совершенствование техники выполнения боевых приёмов борьбы в разных условиях и на фоне физической и психологической усталости.

Таблица 2 – Зимний период (первая ступень обучения 6 ч 40 мин для всех красноармейцев первого года службы)

Период подготовки	Содержание урока	Проведение занятия
Основной период	<p>4-й урок</p> <p>Цель – познакомить обучаемых с исходным положением, с действиями шашкой и эспандером.</p> <p>Упражнения, входящие в урок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) держание шашки; 2) исходное положение; 3) укол без выставления ноги и с выпадом; 4) укол на месте, на ходу, шагом и на бегу; 5) держание эспандера; 6) исходное положение, боевая стойка во второй и третьей позициях; 7) шаг вперед, назад, двойной шаг вперед и назад, прыжки; 8) укол без выпада, с выпадом и возвращением в боевую стойку, укол в грудь и живот, первым защищай; 9) направо коли; 10) вполоборота направо коли; 11) вполоборота налево коли; 12) налево и направо коли. 	<p>Обучаемые вызываются по очереди к учителю, и он проводит с каждым занятие отдельно, ставя обучаемого на дорожку перед собой. Здесь обучающий знакомит обучаемого с дистанцией, с положением бойца.</p> <p>Обучаемый стоит в третьей позиции и по команде производит укол «прямо коли» и т. д.</p> <p>Все приёмы производятся без выпада, затем с выпадом и с возвращением в первоначальное положение.</p> <p>При фехтовании в начале все производится по приказам учителя, затем по движению и действию учителя.</p> <p>Остальные производят упражнения в строю.</p>

ВЫВОДЫ

1. Сравнивая таблицы, можно заметить сходство между разделами: содержание занятия и организационно-методические указания. Таблица 1928 года включает в себя современные документы: рабочую программу дисциплины (модуля) и непосредственно конспект занятия. Можно сделать вывод, что современная программа и занятия проходят по лекалам документов столетней давности. Необходимо пересмотреть структуру тренировочного занятия, сделать её более гибкой и насыщенной отвечающей современным требованиям теории и методики физического воспитания.

2. Для повышения качества обучения боевым приёмам борьбы необходимо строить программу по модульному принципу с постоянным совершенствованием ранее изученного материала и включением в процесс обучения принципов формирования профессиональной спортивной культуры личности.

3. На занятиях использовать широкий спектр средств и методов обучения боевым приёмам борьбы, что позволит в кратчайший срок сформировать двигательный стереотип и перевести его в двигательный навык. Необходимо также использовать средства спортивной подготовки, а именно тренировки и соревнования по боевым приёмам борьбы [3].

4. Структуру занятия необходимо строить по блочному принципу с применением различных типов работ в паре, группах со сменой партнёров и другими принципами организации спортивной тренировки [4]. В структуру необходимо включить блок соревновательной деятельности, который позволит существенно повысить качество освоения боевых приёмов борьбы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России : Приказ Министерства Юстиции Российской Федерации от 12.11.2001 № 301 // Уголовный кодекс Российской Федерации : [сайт]. – URL:

<https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/> (дата обращения 01.02.2023).

2. Бриммер К. Руководство по владению шашкой в войсках конвойной стражи СССР. / Составил: К. Бриммер. – Москва ; Ленинград : Гос. изд-во. Отд. воен. литературы, 1928 (М. : тип. "Красный пролетарий"). – 56 с.

3. Звягинцев М.В. Построение тренировочного занятия в условиях реализации технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России / М.В. Звягинцев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 52–53.

4. Петухов С.И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика : монография / С.И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107с.

REFERENCES

1. Ministry of Justice of the Russian Federation (2001), "On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system of the Ministry of Justice of Russia", *Order of the of November 12, 2001 No. 301*, available at: https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301 (accessed 01.02.2023).

2. Brimmer, K. (1928), *Guide to possession of a checker in the troops of the escort guards of the USSR*, State. publishing house Dep. military literature, Moscow, Leningrad.

3. Zvyagintsev, M.V. (2022), "Construction of a training session in the context of the implementation of the technology for the formation of a professional sports culture of the personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 52–53.

4. Petukhov, S.I. (2000), *Formation of health and development of younger schoolchildren in the system of physical education: theory and practice*, Novokuznetsk.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.422

ВЛИЯНИЕ БЕГА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МАНЕЖЕ И НА ТРЕНАЖЕРЕ «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА» НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

Для поиска ответа на актуальный вопрос по совершенствованию процесса подготовки занимающихся к выполнению нормативов в беге на средние дистанции, автором поставлена цель исследования, которая заключалась в том, чтобы оценить возможности тренажера «Беговая дорожка», как эффективного средства развития скоростной выносливости. Для этого автором решались следующие задачи исследования: создать условия для физической подготовки студентов (23 юноши по 18 лет) к бегу на 3000 м в спортивном зале с применением тренажера «Беговая дорожка»; сравнить показатели развития скоростной выносливости по результатам в беге на 3000 м между студентами, которые тренировались на «Беговой дорожке» и студентами, которые в таком же объеме тренировались на дорожке легкоатлетического манежа. В результате, по итогам эксперимента, который проходил учебный год, выяснилось, что у студентов группы, которые занимались в легкоатлетическом манеже показатели скоростной выносливости на 44 с лучше, в сравнении со студентами, которые готовились с помощью «Беговой дорожки». Вывод, полноценная эффективная подготовка к бегу на средние дистанции, а, следовательно, развитие скоростной выносливости может происходить только на дорожке легкоатлетического манежа. Данный факт важен не только для теории и методики физического воспитания, но и имеет большую практическую значимость, подтверждая значимость оснащения учебных заведений всех типов соответствующими спортивными сооружениями.

Ключевые слова: беговая дорожка, легкоатлетический манеж, бег, средняя дистанция, тренажер, скоростная выносливость.

INFLUENCE OF RUNNING IN THE ATHLETICS ARENA AND ON THE SIMULATOR "TRUNK TRACK" ON THE DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Orenburg State University, Orenburg

Abstract

In order to find an answer to the topical question of improving the process of preparing those involved in fulfilling the standards in middle-distance running, the author set the goal of the study, which was to evaluate the capabilities of the Treadmill simulator as an effective means of developing speed endurance. To do this, the author solved the following tasks of the study: to create conditions for the physical preparation of students (23 young men of 18 years old) to run 3000 meters in the gym using the Treadmill simulator; to compare the indicators of development of speed endurance according to the results in the 3000 m run between students who trained on the "Treadmill" and students who trained in the same volume on the track of the athletics arena. As a result, according to the results of the experiment, which took place during the academic year, it turned out that the students of the group who were engaged in the track and field arena had 44 s better indicators of speed endurance in comparison with the students who prepared with the help of the "Treadmill". Conclusion, a full-fledged effective preparation for middle-distance running, and, consequently, the development of speed endurance can only take place on the track of an athletics arena. This fact is important not only for the theory and methodology of physical education, but also has great practical significance, confirming the importance of equipping educational institutions of all types with appropriate sports facilities.

Keywords: treadmill, athletics arena, running, middle distance, simulator, speed endurance.

ВВЕДЕНИЕ

В средней полосе России, а также в ее северных регионах отсутствует возможность постоянной беговой подготовки обучающихся на открытом стадионе или на открытых дорожках. Зимний период в большинстве регионов нашей страны представляет определенную сложность из-за наличия снега на стадионе (площадке, беговых дорожках). В большинстве учебных заведений учащиеся выполняют контрольные беговые упражнения на стадионе в мае в конце учебного года (IV четверти, II семестра), недавно выйдя на занятия на открытом воздухе из спортивного зала. Часто нескольких подготовительных занятий на открытом воздухе недостаточно для подготовки к успешному выполнению нормативов в беге на средние и длинные дистанции, если качество беговой подготовки в спортивном зале (легкоатлетическом манеже) было низким. Это достаточно актуальная проблема, потому что бег на 100 м, на 3000 м (девушки на 2000 м) являются обязательными контрольными испытаниями при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Специалисты в области физической культуры и спорта находятся в постоянном поиске эффективных способов сохранения беговой подготовленности занимающихся на достаточном уровне в зимних условиях [4]. Некоторые педагоги по физической культуре считают, что наличие тренажеров «Беговая дорожка» («БД») в учебных заведениях способна эффективно решить данную проблему и полностью заменить беговые упражнения на полноценной беговой дорожке легкоатлетического манежа в период поздней осени, а также зимне-весенний период обучения.

Мы решили выяснить, сможет ли использование тренажера «БД» на занятиях по физической подготовке эффективно сохранить беговую готовность обучающихся. Цель исследования – определить эффективность развития скоростной выносливости с применением тренажера «БД» в беге на средние дистанции. Задачи исследования: внедрить и обеспечить полноценную беговую подготовку обучающихся на занятиях по физической культуре с применением тренажера «БД»; определить уровень развития скоростной выносливости у занимающихся на тренажере «БД» и сравнить их с показателями обучающихся,

которые также занимались беговой подготовкой, но на дорожках легкоатлетического манежа.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основной метод исследования в работе – метод эксперимента. На основе данных эксперимента, анализа работ других ученых, литературных источников и интернет-ресурсов, дана сравнительная характеристика результатов исследовательской работы в двух группах занимающихся [1, 2, 3, 5]. Работа проводилась в течение 2021–22 учебного года со студентами (юношами) 18 лет, в двух группах по 23 человека с равными исходными показателями скоростной выносливости. Контроль результатов проводился на стадионе в начале и в конце учебного года. Для определения уровня развития скоростной выносливости применялось контрольное упражнение «Бег на 3000 м».

В группе «А» занятия по физической подготовке в закрытых условиях проходили в легкоатлетическом манеже, а со студентами группы «Б» занятия проводились в спортивном зале с наличием тренажеров «БД». Легкоатлетическая беговая подготовка проходила в установленном рабочей программой объеме с равной беговой нагрузкой в двух группах. Группа «А» на занятии пробегала установленный беговой объем для подготовки к бегу на средние дистанции, определяя дистанцию по результатам пробежки кругов (1 круг – 200 м). А группа «Б» определяла пробегаемую дистанцию за занятие по индикатору счетчика расстояния на табло тренажера «БД». Занятия проходили 2 раза в неделю и пробегаемое расстояние, количество отрезков, методы тренировки были различными с учетом принципа волнообразности воздействия физической нагрузки. Учитывая разную физическую подготовленность студентов, скорость преодоления тренировочной средней дистанции была также разной, в основном средняя или выше средней. Также необходимо отметить, что кроме «Легкой атлетики», осуществлялась реализация других разделов программы, без ущерба для качества изучения программного материала.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Среднестатистические показатели скоростной выносливости студентов в беге на средние дистанции представлены в таблице.

Таблица – Показатели скоростной выносливости в группах

Бег 3000 м	Группа «А»		Группа «Б»		Р
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	
Время, (мин)	15,25±0,05	14,02±0,07	15,11±0,04	14,46±0,05	<0,05

По результатам исследования выяснилось, в группе «А» результаты улучшились на 1 мин 23 с, а в группе «Б» только на 25 с. В группе «А» окончательный результат на 44 с выше, чем результат студентов группы «Б» в конце эксперимента. Для бега на средние дистанции это хороший результат, учитывая контингент занимающихся (не спортсмены) и учебный процесс по физическому воспитанию в вузе.

ВЫВОДЫ

Сравнивая показатели скоростной выносливости по итогам эксперимента, мы можем констатировать, что занятия на тренажере «БД» недостаточно эффективно способствуют подготовке к бегу на средние дистанции. Предполагаем, что процесс отталкивание на тренажере «БД» не совсем полноценный из-за движения самого полотна дорожки, где бегуну достаточно небольших усилий для перестановки ног, а полноценный толчок, обеспечивающий передвижение тела в пространстве отсутствует. А на беговой дорожке легкоатлетического манежа необходимо полноценно протолкнуть себя в пространстве, сделав соответствующий толчок и последующий беговой шаг. Возможно, разная биомеханика движений ног в этих двух разных условиях бега, влияют на физическую подготовку. Но это уже может подтвердить другое исследование по высчитыванию коэффициента полезного

действия толчкового движения ноги.

Также следует отметить, что подготовка к бегу на средние дистанции с помощью тренажера «БД» не является бесполезной. Это хороший способ, выход из сложной ситуации (отсутствие большого спортивного зала, легкоатлетического манежа), когда полноценно готовиться к выполнению нормативов в беге невозможно из-за целого ряда причин. Которые также указывают на то, что такие обстоятельства необходимо срочно менять, потому что эффективное совершенствование процесса подготовки к бегу на средние дистанции на современном этапе может осуществляться только на полноценной беговой дорожке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Володин Р.Н. Повышение экономичности бега в спортивной подготовке студентов вузов, занимающихся бегом на средние дистанции / Р.Н. Володин, В.Д. Кряжев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 88.
2. Крикунов Г.А. Техника бега на средние и длинные дистанции / E-Scio. – 2021. – № 3 (54). – С. 93–97.
3. Манжуев С.Х. Лимитирующие и способствующие факторы соревновательного результата в беге на средние дистанции // С.Х. Манжуев, К.Р. Студеникина // Вестник физической культуры и спорта. – 2019. – № 1 (24). – С. 11–14.
4. Стрельцова А.А. Новый взгляд на тренировочный процесс: бег на средние и длинные дистанции / Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2022. – № 9 (44). – С. 30–35.
5. Фадеева А.М. Методы минимизации рисков в формировании оптимального ассортимента беговых дорожек / Вестник университета. – 2021. – № 11. – С. 149–156.

REFERENCES

1. Volodin, R.N. and Kryazhev, V.D. (2019), "Increasing the economy of running in the sports training of university students involved in middle-distance running", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 88.
2. Krikunov, G.A. (2021), "Running technique for medium and long distances", *E-Scio*, No. 3 (54), pp. 93–97.
3. Manzhuev, S.Kh. and Studenikina, K.R. (2019), "Limiting and contributing factors of competitive results in middle-distance running", *Bulletin of physical culture and sports*, No. 1 (24), pp. 11–14.
4. Streltsova, A.A. (2022), "A new look at the training process: running for medium and long distances", *Modern School of Russia. Issues of modernization*, No. 9 (44), pp. 30–35.
5. Fadeeva, A.M. (2021), "Methods of minimizing risks in the formation of the optimal range of treadmills", *Bulletin of the University*, No. 11, pp. 149–156.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2023

УДК 797.26

ПРЫЖКИ В ВОДУ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье описываются условия, при которых развивается вестибулярный аппарат на занятиях по плаванию со студентами. Подчеркивается значимость и актуальность поиска новых путей развития вестибулярной сенсорной системы человека. Автор предлагает применять разнообразные усложненные прыжки в воду для развития вестибулярного аппарата, что и является целью исследования. Разработаны физические упражнения по прыжкам в воду, которые применялись на плановых занятиях по плаванию в рамках физического воспитания студентов. Два раз в неделю в течение 4 месяцев 22 студента-юноши экспериментальной группы выполняли соответствующие прыжки в воду,

которые естественным образом, гармонично были включены в процесс освоения учебной программы по плаванию. В результате, предположение автора оказалось верным, цели достигнуты, а задачи решены. Данные выводы сделаны на основании показателей пробы Ромберга, которые указали на то, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, прирост результатов оказался выше на 5,2 с. А если сравнивать первоначальные данные в группах и окончательные, то в контрольной группе прирост показателей составил только 1,2 с, а в экспериментальной – 6,8 с, что на 5,6 с больше. Данное исследование не только обогатит теорию и методику физической культуры, но и будет иметь практическую значимость для студентов вузов, а также обучающихся общеобразовательных школ.

Ключевые слова: вестибулярный аппарат, прыжки в воду, плавание, упражнения, равновесие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p199-202

JUMPS INTO THE WATER AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING THE VESTIBULAR APPARATUS OF STUDENTS

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University, Orenburg

Abstract

The article describes the conditions under which the vestibular apparatus develops in swimming lessons with students. The importance and relevance of the search for new ways of development of the human vestibular sensory system is emphasized. The author proposes to use a variety of complicated diving for the development of the vestibular apparatus, which is the purpose of the study. Developed physical exercises for jumping into the water, which were used in the planned swimming lessons as part of the physical education of students. Twice a week for 4 months, 22 male students of the experimental group performed appropriate jumps into the water, which were naturally, harmoniously included in the process of mastering the swimming curriculum. As a result, the author's assumption turned out to be correct, the goals were achieved, and the tasks were solved. These conclusions were made on the basis of the indicators of the Romberg test, which indicated that in the experimental group, compared with the control group, the increase in results was 5.2 seconds higher. And if we compare the initial data in the groups and the final ones, then in the control group the increase in indicators was only 1.2 s, and in the experimental group it was 6.8 s, which is 5.6 s more. This study will not only enrich the theory and methodology of physical culture, but will also be of practical importance for university students, as well as students of secondary schools.

Keywords: vestibular apparatus, diving, swimming, exercises, balance.

ВВЕДЕНИЕ

Наряду с укреплением здоровья, совершенствование функциональных систем организма человека является одной из приоритетных задач физической культуры. Данный аспект являлся и является актуальным на современном этапе развития общества. Одной из важных систем, на развитие которой направлены средства физической культуры, является вестибулярная сенсорная система [1]. В сфере физкультурно-спортивной деятельности существуют множество средств развития вестибулярного аппарата, которые успешно применяются на практике [2, 4]. Ученые продолжают искать новые способы их применения для расширения возможностей специалистов в сфере физической культуры и спорта в данном направлении, потому что развитие координации движения и равновесия всегда имело большое значение для жизнедеятельности человека [3]. Мы предположили, что применение различных прыжков в воду на плановых занятиях студентов по плаванию в бассейне позволит эффективнее развивать вестибулярный аппарат. В связи с этим были поставлены соответствующие цель и задачи исследования. Цель – развивать вестибулярный аппарат студентов и соответствующие нервно-мышечные связи с помощью прыжков в воду. Задачи исследования: 1) определить функциональные возможности вестибулярного аппарата в условиях удержания равновесия; 2) разработать физические упражнения по прыжкам в воду для развития вестибулярной сенсорной системы, дать рекомендации по их применению.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основе изучения литературных данных, были разработаны физические упражнения для развивающего воздействия на вестибулярный аппарат в рамках задач исследования и проведен эксперимент, а полученные результаты проанализированы и систематизированы. Были разработаны и применены следующие физические упражнения по прыжкам в воду из стойки (с бортика и со стартовой тумбы):

- 1) прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°;
- 2) те же прыжки, но с последующим кувырком в воде;
- 3) прыжок с группировкой в полете;
- 4) прыжок кувырком из положения упор присев;
- 5) то же спиной вперед;
- 6) тоже с выпиливанием ногами вперед, с последующим выныриванием (ноги прямые, до подъема стоп над водой);
- 7) старт с тумбы с поворотов вокруг вертикальной оси на 180°, 360°;
- 8) то же, но с кувырком вперед и возвращением обратно.

Данные упражнения систематически применялись на занятиях по плаванию в рамках реализации учебной программы по общефизической подготовке со студентами экспериментальной группы (22 человека) 2 раза в неделю в течение 4 месяцев. В контрольной группе применялись прыжки в воду, предусмотренные программой, в ее состав также вошли 22 студента-юноши с примерно такими же показателями развития вестибулярной сенсорной системы. Развитие вестибулярного аппарата и соответствующих нервно-мышечных связей определялось с помощью общепринятой пробы Ромберга (стойка на одной ноге, руки вперед).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице представлены групповые среднестатистические показатели пробы Ромберга студентов в начале и в конце эксперимента.

Таблица – Показатели развития вестибулярной сенсорной системы

Проба Ромберга	Контрольная группа		Экспериментальная группа		P
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	
Время, (с)	5,1±0,5	6,3±0,1	4,6±0,7	11,5±0,5	<0,05

Изменения показателей пробы Ромберга четко показывают, что в экспериментальной группе в конце эксперимента увеличились на 6,8 с, а у студентов контрольной группы – на 1,2 с. Если сравнивать итоговые показатели в группах, то в экспериментальной группе результаты больше, чем у контрольной, на 5,2 с. Следовательно, наше предположение подтвердилось и цель достигнута. Но для успешного применения данных упражнений на практике необходимо соблюдать следующие рекомендации: гармонично встраивать упражнения по прыжкам в воду в содержание учебно-воспитательного процесса, без ущерба для освоения учебной программы; творчески подходить к их применению, мотивировать студентов; соблюдать требования безопасности при прыжках в воду; не заставлять выполнять прыжки тех, кто боится или не может их выполнять, для них использовать прыжки в облегченной форме.

ВЫВОДЫ

Удержание равновесия при выполнении пробы Ромберга четко показывает, что применение на занятиях по плаванию соответствующих прыжков в воду эффективно развивает вестибулярный аппарат и соответствующие нервно-мышечные связи. Координационные способности, необходимые для выполнения усложненных прыжков в воду способствуют развитию вестибулярной сенсорной системы. Соблюдая вышеуказанные рекомендации, данные прыжки могут успешно применяться на занятиях в бассейне не только со

студентами, но и в общеобразовательной школе с подростками, старшими школьниками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физиологические особенности формирования двигательной координации на основе тренировок с биологической обратной связью / А.В. Илларионова, С.Г. Кривошеков, А.А. Ильин, Л.В. Капилевич // Физиология человека. – 2022. – Т. 48, № 4. – С. 5–21.
2. Карпова С.Н. Повышение технической подготовки юных пловцов на основе совершенствования функций вестибулярного аппарата / *Eo ipso*. – 2022. – № 2. – С. 28–30.
3. Малоземов О.Ю. Развитие вестибулярной устойчивости с помощью упражнений координационной направленности / О.Ю. Малоземов, Ю.И. Трубская, М.П. Боярский // Теория и практика современной науки. – 2021. – № 6 (72). – С. 371–374.
4. Сергеев Г.А. Анализ работы стабилметрической платформы и проверка ее эффективности / Г.А. Сергеев, А.В. Петрушин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 367–371.

REFERENCES

1. Illarionova A.V., Krivoshchekov S.G., Ilyin A.A., Kapilevich L.V. (2022), "Physiological features of the formation of motor coordination based on training with biofeedback", *Human Physiology*, V. 48, No. 4, pp. 5–21.
2. Karpova S.N. (2022), "Improving the technical training of young swimmers based on the improvement of the functions of the vestibular apparatus", *Eo ipso*, No. 2, pp. 28–30.
3. Malozemov O.Yu., Trubskaya Yu.I., Boyarsky M.P. (2021), "Development of vestibular stability with the help of coordination exercises", *Theory and practice of modern science*, No. 6 (72), pp. 371–374.
4. Sergeev G.A., Petrushin A.V. (2022), "Analysis of the operation of the stabilometric platform and verification of its effectiveness", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 367–371.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2023

УДК 796.011:159.9

О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Евгений Анатольевич Иванов, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; *Геннадий Александрович Яковлев*, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель, Военная Академия связи им. С.М. Буденного, Санкт-Петербург; *Михаил Игоревич Белецкий*, старший преподаватель, Санкт-Петербургский ордена Жукова военный институт войск национальной гвардии России; *Альберт Гагикович Махсудян*, руководитель отдельной дисциплины, Краснодарское президентское кадетское училище, Краснодар

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с формированием волевых качеств военнослужащих средствами физической подготовки. Отмечается роль и значение волевых качеств спортсмена в широком диапазоне жизнедеятельности личности – от тренировочной работы до социально-психологической адаптации в сфере межличностных отношений. Приводится классификация видов волевых усилий. Рассматриваются конкретные качества личности, имеющие отношение к волевой сфере, такие как терпеливость, упорство, настойчивость, целеустремленность. Предлагаются психолого-педагогические методы диагностики (как раннего распознавания), поддержания и развития волевых качеств курсантов.

Ключевые слова: волевые качества, курсанты, преподаватель, физическая подготовка.

ON THE NEED FOR THE FORMATION OF STRONG-WILLED QUALITIES MILITARY PERSONNEL BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Evgeny Anatolyevich Ivanov, the candidate of psychological sciences, docent, senior researcher, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Gennady Alexandrovich Yakovlev, the candidate of pedagogical sciences, docent, teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg; Mikhail Igorevich Beletsky, the senior teacher, St. Petersburg Order of Zhukov Military Institute of the Russian National Guard Troops; Albert Gagikovich Makhsudyan, the head of a separate discipline, Krasnodar Presidential Cadet School, Krasnodar

Abstract

The article discusses issues related to the formation of strong-willed qualities of military personnel by means of physical training. The role and importance of strong-willed qualities of an athlete in a wide range of personal activity is noted - from training work to socio-psychological adaptation in the field of interpersonal relations. The classification of types of volitional efforts is given. Specific personality qualities related to the volitional sphere are considered, such as patience, perseverance, perseverance, purposefulness. Psychological and pedagogical methods of diagnostics (as early recognition), maintenance and development of strong-willed qualities of cadets are offered.

Keywords: strong-willed qualities, cadets, teacher, physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является эффективным средством воспитания волевых качеств, так как обладает для этого широкими возможностями. Например, единоборства требуют от занимающегося соблюдения дисциплины, пунктуальности, уважения к сопернику, соблюдения правил, осознания своего превосходства и ответственности за свою силу. Воспитываются уверенность в себе, самостоятельность в обстоятельствах, требующих от спортсмена контроля своего поведения как в спорте, так и в повседневной жизни.

Волевые качества, сформированные в процессе занятий по физической подготовке, будут положительно отражаться и в социальной сфере: формировать готовность к сотрудничеству, конструктивное общение и взаимодействие внутри команды.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В научной литературе широко используется понятие «воля». В целом, можно выделить две основных концепции в изучении природы воли: мотивационную и регулирующую. Согласно первой – воля является сознательной регуляцией деятельностью человека. Вторая – отождествляет волю с процессом преодоления внешних и внутренних препятствий. Волевое усилие является осознанным внутренним импульсом, с помощью которого индивид выбирает цель, концентрирует внимание на объекте, начинает и останавливает движения. С точки зрения Е.П. Ильина, «волевое усилие – это концентрация энергии по месту и времени приложения» [3].

Понятие силы воли является абстрактным. Поэтому более правильно говорить о различных проявлениях силы воли (волевой регуляции), называемых волевыми качествами. Чаще всего это целеустремленность и настойчивость.

На сегодняшний день среди курсантов популярным способом развития волевых качеств личности являются занятия исконно мужскими видами спорта, где приходится терпеть большие физические и психические нагрузки. Например, в большинстве случаев, курсанты военного ВУЗа хотят иметь красивую фигуру, постоять за себя. Со временем некоторые обучаемые начинают ориентироваться на карьеру профессионала.

Каждый вид спорта оказывает специфическое влияние на развитие личности. В современном мире общеобразовательные школы в основном развивают интеллектуальные

способности обучаемых, а воспитание и развитие волевых качеств становится побочным продуктом обучения и не позволяет последним сформироваться в некую систему, способную стать основанием поступков человека. В спортивных школах создаются более благоприятные условия для развития волевых качеств. Это позволяет получать не просто теоретические знания, но и развивать целеустремленность, ответственность, подчинять свою деятельность четкому плану действий, систематическим тренировкам, режиму дня. Учиться оптимально управлять своими психическими процессами в тренировочной и особенно соревновательной ситуации.

Для достижения лучших результатов военнослужащий должен выбрать приоритетную цель. При этом на каждой тренировке он будет сталкиваться с препятствиями. Преодолевая их, обучаемый формирует определенные волевые навыки саморегуляции. Он получает необходимый опыт, с помощью которого молодой человек, занимающийся физической подготовкой, сможет легче добиваться намеченных целей.

В занятии спортом для достижения цели нужны колоссальные энергетические ресурсы. Волево действие должно иметь два компонента: мотивационный, включающий в себя определение цели, знание ступеней и средств ее достижения и реализационный, подразумевающий исполнение намеченного плана в жизнь, с которым связаны такие качества как самоконтроль, распределение энергии действий.

П.А. Рудик предложил классификацию видов волевых усилий:

1. Волевые усилия при мышечных напряжениях.
2. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.
3. Волевые усилия при напряжении внимания.
4. Волевые усилия в преодолении чувства страха.
5. Волевые усилия при соблюдении режима [1].

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет заключить, что волевые качества – это такие качества, которые позволяют человеку, оптимально управляя своим поведением, достигать намеченных целей и выбирать при этом такие средства достижения, которые не приносили ущерба другим людям.

Среди основных волевых качеств курсантов, успешно формируемых средствами физической подготовки, можно выделить:

- целеустремленность, которая представлена в картине психики в виде терпеливости, упорства, настойчивости;
- самообладание, как выдержка, смелость, решительность.

Формирование волевых качеств у спортсменов – это процесс взаимодействия педагога и обучаемого, в результате которого происходит овладение навыками постановки целей, освоения приемов саморегуляции и руководства своего поведения нормами морали и права.

Преподаватель-тренер отслеживает и корректирует динамику развития каждого отдельного курсанта-спортсмена на протяжении определенного тренировочного цикла, помогает справляться с объективными и субъективными трудностями, возникающими в процессе подготовки спортсменов. К объективным трудностям в спорте относятся трудности, связанные с проявлением физических усилий. Субъективные трудности могут быть связаны с негативными эмоциями, не оптимальным психическим состоянием личности, возникшим, например, при неудачных выступлениях на соревнованиях, при семейных неурядицах и т. д.

Необходимо отметить, что у каждого существует изначальная предрасположенность к проявлению тех или иных волевых качеств, в зависимости от типа нервной системы и особенностей социализации. На основе полученных социально-демографических данных, личностных характеристик, особенностей протекания и проявления психических процессов и свойств курсанта тренер может условно делить спортсменов на микрогруппы с приблизительно одинаковыми данными и составлять индивидуальную программу подготовки

с определенными тренировочными задачами. Благодаря этому исключается лишняя работа, подготовка становится более адресной и позволяет развивать такие элементы, которые сам обучаемый мог игнорировать и не считать важными для достижения высокого результата. Таким образом, опираясь на уже имеющиеся сформированные волевые устремления и качества военнослужащего, тренер может «дорисовывать» общую картину и помогать обучаемому увеличить его эффективность в достижении спортивных результатов.

Действенным приемом для тренера будет попросить каждого курсанта ВУЗа определить и заявить свою личную цель прихода в секцию. Это позволит определить его намерения, например, какой спортивный статус он хочет иметь. При этом публичное объявление обязывает спортсмена нести ответственность не только перед собой, но и перед тренером и товарищами. Тренер может фиксировать эти данные в журнале и периодически напоминать курсантам военного вуза о выбранном ими пути.

Для военнослужащих-спортсменов также полезными будут групповая дискуссия – это метод активного обучения, в процессе которого возможно совместное принятие решений, обсуждение вопросов прошлого, текущего и планирование будущего. Спортсмены принимают участие в совместном принятии решений с тренером. Это касается обсуждения вопросов предстоящих тренировок, отдыха, восстановительных и других мероприятий.

Волевые качества становятся особенно актуальными в экстремальных условиях соревнований, когда они стимулируют спортсмена идти к победе, несмотря на трудности, даже те, которые кажутся непреодолимыми. Кроме того, методом объяснения и убеждения следует донести до военнослужащего, что спортивная деятельность не ограничивается удовольствием, получаемым от физических упражнений, и связана с многочисленными стрессовыми ситуациями. Их переживание, умение спортсмена с ними справляться, надеются его жизненным опытом и мудростью. Любая деятельность, в том числе и спорт, связана и с радостями, и с огорчениями. Жизненная мудрость состоит в том, чтобы воспринимать жизнь целостно, в единстве противоположностей, и уметь извлекать что-то ценное не только из хорошего, но и из плохого.

Терпеливость является энергетической составляющей волевых качеств. Даже если четко поставлена цель и известны средства ее достижения, необходимы силовые ресурсы организма, чтобы воплотить намеченные планы в реальность. Терпеливость является основой для формирования таких волевых качеств как упорство и настойчивость. Терпеливость формируется в процессе тренировок и соревнований, где спортсмену приходится преодолевать утомление, мышечную боль, высокие психологические нагрузки, и даже голод и жажду. Например, чтобы не попасть в более тяжелую категорию, спортсмену необходимо «согнуть» вес. Для этого ему придется ограничивать себя в пище и воде и проводить еще более интенсивные тренировки. Для развития терпеливости тренеру полезно будет также воспользоваться методом строго регламентированного упражнения (на гибкость, выносливость, вис на перекладине, кросс), давать задания, направленные на монотонную отработку приемов, соревновательные схватки. Можно воспользоваться также и игровым методом – проводить схватки с увеличением времени периодов, с отсутствием перерывов на отдых. Терпеливость формируется на протяжении всей тренировки, так как для исполнения любой нагрузки необходима энергетическая составляющая, которая может накапливаться только при систематических занятиях.

Важным волевым качеством является упорство. Упорство проявляется в тех случаях, когда нет возможности уйти на перерыв, то есть выполнить задание за один подход. В частности, упражнением может стать борьба до получения бала. Зачастую, в схватках равных соперников, удается победить лишь с минимальным преимуществом в 1 или 2 балла, то есть необходимо довести схватку до победного конца в режиме реального времени «здесь и сейчас», преодолевая физиологический дискомфорт, завершить технико-тактическую оперативную задачу в заданный правилами соревнований промежуток времени.

Кроме того, тренеру целесообразно использовать игры и схватки с гандикапом.

Для формирования настойчивости и целеустремленности преподавателю необходимо ставить конкретные цели на определенный отрезок времени: на тренировку, неделю, месяц, год и более. Тренер должен четко описать планы и перспективы спортивной деятельности, объяснить средства достижения поставленного результата. При этом курсант должен четко осознавать, зачем ему это нужно. Когда пункты плана поэтапно выполняются, обучаемый понимает, что может добиться поставленной цели, у него появляется уверенность в себе и своих силах и желание идти дальше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для развития волевых качеств средствами физической подготовки, занятия необходимо проводить таким образом, чтобы воспитанники не просто проводили тренировку, а решали четко сформулированные задачи в рамках отдельной тренировки. Необходим комплексный подход. Даже небольшое продвижение вперед в рамках отдельной тренировки развивает целеустремленность и настойчивость, и это должно иметь систематический характер.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рудик П.А. Воспитание волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки / П.А. Рудик. – Москва: [б. и.], 1961. – 31 с.
2. Рудик П.А. Психология спорта / П.А. Рудик. – Москва : Физкультура и Спорт, 1959. – 291 с.
3. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. 2-е изд., – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 368 с.
4. Лихачев Б.Т. Педагогика: курс лекций. – Москва: Владос, 2010. – 647 с.

REFERENCES

1. Rudik, P.A. (1961), *Education of volitional qualities and psychological preparation of an athlete in the process of training*. Moscow.
2. Rudik, P.A. (1959), *Psychology of sports*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Ilyin, E.P. (2009), *Psychology of will*, 2nd ed., Peter, St. Petersburg.
4. Likhachev, B.T. (2010), *Pedagogy: a course of lectures*, Vlados, Moscow.

Контактная информация: polkovnik_2003@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.011.3

СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ НА УСПЕШНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Лидия Александровна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; Алексей Григорьевич Карасев, подполковник полиции, старший преподаватель, Волгоградская академия МВД России, Волгоград; Ольга Александровна Казакова, кандидат педагогических наук, доцент; Людмила Васильевна Ананьева, доцент, Самарский национально исследовательский университет им. Академика С.П. Королева, Самара

Аннотация

Существует точка зрения, доказанная еще в прошлом столетии, о взаимном положительном влиянии физической деятельности на умственную. Вопрос о влиянии мышечной работы на умственную работоспособность, хорошо изучен. Многочисленными исследованиями установлено, что мышечные нагрузки могут оказывать влияние на последующую умственную деятельность. А вот влияние умственной нагрузки на физическую работоспособность менее изучено. Цель исследования:

определить влияние умственной работы на физическую работоспособность студентов 1 курса, занимающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» и спортивных специализаций по мини-футболу (1 курс обучения) из вузов Самарской и Волгоградской областей. При проведении исследования авторы опирались на результат функциональной пробы PWC170, с помощью которой определяли уровень физической работоспособности в разные периоды учебного года. Полученные, в ходе исследований результаты свидетельствуют, об большой устойчивости физической работоспособности у регулярно тренирующихся студентов в разные периоды учебного года. Однако уровень физической работоспособности был успешным и в группе, занимающейся по программе физическая культура и спорт. При этом физическая работоспособность, как показал эксперимент, имеет определенное снижение в экзаменационный период у обеих групп. По мнению авторов, уменьшение показателей PWC 170 в экзаменационных периодах обусловлено понижением двигательной активности, а также влиянием напряженной умственной деятельности и выраженным влиянием обостренного эмоционального состояния студентов.

Ключевые слова: умственная деятельность, физическая работоспособность, мышечная работа, интенсивность, объем, нагрузка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p206-211

DEGREE OF INFLUENCE OF MENTAL LOAD ON SUCCESSFUL MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Lidiya Alexandrovna Ivanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics; Alexey Grigorievich Karasev, the police lieutenant colonel, senior teacher, Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russian Federation; Olga Alexandrovna Kazakova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lyudmila Vasilievna Ananyeva, the docent Samara University

Abstract

There is a point of view, proven in the last century, about the mutual positive influence of physical activity on mental activity. The question of the effect of muscle work on mental performance has been well studied. Numerous studies have found that muscle loads can have an impact on subsequent mental activity. But the effect of mental stress on physical performance is less studied. The purpose of the study: to determine the influence of mental work on the physical performance of 1st-year students engaged in the discipline "Physical culture and sports" and sports specializations in mini-football (1st year of study) from universities of the Samara and Volgograd regions. When conducting the study, the authors relied on the result of the PWC170 functional test, which was used to determine the level of physical performance in different periods of the academic year. The results obtained in the course of research indicate a great stability of physical performance among regularly training students in different periods of the academic year. However, the level of physical performance was also successful in the group engaged in the physical culture and sports program. At the same time, physical performance, as the experiment showed, has a certain decrease in the examination period in both groups. According to the authors, the decrease in PWC 170 indicators during the examination periods is due to a decrease in motor activity, as well as the influence of intense mental activity and the pronounced influence of the heightened emotional state of students.

Keywords: mental activity, physical performance, muscle work, intensity, volume, load.

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития физической культуры и спорта требует все большего выявления факторов, влияющих на общую и специальную физическую работоспособность студентов. Одним из таких факторов является умственная деятельность. Однако исследований о влиянии умственной деятельности на физическую работоспособность, очень мало, и результаты их неоднозначны [1, 2, 3, 5].

Умственная деятельность проявляется в способности человека воспринимать и перерабатывать информацию, принимать решения и действовать. Параметрами умственной деятельности являются память, внимание, скорость передачи информации. Многочисленные исследования показывают, что устойчивость и адекватность этих показателей во

многим зависит от уровня физической тренированности организма [3, 4].

В качестве модели умственной работы, в этом направлении чаще всего учеными использовались непродолжительные умственные нагрузки: чтение, арифметический счет в уме, решение математических задач, работа с таблицей Ландольта, оценивающая темп психомоторной деятельности, работоспособность и устойчивость к монотонной деятельности.

Цель нашей работы: определить влияние умственной работы на физическую работоспособность студентов 1 курса, занимающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» и спортивных специализаций по мини-футболу (1 курс обучения) из вузов Самарской и Волгоградской областей.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе вузов Самарской и Волгоградской областей РФ в 2021-2022 годах. В процессе исследования мы провели теоретический анализ и обобщили научные источники по данной проблеме, использовали эмпирические методы: наблюдение и сравнение. Все полученные результаты были обработаны методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сначала, мы ознакомились с трудами авторов по изучению влияния умственных нагрузок на физическую работоспособность человека, регулярно занимающегося физическими упражнениями [1, 2, 5]. В их исследованиях умственная работа заключалась в решении арифметических задач в течение определенного времени, после чего испытуемые принимались выполнять физическую нагрузку на развитие различных двигательных качеств, совершенствование двигательных навыков, изучался характер приспособления сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Ученные установили, что после продолжительной умственной работы ухудшается формирование двигательных навыков и снижается способность выполнять упражнения, зависящие от скоростных и скоростно-силовых качеств. Другие авторы считают, что в показателях силовой выносливости при использовании повторных жимов штанги весом в 40 кг до отказа, в подобных исследованиях. Имеются данные и о снижении показателей скоростно-силовой подготовки у студентов после экзаменов [4].

По мнению, некоторых ученых наблюдается уменьшение данных максимальной силы и показателей силовой выносливости у студентов на протяжении учебного года [2, 5]. Наибольшее изменение этих показателей отмечено в период экзаменационных сессий. У студентов в этот период возрастала мышечная сила наряду со снижением силовой выносливости.

В эксперименте участвовали три университета по две группы испытуемых (контрольная и экспериментальная), всего 96 студентов первого курса. Контрольная группа (1) состояла из 42 студентов, регулярно занимающихся в рамках ОФП по дисциплине «Физическая культура и спорт» не чаще одного, двух раз в неделю. В экспериментальную группу (2) входили 54 студента, занимающиеся в специализации по мини-футболу от двух до трех раз в неделю.

Обследование испытуемых проводилось 6 раз в год, а именно: в начале учебного года (сентябрь), в середине семестра (ноябрь, май), в конце экзаменационных периодов (январь, июнь) и после периодов каникулярного отдыха (февраль). Обследовались одни и те же студенты, тест PWC_{170} проводился приблизительно в одни и те же часы.

Средняя величина общей физической работоспособности у студентов (мужчин), поступивших на первый курс, составляет $850,8 \pm 62,7$ кгм/мин, а в расчете на килограмм веса тела – 17,4 кгм/мин кг, что соответствует уровню ниже среднего по таблице В.Л. Карпмана.

На протяжении учебного года величина показателя PWC_{170} существенно изменялась. Так, после двух месяцев учебы величина PWC_{170} наших испытуемых увеличилась в

среднем на 25%. Есть основание полагать, что увеличение PWC_{170} явилось результатом влияния систематических мышечных нагрузок, получаемых как на занятиях по физическому воспитанию, так и на спортивных специализациях по мини-футболу.

Как видно из рисунка в период экзаменационных периодов наблюдалось снижение величины PWC_{170} , наиболее выраженное снижение было в январе на $2,7 \pm 0,2$ кгм/мин кг.

Одной из причин уменьшения исследуемого нами показателя у студентов в экзаменационный период являлось, то, что у 58 из 96 испытуемых отсутствовали мышечные нагрузки в связи с исключением в этот период учебного года занятий по физкультуре и пропуск занятий на специализации. И сам экзаменационный период, когда студенты попали в новые для себя условия, был связан с большими психическими нагрузками, часто проходящими на повышенном нервно-эмоциональном фоне, что обычно сопровождается учащением пульса в состоянии покоя, что так же могло влиять на объективный уровень работоспособности.

С этой целью были сопоставлены изменения величины PWC_{170} у студентов, прекративших заниматься физкультурой в экзаменационный период (контрольная группа 42 человека – группа 1) и студентов специализаций, которые продолжали тренироваться с прежней регулярностью (38 человек – группа 2).

В результате сопоставления установлено, что в конце зимнего экзаменационного периода величина PWC_{170} у студентов группы 1 уменьшилась на 25% по сравнению с данными, полученными в ноябре. В то же время у студентов группы 2 величина этого показателя снизилась на 11%. Различия в изменении этого показателя статистически достоверны ($p < 0,01$).

Поскольку уменьшение величины PWC_{170} имело место в обеих группах, есть основания полагать, что напряженная умственная деятельность могла быть одной из причин наблюдавшегося снижения физической работоспособности.

Увеличение PWC_{170} в феврале у студентов экспериментальных групп можно объяснить тем, что после окончания экзаменационного периода студенты этой группы находились на сборах, где ежедневно тренировались и участвовали в соревнованиях (рисунок). Прирост величины PWC_{170} в этой группе составил в среднем 22% по отношению к концу экзаменационного периода.

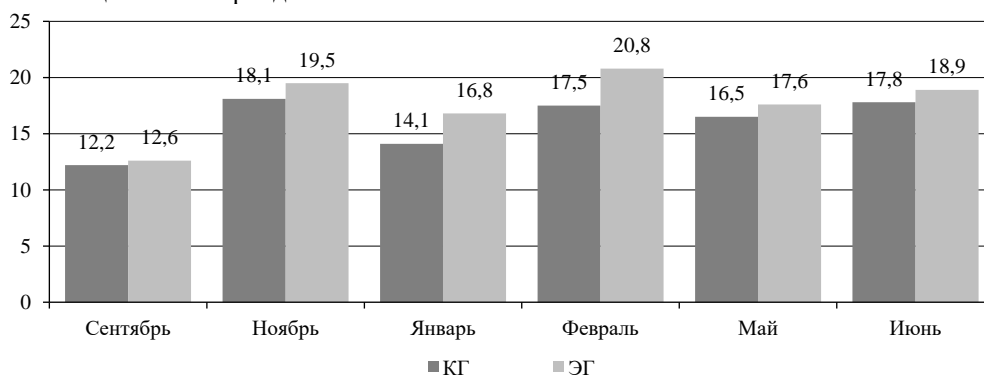


Рисунок – Динамика физической работоспособности PWC_{170} (кгм/мин кг) у студентов на протяжении 2021-2022 учебного года

Однако увеличение PWC_{170} наблюдалось и в другой группе, где физические нагрузки в каникулярный период отсутствовали.

У этих студентов в каникулярный период увеличилось время, отводимое на сон и пассивный отдых, при этом по сравнению с экзаменационным периодом общая двигательная активность, если и возростала, то незначительно. Повышение физической работоспособности студентов этой группы (прирост величины PWC_{170} составил в среднем 8%) обусловлено, видимо, отдыхом от напряженной психической деятельности и эмоциональной

напряженности.

При всем этом, наибольшее увеличение PWC_{170} все же произошло в мае месяце. Скорее всего, это связано с тем, что студенты вернулись к постоянной учебной деятельности, но уже без больших эмоциональных переживаний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенных исследований можно сказать, что в течение года наиболее высокие показатели физической работоспособности отмечены в середине первого (ноябрь) и конце второго семестра (май).

Таким образом, наше исследование подтвердило, что повышение физической работоспособности на прямую связано с влиянием регулярных мышечных нагрузок, получаемых на занятиях по физическому воспитанию и спортивных тренировках, а также отдыхом от напряженной умственной деятельности. Мы обнаружили большую устойчивость физической работоспособности (по наименьшему снижению величины PWC_{170}) у регулярно тренирующихся студентов в специализации мини-футбол.

Так же, эксперимент показал, что снижение PWC_{170} в конце экзаменационных периодов могло быть обусловлено влиянием напряженной умственной деятельности и выраженным влиянием обостренного эмоционального состояния студентов. При сравнении физической работоспособности после экзаменационной сессии показатель PWC_{170} безусловно снижается, но в июне он выше, чем в январе, а это может дать нам основание полагать, что после эмоциональной адаптации все же наблюдается увеличение физической работоспособности после умственной деятельности. Поэтому, эта тема требует продолжения исследовательской работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Газизова В.К. Влияние физической активности на мозг и интеллектуальные способности / В.К. Газизова, А.Б. Хабибуллин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12(2). – С. 46–48.
2. Иванова Л.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л.А. Иванова, Н.Д. Лигостаева, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 117–122.
3. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: сборник статей Всероссийской заочной научно-практической конференции – Самара : Самарский государственный экономический университет, 2013. – С. 38–41.
4. Казакова О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 1 (26). – URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/56PVN115.pdf>. (дата обращения: 01.03.2023).
5. Чертенков, А.В. Физическая и умственная работоспособность / А.В. Чертенков, Е.В. Иванова // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2022. – № 1. – С. 41–45.

REFERENCES

1. Gazizova, V.K. and Khabibullin, A.B. (2021), "The influence of physical activity on the brain and intellectual abilities", *Questions of pedagogy*, No. 12(2), pp. 46–48.
2. Ivanova, L.A., Ligostaeva, N.D. and Kazakova, O.A. (2022), "Students' working capacity and the influence of various factors on it", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.8 (210), pp. 117–122.
3. Ivanova, L.A., Luchkov, S.F. and Kazakova O.A. (2013), "Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university", *Health of the nation: modern guidelines in physical education of students: sat. scientific of articles of the All-Russian correspondence scientific and practical conference*, Samara, pp. 38–41.
4. Kazakova, O.A., Ivanova, L.A. and Shekhanin, V. I. (2015), "The Universe of health of future highly qualified specialists", *Online journal of Science Studies*, Vol. 7, No 1 (26), available at. <http://naukovedenie.ru/PDF/56PVN115.pdf>.

5. Chertenkov, A.V. and Ivanova, E.V. (2022), "Physical and mental performance", *Questions of psychology of extreme situations*, No 1, pp. 41-45.

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 378/378.095

РЕАЛИЗАЦИЯ НА ПРАКТИКЕ ТЕОРИИ А.С. МАКАРЕНКО О КОЛЛЕКТИВЕ В ВОЕННОМ ИНСТИТУТЕ РОСГВАРДИИ

Наталья Николаевна Исаева, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии, Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

Введение. В статье представлен результат внедрения в образовательный процесс военного института войск национальной гвардии РФ инновационной педагогической системы формирования учебных коллективов курсантов. Методологической основой данной педагогической системы является разработанная А.С. Макаренко теория о коллективе. Цель исследования. Проверить эффективность функционирования педагогической системы формирования учебных коллективов курсантов в военно-образовательной организации высшего образования Росгвардии. Методика и организация исследования. Для разработки педагогической системы формирования и развития учебных коллективов курсантов было необходимо разработать методологические, теоретические, праксеологические основания. Если не изучить труды А.С. Макаренко, его теорию коллектива, принципы, этапы развития группы сделать это невозможно. Результаты исследования. В результате успешного решения научной проблемы, внедрения в образовательный процесс военного института Росгвардии педагогической системы формирования учебных коллективов курсантов процесс развития учебных подразделений курсантов стал протекать более интенсивно, экспериментальные учебные группы достигали стадии коллектива уже на 3 курсе, что положительно повлияло на результативность деятельности курсантов во всех сферах их жизнедеятельности, на развитие у них коллективистских качеств. Вывод. В результате внедрения в образовательный процесс военного института Росгвардии разработанной педагогической системы формирования учебных коллективов курсантов, теоретической и методологической основой которой послужила теория коллектива А.С. Макаренко, который раскрыл социальные функции, общие закономерности развития коллектива и личности, обосновал педагогические механизмы и стадии развития коллектива, доказала свою эффективность.

Ключевые слова: педагогическая система, формирование учебного коллектива, А.С. Макаренко, курсанты, Росгвардия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p211-214

IMPLEMENTATION IN PRACTICE OF A.S. MAKARENKO'S THEORY ABOUT THE COLLECTIVE AT THE MILITARY INSTITUTE OF THE RUSSIAN GUARD

Natalia Nikolaevna Isaeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard of the Russian Federation, St. Petersburg

Abstract

Introduction. The article presents the result of the introduction of an innovative pedagogical system for the formation of cadets' training teams into the educational process of the Military Institute of the National Guard of the Russian Federation. The methodological basis of this pedagogical system is the theory of the collective developed by A.S. Makarenko. The purpose of the study. To check the effectiveness of the functioning of the pedagogical system for the formation of cadets' training teams in the military educational organization of higher education of the Rosgvardiya. Methodology and organization of the study. In order to develop a pedagogical system for the formation and development of cadets' training teams, it was necessary to develop methodological, theoretical, and praxeological foundations. If you do not study the works

of A.S. Makarenko, his theory of the collective, principles, stages of group development, it is impossible to do this. The results of the study. As a result of the successful solution of the scientific problem, the introduction of the pedagogical system for the formation of cadets' training teams into the educational process of the Military Institute of the Russian Guard, the process of developing cadets' training units began to proceed more intensively, experimental training groups reached the collective stage already in the 3rd year, which positively affected the effectiveness of cadets' activities in all spheres of their life, the development of their collectivist qualities. Conclusion. As a result of the introduction into the educational process of the Rosgvardiya Military Institute of the developed pedagogical system for the formation of cadets' educational collectives, the theoretical and methodological basis of which was the theory of A.S. Makarenko's collective, which revealed social functions, general patterns of the development of the collective and personality, justified the pedagogical mechanisms and stages of the development of the collective, proved its effectiveness.

Keywords: pedagogical system, formation of the educational team, A.S. Makarenko, cadets, Ros Guard.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ образовательного процесса в военных институтах войск национальной гвардии показал, что в учебных заведениях не созданы эффективные педагогические системы, обеспечивающие формирование учебных подразделений курсантов как коллективов, несмотря на возрастающие потребности войсковой и образовательной практики. Отсутствие эффективных педагогических систем, обеспечивающих формирование учебных подразделений курсантов как коллективов, подтверждается:

- относительно низким уровнем готовности командиров курсантских подразделений к деятельности по формированию подчиненных учебных подразделений как коллективов;
- недостаточной подготовленностью преподавателей к использованию ресурса учебных занятий как средства формирования учебного коллектива;
- отсутствием программ повышения квалификации командиров курсантских подразделений и преподавателей в вопросе формирования учебных коллективов;
- недостаточным вниманием со стороны руководства факультетов и кафедр к вопросам формирования и развития учебных групп курсантов как коллективов;
- опросом курсантов, который свидетельствует о несформированности коллективов в большинстве курсантских подразделений.

Изучение научной литературы показывает, что ученые неоднократно обращались к проблеме коллектива и его формирования, в том числе А.С. Макаренко [8]. На сегодняшний день накоплен богатый фонд идей [2, 8–10], опираясь на которые можно успешно решить сложившуюся проблему.

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработка педагогической системы, обеспечивающей эффективное формирование учебных коллективов курсантов в военных институтах войск национальной гвардии, осуществлена успешно, т. к. были:

- определены методологические основания решения проблемы и учтены основные положения научных подходов [4, 10];
- осуществлен историко-педагогический анализ создания педагогических систем формирования учебных коллективов курсантов в военно-образовательных организациях, готовивших офицеров для внутренней стражи – ОГПУ – НКВД – МГБ ССР – внутренних войск МВД России – войск национальной гвардии РФ [2];
- разработана теоретическая модель процесса формирования учебных коллективов курсантов, выявлена его структура, признаки, закономерности, понятийно-категориальный аппарат [6];
- изучена современная практика формирования и развития учебных коллективов курсантов в военно-образовательных организациях высшего образования, выявлены ее

сильные и слабые стороны, сложившиеся противоречия [1];

– определены сущность, компонентно-структурный и функциональный состав педагогической системы, обеспечивающей эффективное формирование учебных коллективов курсантов военных институтов Росгвардии [6];

– определены направления, содержание и технология методической подготовки офицеров и преподавателей в области формирования учебных коллективов [5, 7];

– разработан критериально-оценочный аппарат, позволяющий определить уровень сформированности коллектива курсантов военного института [3];

– разработаны модели педагогической деятельности офицеров и преподавателей по формированию коллектива курсантского подразделения [5, 7].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате внедрения в дополнительное образование научно-методического комплекса формирования и развития учебного коллектива курсантов, который являлся научно-методическим обеспечением функционирования педагогической системы у командиров подразделений и преподавателей повысилась потребность в успешном решении задачи формирования коллектива и нацеленность на достижение наивысшего результата, сформировалась мировоззренческая установка к формированию учебного коллектива в процессе всех видов деятельности курсантов; повысился уровень знаний, умений, компетенций необходимых для формирования сплоченности, здорового морально-психологического климата в учебной группе, создания условий для саморазвития курсантов в процессе учебной деятельности.

Мотивационная и компетентностная готовность к реализации цели по формированию учебного коллектива курсантов повысилась и достигла высокого и среднего уровней у 95% преподавателей.

Мотивационная готовность к реализации цели по формированию учебного коллектива курсантов достигла высокого и среднего уровней у 80% командиров подразделений, а компетентностная готовность у 70%.

Также изменилось качество проведения военно-политических мероприятий, направленных на формирование учебных групп курсантов как коллективов: с 10–35% до 65–85% возросло количество командиров подразделений, которые при осуществлении воспитательной деятельности стали опираться на следующие принципы: целенаправленность воспитательной деятельности по сплочению учебных групп; целостность системы формирования и развития учебного коллектива; выбор педагогических методов, форм и средств в зависимости от поставленной цели и задач сплочения; использование потенциала всех сфер жизнедеятельности курсантов для формирования и развития учебных групп как коллективов.

Учебные группы, которые были объектами педагогической системы, к третьему курсу сформировались как коллективы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, возможно ускорить процесс формирования и развития учебных групп курсантов как коллективов посредством внедрения в образовательный процесс военных институтов Росгвардии педагогической системы формирования учебных коллективов курсантов, что, несомненно, приведет к более высоким показателям обучаемых в учебной и служебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исаева, Н. Н. Анализ современной практики формирования учебных коллективов курсантов военных институтов Росгвардии / Н. Н. Исаева // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД РФ. – 2021. – №. 4 (66). – С. 129–132.

2. Исаева, Н. Н. Историко-педагогический анализ формирования учебных коллективов в военных образовательных организациях войск национальной гвардии РФ / Н.Н. Исаева // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – № 1 (54). – С. 432–437.
3. Исаева Н.Н. Критерии оценки процесса формирования и развития подразделений курсантов как коллективов / Н. Н. Исаева // Педагогическое образование. – 2022. – Т. 3, № 1. – С. 158–162.
4. Исаева Н.Н. Методологическая концепция исследования проблемы формирования и развития учебного коллектива курсантов в военном институте Росгвардии / Н.Н. Исаева // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 240–248
5. Исаева Н.Н. Модель деятельности командира подразделения по формированию учебного коллектива / Н.Н. Исаева // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД РФ. – 2022. – № 2 (68). – С. 128–132.
6. Исаева Н.Н. Модель педагогической системы формирования учебных коллективов курсантов образовательных организаций Росгвардии / Н.Н. Исаева // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД РФ. – 2022. – № 1 (67). – С. 123–126.
7. Исаева Н.Н. Подготовка преподавателей военного института Росгвардии к эффективной деятельности по формированию учебных коллективов / Н.Н. Исаева // Вестник НЦБЖД. – 2022. – № 3 (53). – С. 26–32.
8. Макаренко А.С. Сочинения / А.С. Макаренко. – Москва : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1957. – Т. 1 : Педагогическая поэма. – 783 с.
9. Резинкина Л.В. Педагогическая система сплочения учебных групп кадет и формирования в них благоприятного психологического климата / Л.В. Резинкина // Человек и образование. – 2022. – № 1 (70). – С. 78–85.
10. Шарухин, А.П. Методология педагогики военных образовательных учреждений войск Росгвардии / А.П. Шарухин, Т.Г. Шарухина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 3 (75). – С. 201–205.

REFERENCES

1. Isaeva, N.N. (2021a), "Analysis of modern practice of formation of educational collectives of cadets of military institutes of Rosgvardiya", *Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*, No. 4 (66), pp. 129–132.
2. Isaeva, N.N. (2021b), "Historical and pedagogical analysis of the formation of educational collectives in military educational organizations of the troops of the National Guard of the Russian Federation", *Business. Education. Right*, No. 1 (54), pp. 432–437.
3. Isaeva, N. N. (2022c), "Criteria for evaluating the process of formation and development of cadet units as collectives", *Pedagogical education*, No. 1, pp. 158–162.
4. Isaeva, N.N. (2022d), "Methodological concept of the study of the problem of formation and development of the cadet training team at the Military Institute of the Russian Guard", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 240–248.
5. Isaeva, N.N. (2022i), "The activity model of the unit commander for the formation of the training team", *Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*, No. 2 (68), pp. 128–132.
6. Isaeva, N.N. (2022f), "Model of pedagogical systems for the formation of educational collectives of cadets of the educated bodies of the Rosgvardiya", *Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*, No. 1 (67), pp. 123–126.
7. Isaeva, N.N. (2022g), "Training of teachers of the Military Institute of Rosgvardiya for effective activities on the formation of educational collectives", *Bulletin of the National Railways*, No. 3 (53), pp. 26–32.
8. Makarenko, A.S. (1957-1958), *Pedagogical essays*, Moscow.
9. Rezinkina, L.S. (2022), "Pedagogical system of disassembly of cadet study groups and the formation of decent psychological climates in them", *Man and outline*, No. 1 (70), pp. 78–85.
10. Sharukhin, A. P. and Sharukhina, T. G. (2017), "Methodology of teachers of natural educated foundations of the troops of the Russian Guard", *Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 3 (75), pp. 201–205.

Контактная информация: Belyi07@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 14.03.2023

УДК 796:159.9

**ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ СИРОТ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО СПОРТИВНОГО
ВОСПИТАНИЯ «ШКОЛА – СПО, ВУЗ»**

Владимир Владимирович Исмиянов, кандидат педагогических наук, доцент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча; Людмила Дмитриевна Рыбина, старший преподаватель, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Аннотация

В статье представлена оценка психоэмоционального состояния обучающихся сирот в условиях непрерывного спортивного воспитания «школа – СПО, вуз», которые существенным образом отличаются от характеристик психоэмоционального состояния молодых людей данной категории в настоящее время. Проводится анализ отсутствия условий для организации непрерывного спортивного воспитания, обеспечивающего высокие показатели психоэмоционального состояния, обуславливающего агрессивность, тревожность, замкнутость, равнодушие, неуверенность, отсутствие жизненных планов на будущее и интересов взаимодействия с окружающей средой. Результаты проведённых исследований дают основание рекомендовать спортивно-социализирующий подход к воспитанию обучающихся сирот, находящихся под государственной опекой на всех ступенях образования РФ.

Ключевые слова: непрерывное спортивное воспитание, психоэмоциональное состояние, обучающиеся сироты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p215-218

**STUDIES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ORPHANS IN THE
CONDITIONS OF CONTINUOUS SPORTS EDUCATION “SCHOOL - COLLEGE,
UNIVERSITY”**

Vladimir Vladimirovich Ismiyanov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Churapcha state institute of physical culture and sports, Churapcha; Lyudmila Dmitrievna Rybina, the senior teacher, Irkutsk national research technical university

Abstract

The article presents an assessment of the psycho-emotional state of orphans in the conditions of continuous sports education «school – SVE, university», which differ significantly from the characteristics of the psycho-emotional state of young people in this category at the present time. The analysis of the lack of conditions for the organization of continuous sports education, providing high rates of psycho-emotional state, causing aggression, anxiety, isolation, indifference, uncertainty, lack of life plans for the future and interests of interaction with the environment. The results of the conducted research give grounds to recommend a sports-socializing approach to the upbringing of orphans who are under state guardianship at all levels of education of the Russian Federation.

Keywords: continuous sports education, psycho-emotional state, orphans studying.

ВВЕДЕНИЕ

По данным литературных источников (М.С. Леонтьева, А.Н. Магомедова, Н.К. Радина, Т.Н. Павлычева и др.) и на основе проведенных нами научных исследований (2004–2021) о специфических особенностях сирот, возникших вследствие потери родителей, можно констатировать: эта группа молодых людей считает себя отличными от других обучающихся в современном профессиональном образовании. И это отличие выражается в приобретенном сиротском синдроме, вследствие психофизических травм: отсутствия материнско-детских отношений; возвратов из опекунской семьи в выпускающие организации; нехватки поддержки близких; конфликтов и жестокого обращения; насилия со

стороны взрослых; отсутствия семейного воспитания; бродяжничества и другое [2–6]. Это ведет к психическим нарушениям, обуславливающие такие негативные проявления как: агрессивность, тревожность, замкнутость, равнодушие, неуверенность, недоверие, хрупкость, уязвимость, отсутствие жизненных планов на будущее и интересов взаимодействия с окружающей средой [2].

Между тем, существующая система воспитания обучающихся сирот в профессиональном образовании РФ, построенная на сознательном отношении к процессу саморазвития, требует совершенствования структуры психофизического развития обучающихся сирот как важной составляющей основы их личностной подготовки ко всем сферам жизнедеятельности [3].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Формирующий педагогический эксперимент проходил в два этапа:

Первый этап (2018–2021) в созданном интегративном образовательном комплексе «Школа – ИрГУПС». Для проведения эксперимента была сформирована экспериментальная группа (ЭГ1) – 25 (юноши и девушки) обучающихся сирот. Контрольная группа (КГ1) состояла из 69 обучающихся сирот четырёх вузов: Иркутский национальный исследовательский технический университет (ИРНИТУ), Иркутская государственная сельскохозяйственная академия (ИГСА), Иркутский государственный медицинский университет (ИГМУ), Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС).

Второй этап (2022–2023) дополнительно осуществлялся в условиях интеграции «ЧРССШИОР – ЧГИФКиС» при созданной федеральной экспериментальной (инновационной) площадке, по теме: «Создание модели эффективной системы непрерывного физкультурного образования и спортивной подготовки олимпийского резерва» (на примере Республики Саха (Якутия)). Для проведения эксперимента была сформирована ЭГ2 – 22 (юноши и девушки) обучающихся сирот. Вторая контрольная группа (КГ2) состояла из 61 обучающихся сирот четырёх вузов: ИРНИТУ, ИГСА, ИГМУ, ИрГУПС и 52 обучающихся сирот из трёх учреждений среднего профессионального образования (СПО): Сибирский колледж транспорта и строительства (СКТиС), Иркутский гидрометеорологический техникум (ИГМТ), Иркутский техникум речного и автомобильного транспорта (ИТриАТ).

На протяжении двух экспериментов в ЭГ1 и ЭГ2 испытуемые занимались в секциях по избранным видам спорта, которые включали в себя: волейбол (12 девушек), мини-футбол (13 юношей), мас-рестлинг (3 юноши и 4 девушки), борьба (2 юноша), пулевая стрельба (2 юноши 4 девушки) стрельба из лука (2 девушки), легкая атлетика (1 юноша), бокс (1 девушка), северное многоборье (1 юноша и 1 девушка), хапсагай (1 юноша). Молодые люди КГ1 и КГ2 обучались по дисциплине «физическая культура» по стандартной программе, осуществляемым в соответствии с ФГОС, утвержденными Минобрнауки РФ.

В исследовании для контроля применялась методика САН (методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработанная В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарам, М.П. Мирошниковым [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Итоговые данные после проведения исследования, показали у обучающихся сирот ЭГ1 и ЭГ2 повышение качества жизни как в социуме профессионального образования, так и в современном обществе (рисунок 1, 2).

Из рисунков 1 и 2 видно, что система непрерывного спортивного воспитания «школа – СПО, вуз» показала свою эффективность, где у обучающихся сирот ЭГ1 и ЭГ2 имеются высокие показатели психоэмоционального состояния. Количественный анализ дает нам основание полагать, что у обучающихся сирот ЭГ1 и ЭГ2 в сравнении с КГ1 и КГ2 произошли позитивные качественные изменения психоэмоционального состояния и сформировалось: самочувствие – работоспособность, личностная автономность, уверенность в себе,

трудолюбие; активность – инициативность, самостоятельность, выдержка, решительность, снижение агрессивных реакций в их поведении; настроение – способность осуществлять контроль за своими чувствами и эмоциями, отвечать за собственные поступки, признание учебных и спортивных достижений.

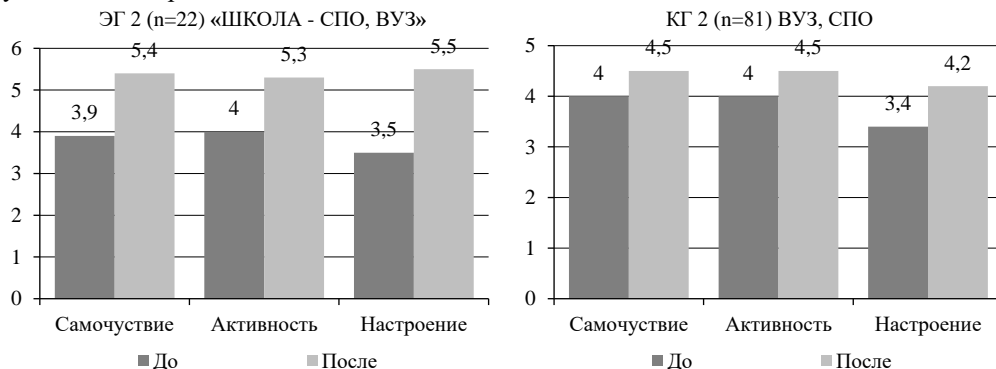


Рисунок 1 – Изменение показателей уровня оперативной оценки самочувствия, активности и настроения обучающихся сирот (2018–2021) «Школа – ИрГУПС»

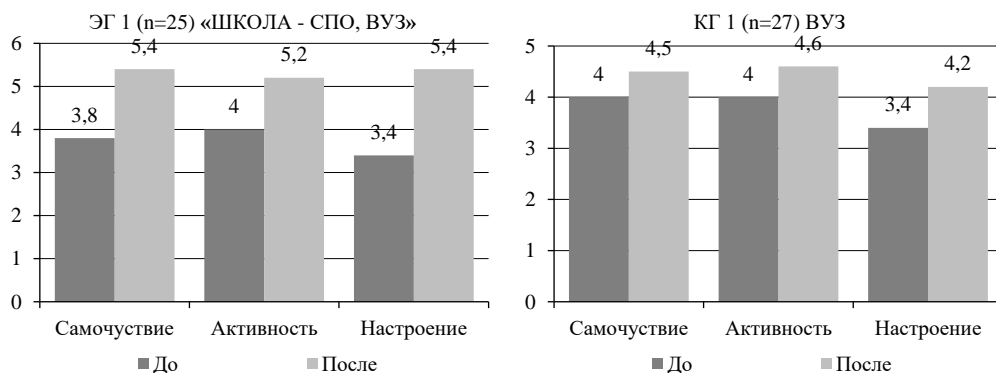


Рисунок 2 – Изменение показателей уровня оперативной оценки самочувствия, активности и настроения обучающихся сирот (2022-2023) «ЧРССШИОР – ЧГИФКиС»

ВЫВОДЫ

Сегодня, на государственном уровне в России пока отсутствует система социально-педагогической помощи и сопровождение обучающихся сирот в спортивной подготовке по избранному виду спорта. Считаем, что непрерывное спортивное воспитание обучающихся сирот, не только повысит уровень психоэмоционального состояния у обучающихся сирот, но и создаст условия для профилактики и преодоления сиротского синдрома, приобретенного вследствие полученных психофизических травм в сложных жизненных ситуациях. Результаты проведенных исследований дают основание рекомендовать спортивно-социализирующий подход к воспитанию обучающихся сирот, находящихся под государственной опекой на всех ступенях образования РФ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
2. Исмянов В.В. Теория и практика психофизического развития студентов-сирот в процессе организации физкультурной деятельности : монография / В.В. Исмянов. – Иркутск : ИрГУПС, 2014. – 175 с.

3. Исмиянов В.В. Спортивное воспитание обучающихся сирот как фактор социально-образовательной адаптации в системе профессионального образования: монография / В.В. Исмиянов. – Чурапча : Чурапчинский ГИФКиС, 2022. – 256 с.
4. Леонтьева М.С. Методика подготовки детей-сирот к профессиональной деятельности средствами физической культуры / М.С. Леонтьева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2011. – № 3 (2). – С. 148–155.
5. Магомедова А.Н. Психологические особенности детей-сирот / А.Н. Магомедова // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – №3 (46). – С. 27–29.
6. Радина Н.К. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, в современных исследованиях / Н.К. Радина, Т.Н. Павлычева // Социальное обслуживание семей и детей. – 2015. – № 4. – С. 8-103.

REFERENCES

1. Doskin, V.A., Lavrentieva, N.A., Sharai, V.B. and Miroshnikov, M.P. (1973), "Test of differentiated self-assessment of functional state", *Questions of psychology*, No. 6, pp. 141–145.
2. Ismiyanov, V.V. (2014), *Theory and practice of psychophysical development of orphan students in the process of organizing physical activity*, monograph, Irkutsk.
3. Ismiyanov, V.V. (2022), *Sports education of orphans as a factor of socio-educational adaptation in the system of vocational education*, monograph, Churapcha.
4. Leontieva, M.S. (2011), "Methodology of preparation of orphans for professional activity by means of physical culture", *Izvestiya TulSU. Humanities*, No. 3 (2), pp. 148–155.
5. Magomedova, A.N. (2014), "Psychological features of orphaned children", *The world of science, culture, education*, No. 3 (46), pp. 27–29.
6. Radina, N.K., Pavlycheva, T.N. (2015), "Orphans and children left without parental care in modern research", *Social service of families and children*, No. 4, pp. 8–103.

Контактная информация: ismiyanov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2023

УДК: 796.011.3

СОСТОЯНИЕ И НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ РЕГИОНЕ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Валерий Павлович Каргаполов, доктор педагогических наук, профессор, Анна Петровна Колесникова, старший преподаватель, Сергей Константинович Золотарев, старший преподаватель, Александр Михайлович Верецагин, ассистент. Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск

Аннотация

В статье рассматриваются состояние и направления спортивно-массовой работы в Дальневосточном регионе. Целью работы заключается выявление приоритетных направлений спортивно-массовой работы в Дальневосточном регионе. Практическая значимость работы состоит в получении данных, которые могут использоваться в практической работе как преподавателей физической культуры в вузах, так и региональных руководителей спорта при планировании своей работы.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, Дальневосточный регион, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p218-222

STATE AND DIRECTION OF SPORTS AND PUBLIC WORK IN THE FAR EASTERN REGION IN THE EYES OF STUDENTS

Valery Pavlovich Kargaplov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Anna Petrovna Kolesnikova, the senior teacher, Sergey Konstantinovich Zolotarev, the senior teacher,

Alexander Mikhailovich Vereshchagin, the assistant. Pacific State University, Khabarovsk

Abstract

The article discusses the state and directions of mass sports work in the Far East region. The aim of the work is to identify priority areas of mass sports work in the Far East region. The practical significance of the work lies in obtaining data that can be used in the practical work of both physical education teachers in universities and regional sports leaders when planning their work.

Keywords: mass sports work, Far Eastern region, students.

ВВЕДЕНИЕ

Поддержание высокого уровня здоровья человека, его физического развития постоянно находились и находятся в центре внимания ученых спортивной науки [1, 2, 3]. В последние годы наблюдается широкое внедрение новых средств, форм и методик, а также новых технологий для развития физической культуры и спорта. Спортивно-массовая и оздоровительная работа направлена, прежде всего, на оздоровление населения и привлечения еще большего количества людей к занятиям спортом, к повышению физической подготовленности, к организации своего досуга и пропаганды здорового образа жизни. Поэтому увеличение числа граждан, занимающихся физической культурой и спортом, актуальная задача нашего государства. Целью работы является исследование приоритетных направлений спортивно-массовой работы в Дальневосточном регионе.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве основных методов настоящего исследования были использованы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, анкетирование (опрос), контент-анализ документальных материалов и методы математико-статистической обработки.

Исследование проводилось на базе Тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска. В ходе исследования был проведен теоретический анализ современной литературы, контент-анализ документальных материалов и опрос студентов по изучаемой проблеме. На основании первого этапа была выдвинута гипотеза, определена цель, задачи и методы исследования. Было опрошено 498 студентов: 312 студентов очного обучения (в возрасте 17–25 лет) и 186 студентов заочного обучения (в возрасте 18–45 лет) из Хабаровского, Приморского краев, Амурской, Сахалинской и Камчатской областей, ЕАО).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Дальневосточный регион является одним из больших регионов страны, территория его составляет 6169,3 тыс. км. Это 36% от территории России, а проживает на территории Дальнего востока более 8 миллионов человек, что составляет 5% от населения России. По данным Министерства спорта Российской Федерации физической культурой и спортом активно занимается 40%. Поэтому Министерством спорта поставлена задача довести этот показатель до 60%.

Как показывают исследования основной причиной недостаточного вовлечения к занятиям физической культурой и спортом является отношение людей. Так, 50,6% студентов очного обучения и 50,3% студентов заочников считают, что физическая культура и спорт не являются для людей важным занятием (таблица 1). Второй причиной является недостаточность свободного времени (38,1% студенты очного обучения и 47,5% студентов заочного обучения). На третье место студенты поставили материальные трудности (40,4% и 38,1% соответственно).

Далее студенты отмечают о недостаточной пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта (16,6% и 20,1% соответственно). Недостаток знаний в области использования физических упражнений (14,2% и 26,2% соответственно). Советская система физической культуры и спорта была разрушена, а Российская еще не окончательно сложилась. В настоящее время строится много плоскостных сооружений, открываются

фитнес, спортивные клубы, тренажерные залы, лыжные трассы для занятий физической культурой и спортом, но их явно недостаточно. Мало проводится спортивно-массовых соревнований. Произошел перекокс в распределении финансовых средств в сторону спорта высших достижений. Снижилось количество выпускающихся специалистов по физической культуре и ряд других причин.

Таблица 1 – Почему молодежь Дальневосточного региона не занимается массовой физической культурой и спортом, в %

№	Ответы респондентов	Студенты оч. обуч. n=312	Студенты заоч. обуч. n=168
1	Не считает для себя важным	50,6	50,3
2	Недостаточная пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта	16,6	20,1
3	Недостаток свободного времени	38,1	47,5
4	Материальные трудности	40,4	38,1
5	Недостаточное количество спортивных и оздоровительных клубов, спортивно-оздоровительных услуг	0,4	9,5
6	Разрушение сложившейся системы физкультурно-оздоровительной работы с населением	0,9	14,2
7	Недостаток числа плоскостных спорт площадок во дворах, парковых зонах	0,4	14,2
8	Использование спортивных сооружений не по назначению.	0,4	9,5
9	Перекокс в распределении финансовых средств в сторону большого спорта	0,9	10,2
10	Недостаток знаний в области использования физических упражнений	14,2	26,2
11	Другие причины	0,4	0,2

На вопрос: «Существуют ли взаимосвязь системы образования, здравоохранения, физической культуры спорта в деле укрепления здоровья населения в Дальневосточном регионе?», положительно отметили 33,3% студентов очного и 35,8% студентов заочного обучения (таблица 2). Настораживает тот факт, что 14,4% студентов очного и 4,7% заочного обучения отметили отрицательно. 28,5% очников и 35,8% заочников ответили, что каждая система работает обособленно и недостаточная взаимосвязь систем (23,8% и 28,5% соответственно).

Таблица 2 – Существуют ли взаимосвязи систем образования, здравоохранения, физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья населения, в %

№	Ответ респондентов	Студенты очного обучения n=312	Студенты заочного обуч. n=168
1	Да, существует	33,3	35,8
2	Нет, не существует	14,4	4,7
3	Каждая система работает обособленно	28,5	35,8
4	Недостаточная взаимосвязь	23,8	28,5

На вопрос: «Имеется ли возможность получать информацию о проводимых спортивно-массовых мероприятиях в городе, поселке, селе?», утвердительно отметили 54,7% студентов очников и 50% студентов заочников (таблица 3). 23,8% очников и 16,7% заочников отметили отрицательно. Анализ показал, что такую информацию в основном получают из телевизионных программ и газет.

Таблица 3 – Имеется ли вы возможность получать информацию о проводимых спортивно-массовых мероприятиях в вашем городе, поселке, селе, в %

№	Ответ респондента	Студенты очного обучения n=312	Студенты заочного обуч. n=168
1	Да	54,7	50,6
2	Нет	23,8	16,7
3	Затрудняюсь ответить	21,5	33,3

В последние годы появилось достаточное число фитнес-клубов, спортивных организаций, тренажерных залов, работающих на коммерческой основе. 40,4% очников и 28,5% заочников отметило, что цены на спортивные услуги доступные (таблица 4) и 30,9%

очники и заочники отметили слишком высокую стоимость таких услуг. Необходимо также отметить, что инструкторами в этих организациях нередко работают без специального физкультурного образования, а прошедшие определенные семинары или курсы.

Таблица 4 – Доступность коммерческих цен на посещение спортивных секций, спортивных сооружений, в %

№	Ответ респондента	Студенты очного обучения n=312	Студенты заочного обуч. n=168
1	Да (цены оплаты доступны)	40,4	28,5
2	Нет (слишком высокая стоимость)	30,9	30,9
3	Затрудняюсь ответить	28,7	40,6

Необходимо чаще проводить аттестацию таких должностей. Поэтому основными направлениями развития физической культуры и спорта студенты как очного, так и заочного обучения (таблица 5) считают обеспечение, прежде всего, ценовой доступности для всего населения Дальневосточного региона занятий физической культурой и спортом (отметили 71,4% очников и 66,6% заочников). Так, студенты очного обучения считают, что нужно предоставить льготы по налогообложению клубам, связанных с физической культурой и спортом (38,1%). Активнее популяризировать активный образ жизни, разрабатывать больше оздоровительных программ (35,7%). Чаще проводить бесплатные медицинские обследования населения, занимающегося физической культурой и спортом (35,7%), увеличить число спортивных клубов, центров для детей, подростков и молодежи (30,9%) и другое.

Таблица 5 – Основные направления развития спортивно-массовой работы в Дальневосточном регионе глазами студентов, в %

№	Ответы респондентов	Студенты очн. обучения n=312	Студенты заочн. обучения n=168
1	Обеспечить целевую доступность занятий физической культурой для различных категорий населения	71,4	66,6
2	Расширить сеть спортивных школ	21,4	23,8
3	Увеличить число спортивных клубов и центров для детей, подростков и молодежи	30,9	26,1
4	Развивать спортивные клубы по месту жительства, ориентированных семейный досуг пенсионеров	28,5	52,3
5	Предоставить льготы по налогообложению клубам, связанных с физической культурой	38,1	23,8
6	Активнее популяризировать здоровый образ жизни, разрабатывать больше оздоровительных программ	35,7	38,1
7	Больше проводить физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятий, спортивных праздников для населения	30,9	35,8
8	Обратить внимание на профессиональную компетентность тренеров, инструкторов спортивных учреждений	28,5	21,4
9	Проводить бесплатное медицинское обследование населения, занимающиеся физической культурой и спортом	35,7	26,1
10	Улучшить качественную подготовку специалистов в вузах физической культуры	26,0	33,3
11	Другое	0,2	2,3

Студенты, отучившиеся заочно, предлагают развивать спортивные клубы по месту жительства, ориентированные на семейный досуг и пенсионеров (52,3%). Активнее популяризировать здоровый образ жизни (38,1%), больше проводить физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий, спортивных праздников для населения (35,8%). Улучшить качественную подготовку специалистов вузах физической культуры (33,3%) и ряд других направлений.

ВЫВОДЫ

Обобщая вышеизложенное, можно сделать следующие выводы, чтобы довести в спортивно-массовых занятиях процент занимающихся в Дальневосточном регионе до 60%

необходимо:

- оптимизировать налоговую политику в коммерческих структурах, связанных с физической культурой и спортом;
- предоставить льготы по налогообложению спортивным организациям, обеспечивающих коммерческие услуги по обеспечению оздоровительных и других спортивных услуг;
- развивать спортивные клубы по месту жительства, ориентированных семейных досуг и пенсионеров;
- популяризировать здоровый образ жизни;
- увеличить число спортивных клубов и центров для детей, подростков и молодежи;
- увеличить число проводимых спортивно-массовых мероприятий для различных слоев населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова О.А. Физическое развитие и адаптивования возможности студентов первокурсников московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 48–51
2. Григорьев В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давыденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1(59). – С. 31–34
3. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 01.03.2023).

REFERENCES

1. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), "Physical development and adaptation of the possibility of first-year students of the Moscow State Regional University", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. No. 10 (188), pp. 48–51.
2. Grigoriev, V.I. and Davydenko, D.N. (2010), "Physical culture through the eyes of students", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. No. 1,(59), pp. 31–34.
3. Kondakov, V.L., Kopeikin, E.N., Balysheva, N.V., Usatov, A.N. and Skrug, D.A. (2015), "The attitude of students to physical culture and sports in the educational space of a modern university", *Modern problems of science and education*. No. 1-1, available at; <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.

Контактная информация: ancha-74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2023

УДК 796.422.14

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Юрий Борисович Кашенков, старший преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; Мария Олеговна Одинцова, старший преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Сергей Дмитриевич Старостин, преподаватель, Московский архитектурный институт, Москва; Раиль Хадиярович Бекмансуров, старший преподаватель, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга

Аннотация

Цель исследования – определить возможность использования прыжковых упражнений в сочетании с беговыми средствами у юных бегунов на средние дистанции. Исследование проводилось

на базе ГБУ ФСУ СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике им. братьев Знаменских, города Москвы в период январь - октябрь 2021 года, в нем принимали участие 45 юных бегунов на средние дистанции в возрасте 12-13 лет. Все занимающиеся были распределены на четыре группы, количество занимающихся в них варьировало от 10 до 12 человек, а количество тренировочных занятий было по пять раз в неделю. Под воздействием тренировочных средств различной направленности изменялась динамика показателей их физической и функциональной подготовленности, соревновательной деятельности. Вывод. Наиболее эффективной следует считать четвертый вариант тренировочного процесса, в котором беговые и прыжковые упражнения проводились комплексно на каждом тренировочном занятии.

Ключевые слова: юные бегуны, бег на средние дистанции, спортивный результат, физическая подготовленность, простоты показателей, тренировочный фактор.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p222-226

JUMPING EXERCISES EFFICIENCY AT YOUNG MIDDLE DISTANCES' RUNNERS

Yuri Borisovich Kashenkov, the senior teacher, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; Maria Olegovna Odintsova, the senior teacher, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Sergey Dmitrievich Starostin, the teacher, Moscow Institute of Architecture, Moscow; Rail Khadiarovich Bekmansurov, the senior teacher, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga

Abstract

The purpose of the study was to determine the possibility of using jumping exercises in combination with running aids in young middle-distance runners. The study was conducted on the GBU FSU SSHOR "Youth of Moscow" in track and field athletics. brothers Znamensky, the city of Moscow in the period January - October 2021, 45 young middle-distance runners aged 12-13 years old took part in it. All trainees were divided into four groups, the number of trainees varied from 10 to 12 people, and the number of training sessions was five times a week. Under the influence of training means of various directions, the dynamics of indicators of their physical and functional readiness, competitive activity changed. Conclusion. The fourth variant of the training process should be considered the most effective, in which running and jumping exercises were carried out in a complex manner at each training session.

Keywords: young runners, middle-distance running, sports result, physical fitness, performance gains, training factor.

ВВЕДЕНИЕ

Ученые [2, 3, 5, 7] считают, что важными направлениями повышения качества подготовки юных бегунов на средние дистанции является оптимизация тренировочного процесса, рациональный подбор средств, обеспечивающих их многостороннюю подготовленность. Научных исследований, направленных на создание конкретных и адекватных практике моделей скоростно-силовой подготовленности юных бегунов на средние дистанции, до настоящего времени проводилось недостаточно. Специалисты [1, 4, 6] расходятся во мнении о необходимости использования прыжковых упражнений в подготовке юных бегунов на средние дистанции. Это ведет к разногласиям и в содержании тренировочного занятия, методах и целевых установках, что не удовлетворяет запросы спортивной практики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Особенности методики физической подготовки юных бегунов на средние дистанции: занимающиеся первой группы применяли беговые упражнения, использовали непрерывный и темповый бег 2–10 км (ЧСС 130–175 уд/мин), бег на отрезках 30–3000 м, прыжковые упражнения отсутствовали.

Юные бегуны второй группы на первом, третьем и пятом занятии недели использовали беговые упражнения (как в первой группе), а на втором и четвертом тренировочном

занятии недели применяли беговые упражнения (как в первой группе) и прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, прыжки вверх, многократные «скачки», прыжки в шаге, тройной прыжок, бег прыжками до 100 м). Прыжковые упражнения применяли сериями в конце тренировки.

Спортсмены третьей группы на четной неделе тренировки применяли варианты беговых упражнений первой группы, на нечетной неделе – варианты беговых и прыжковых упражнений (как во второй группе). Прыжковые упражнения чередовали с сериями беговых средств.

Занимающиеся четвертой группы применяли прыжковые упражнения на каждом занятии сериями в форме повторной, переменной и интервальной тренировки, чередуя с сериями беговых упражнений.

На первом этапе (январь – март) большинство анализируемых показателей физической подготовленности у юных бегунов на средние дистанции различных групп улучшились недостоверно. Только у спортсменов первой группы существенно изменились показатели PWC_{170} (3,3%, $p<0,05$), чему способствовал больший объем равномерного длительного бега с ЧСС в диапазоне 150–165 уд./мин. По нашим данным, показатели максимальной скорости бега на этом этапе даже несколько снизились (0,3–0,8%, $p>0,05$) у занимающихся всех анализируемых групп.

На втором этапе исследования (апрель – июнь) показатели максимальной скорости бега улучшились достоверно у занимающихся второй (3,4%, $p<0,05$) и четвертой групп (3,2%, $p<0,05$). У спортсменов первой и третьей групп уровень максимальной скорости бега повысился несущественно (соответственно на 1,9% и 2,4%). Достоверный прирост максимальной скорости бега у бегунов второй группы обеспечил и существенный рост результатов в беге на 100 м (2,3%, $p<0,05$). У спортсменов других групп также проявлялось улучшение времени в беге на 100 м, но эти изменения были недостоверны.

В беге на 800 м достоверный прирост спортивных результатов выявлен у занимающихся четвертой (2,4%, $p<0,05$) и первой (2,2%, $p<0,05$) групп. Такое повышение результативности соревновательной деятельности обусловлено, прежде всего, ростом уровня скоростной выносливости. Так, у спортсменов первой группы коэффициент реализации скорости бега составил 68,6%, четвертой – 68,5%, второй – 67,4% и третьей – 67,0%. Наибольший прирост результатов бега на 1500 м выявлен в четвертой (2,3%, $p<0,05$) и первой (2,0%, $p<0,05$) группах.

Скоростно-силовая подготовка на втором этапе способствовала значительному росту результатов прыжка в длину с места у спортсменов второй (3,1%, $p<0,05$) и четвертой (3,0%, $p<0,05$) групп. У занимающихся других групп эти показатели улучшились недостоверно. Результаты тройного прыжка существенно улучшились только у юных бегунов второй группы (2,2%, $p<0,05$), а десятичного прыжка – четвертой группы (2,6%, $p<0,05$). Показатели PWC_{170} достоверно изменились только у бегунов первой группы (2,1%, $p<0,05$). Объемная беговая нагрузка у спортсменов этой группы позволила более интенсивно повысить уровень их функциональной подготовленности.

На третьем этапе (июль-август) наиболее существенно улучшались результаты спортсменов четвертой группы в беге на 100 м (2,1%, $p<0,05$), 800 м (2,0%, $p<0,05$) и 1500 м (2,3%, $p<0,05$). Уровень максимальной скорости бега достоверно повысился у спортсменов четвертой (1,9%, $p<0,05$) и второй (1,8%, $p<0,05$) групп. У юных бегунов первой и третьей групп данные результаты улучшились несущественно. Прыжковая подготовленность достоверно улучшилась у мальчиков второй и третьей группы, а показатели PWC_{170} – у спортсменов первой (6,2%, $p<0,05$) и четвертой (5,0%, $p<0,05$) групп.

На четвертом этапе (сентябрь-октябрь) у спортсменов различных групп существенных изменений в беговых тестовых заданиях нами не выявлено, только результаты прыжков в длину улучшались достоверно у бегунов четвертой группы (1,7%, $p<0,05$),

Таким образом, под воздействием тренировочных программ различной направленности изменялась динамика показателей их физической и функциональной подготовленности, соревновательной деятельности. Наиболее эффективной следует считать четвертый вариант тренировочного процесса, в котором беговые и прыжковые упражнения проводятся комплексно на каждом занятии.

Методические особенности тренировочных программ способствовали формированию специфических взаимосвязей между блоками характеристик: морфофункциональное состояние, скоростная и скоростно-силовая подготовленность, показатели соревновательной деятельности.

Тренировочные средства, применяемые юными бегунами первой группы, усилили взаимосвязь между показателями беговой подготовленности, уменьшили взаимообусловленность характеристик прыжковой подготовленности на результативность соревновательной деятельности. Показатели физической подготовленности выстроились в цепочку (метод максимального корреляционного пути).

Тренировочные средства, которые использовали бегуны второй группы, существенных изменений в структуре взаимосвязи показателей не внесли. В начальном и конечном тестировании выявлено по 22 достоверных взаимосвязей.

Тренировочные средства, используемые спортсменами третьей группы, усилили взаимосвязи между собой показателей беговой подготовленности и повысили значимость характеристик прыжковой подготовленности в результативности соревновательной деятельности. В начальном тестировании выявлено 18 взаимосвязей, в конечном – 21.

Тренировочные средства, которые применяли юные спортсмены четвертой группы, заметно усилили взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и прыжковой подготовленности, увеличили (с 16 до 21) количество достоверных взаимосвязей между анализируемыми характеристиками подготовленности.

Результаты исследования свидетельствовали о специфике влияния тренировочных средств на структуру взаимосвязи показателей физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции.

Нами на основе дисперсионного анализа определялась значимость тренировочного фактора в изменении результатов соревновательной деятельности (бег 800 м и 1500 м). В беге на 800 м общая вариация результатов (сумма квадратов отклонений от общей средней) у спортсменов первой группы на 58,4%, второй – на 64,7%, третьей – на 67,6%, четвертой – 70,4% определялся влиянием спортивной тренировки. По нашим данным, такой набор тренировочных средств (сочетание беговых и прыжковых упражнений) оказывал меньшее влияние на величину тренировочного фактора в беге на 1500 м. По-видимому, нужны другие сочетания средств в тренировочном процессе юных бегунов, чтобы успешнее выступить в беге на этой дистанции.

ВЫВОДЫ

Комплексная беговая и прыжковая подготовка (сериями в форме повторной, переменной и интервальной тренировки) юных спортсменов создает необходимые условия для дальнейшего роста спортивных результатов в беге на средние дистанции. Тренировочные средства, применяемые юными бегунами первой группы, усилили взаимосвязь между показателями беговой подготовленности, второй группы существенных изменений в структуру взаимосвязи показателей не внесли, третьей группы усилили взаимосвязи между собой показателей беговой подготовленности и повысили значимость прыжковой подготовленности в результативности соревновательной деятельности, четвертой группы усилили взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и прыжковой подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аленуров Э.А. Формирование оптимальных параметров разбега в прыжках в длину у юных спортсменов / Э.А. Аленуров, М.А. Петрова, Н.Н. Маринина, Л.Ю. Климова // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 16–20.

2. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий ком-плекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, О.А. Разживин, А.В. Доронцев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 39–40.

3. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста / В.Ю. Карпов, Н.В. Марьяна, К.К. Скоросов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6(124). – С. 91–96.

4. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.С. Болдов, Н.Н. Маринина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 61–63.

5. Карпов В.Ю. Повышение скоростных возможностей у школьников на основе формирования двигательных навыков бега / В.Ю. Карпов, Н.В. Марьяна // Известия Сочинского государственного университета. – 2012. – № 2(20). – С. 135–141.

6. Марьяна, Н.В. Возрастная динамика показателей скоростных способностей у различного контингента девочек / Н. В. Марьяна, В. Ю. Карпов // Известия сочинского государственного университета/ – 2012. – № 3(21). – С. 147–150.

7. Моделирование динамики скорости бега на 400 метров у юных спортсменов / В. Ю. Карпов, М. В. Еремин, А. И. Алифиров, Е. Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 63–65.

REFERENCES

1. Alenurov, E.A., Petrova, M.A., Marinina, N.N. and Klimova, L.Yu. (2020), “Formation of the optimal parameters of the long jump run in young athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 16–20.

2. Karpov, V.Yu., Eremin, M.V., Razjivin, O.A. and Dorontsev, A.V. (2021), “Customized track-and-field sports training and progress toolkit for success in GTO complex tests”, *Theory and practice of physical culture and sport*, No. 6, pp. 35–36.

3. Karpov, V.Yu., Maryina, N.V. and Skorosov, K.K. (2015), “Theoretical and methodological aspects of the conjugate development of physical qualities and the formation of the technique of motor actions in girls of secondary school age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp. 91–96.

4. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Marinina, N.N. (2021), “Motor skills training model to improve schools’ physical education service quality”, *Theory and practice of physical culture and sport*, No. 7, pp. 61–63.

5. Karpov, V.Yu. and Maryina, N.V. (2012), “Increase of speed opportunities at school students on the basis of formation of movement skills of run”, *Bulletin of Sochi State University of tourism and resort business*, No. 2 (20), pp. 135–141.

6. Maryina, N.V. and Karpov, V.Yu. (2012), “Age dynamics of indicators of speed abilities at various contingent of girls”, *Bulletin of Sochi State University of tourism and resort business*, No. 3 (21), pp. 147–150.

7. Karpov, V.Yu., Eremin, M.V., Alifirov, A.I. and Bakulina, E.D. (2020) “Optimal model of speed dynamics in 400m run in junior athletes”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No.7, pp. 63–65.

Контактная информация: 9415930@bk.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 376.1

КОРРЕКЦИОННО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яна Владимировна Кириллова, кандидат педагогических наук, доцент, **Евгений Витальевич Быков**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой, **Андрей Викторович Скутин**, кандидат медицинских наук, доцент, *Уральский государственный*

Аннотация

Включение комплекса коррекционно-подвижных игр в процесс занятий физической культурой удовлетворяет естественную потребность детей в движении, имеет важное воспитательно-образовательное значение, позволяет решать коррекционные задачи, направленные на психофизическое развитие детей с ЗПР. В связи с этим была поставлена цель исследования: оценить влияние коррекционно-подвижных игр на психофизическое развитие детей 7-8 лет с задержкой психического развития на уроках физической культуры. Результаты проведенного научного исследования позволили утверждать, что уроки физической культуры с использованием коррекционно-подвижных игр оказывают статистически значимое влияние на физическое развитие детей с задержкой психического развития, улучшая показатели скоростно-силовых качеств, гибкости, произвольного внимания и регуляции деятельности.

Ключевые слова: задержка психического развития, физическое развитие, коррекционные подвижные игры, уроки физической культуры.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p226-231

CORRECTIVE OUTDOOR GAMES FOR CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Yana Vladimirovna Kirillova, the candidate of pedagogic sciences, docent, Evgeniy Vitalievich Bykov, the doctor of medicine, professor, department chair, Andrey Viktorovich Skutin, the candidate of medical sciences, docent, Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk

Abstract

This article is dedicated to the inclusion of a complex of correctional outdoor games in the process of physical education. Their impact satisfies the natural need of children to move, has a significant educational value and allows solving correctional tasks aimed at the psychophysical development of children with intellectual disability. In this respect, the goal of the study was set: to assess the impact of corrective outdoor games on the psychophysical development of 7-8 years old children with intellectual disability in physical education lessons. The results of the scientific research made it possible to assert that the lessons of physical education with the use of correctional outdoor games have a statistically significant effect on the physical development of children with intellectual disability, improving the indicators of speed-strength qualities, flexibility, voluntary attention and regulation of activity.

Keywords: intellectual disability, physical rehabilitation, correctional outdoor games, physical education classes.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена нарастающей тенденцией увеличения числа детей с задержкой психического развития (ЗПР), всё больше внимания уделяется созданию условий для осуществления с ними коррекционной работы, что отражается в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и образовательных стандартах всех уровней [3]. На начало 2022 года [2] в специализированных (коррекционных) школах России обучалось 20,3 тыс. детей с ЗПР, а в специализированных классах общеобразовательных школ – 83,2 тыс.

Задержка психического развития – это психолого-педагогическое определение для группы разнородных нарушений. У детей данной категории наблюдается задержка психоречевого и психомоторного развития, интересы чаще сосредоточены вне учебной деятельности, всё, что связано с учебной работой даётся им трудно, поэтому не вызывает интереса. Однако дети любят подвижные игры, занятия физкультурой, хорошо проявляют себя при выполнении интересных и доступных заданий, не требующих длительного умственного напряжения и проходящих в доброжелательной обстановке.

Таким образом, оптимальной формой коррекции нарушений является двигательная активность в школе (на уроках физической культуры), в которой ведущее место

принадлежит коррекционно-подвижным играм.

Особенность коррекционно-подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий [4].

Программа по физической культуре (ФК) для обучающихся с ЗПР начальных классов строится на основе адаптированной основной образовательной программы, содержание которой направлено на освоение базовых знаний и универсальных учебных действий [1]. Основной целью уроков по ФК является совершенствование процесса социализации детей с ЗПР. Уроки проводятся три раза в неделю, продолжительность занятий составляет 30–35 минут.

Особенности частей урока по ФК для детей с ЗПР:

1. Вводная часть способствует улучшению эмоционального состояния, активизации внимания и подготовке детей к физической нагрузке.

2. Основная часть содействует совершенствованию всех физиологических функций детского организма. Используют общеразвивающие упражнения и проработку основных движений согласно цели урока. Итогом этой части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

3. Заключительная часть способствует нормализации функционального состояния детского организма. Рекомендуется использование коррекционных и дыхательных упражнений, которые направлены на снижение двигательной активности детей и восстановление дыхания.

Таким образом, включение комплекса коррекционно-подвижных игр на уроках физической культурой удовлетворяет естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеет важное воспитательно-образовательное значение, позволяет решать коррекционные задачи, направленные на психофизическое развития детей с ЗПР.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: оценить влияние коррекционно-подвижных игр на психофизическое развитие детей 7-8 лет с задержкой психического развития на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Оценить влияние коррекционно-подвижных игр на физическое развитие детей 7-8 лет с задержкой психического развития.

2. Определить влияние коррекционно-подвижных игр на особенности мышления у детей 7-8 лет с задержкой психического развития.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13» г. Миасс, Челябинская область. В исследовании принимали участие 40 детей в возрасте 7-8 лет с диагнозом задержка психического развития церебрально-органического происхождения.

В процессе работы было сформировано 2 группы для исследования: основная (n=20) – 8 мальчиков и 12 девочек; контрольная (n=20) – 9 мальчиков и 11 девочек.

Программа комплексной коррекции в обеих группах включала в себя психологопедагогическую работу, массаж, рефлексотерапию. В контрольной группе так же проводились уроки физической культуры согласно Федеральным государственным общеобразовательным стандартам работы с детьми с ЗПР. В основной группе – уроки физической культуры с использованием коррекционно-подвижных игр. Продолжительность программы комплексной коррекции составила 5 недель. Обследование детей проводилась в начале и конце исследования.

Для изучения особенностей психомоторного развития детей с ЗПР были использованы следующие методы: физическое развитие, бег 30 м, сгибание и разгибание рук в

упоре лежа на полу, наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (нормативы ВФСК ГТО для лиц с ОВЗ от 11.03.2019 г. № 54013) [1]; для изучения особенностей мышления у детей с ЗПР проводилась методика «Исключение четвертого лишнего» (интерпретированная Н. Л. Белопольской); обработка полученных данных проводилась с помощью метода математической статистики t-критерий Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Полученные результаты тестов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты изменения физического развития детей с задержкой психического развития

Показатели	Пол	Результаты исследования – среднее значение ± ошибка, достоверность различий: * p<0,05			
		Основная группа (n=20)		Контрольная группа (n=20)	
		До	После	До	После
Бег 30 метров (сек)	Мальчики	9,42±0,87	7,09±0,31*	9,92±0,96	7,97±0,29
	Девочки	10,05±1,23	7,13±0,25*	10,67±1,63	7,91±0,27
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Мальчики	3,61±0,93	6,54±0,73*	3,29±0,87	4,56±0,61
	Девочки	1,22±0,51	3,91±0,91*	1,04±0,58	1,59±0,63
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Мальчики	0,75±0,33	2,05±0,41*	0,63±0,26	1,04±0,21
	Девочки	1,16±0,82	4,06±0,78*	1,12±0,68	2,18±0,49

После проведения курса реабилитации в основной группе по всем тестам произошли статистически значимые изменения (p<0,05). Так, время преодоления дистанции в 30 метров у мальчиков уменьшилось на 2,33 секунды и составило – 7,09±0,31 секунд, у девочек на 2,92 секунды и составило – 7,13±0,25 секунд. Был выполнен норматив бронзового знака отличия как среди мальчиков, так и девочек.

В контрольной группе отсутствовали статистически значимые изменения (p>0,05), прослеживалась динамика к улучшению, так время бега на 30 метров у мальчиков и у девочек составило – 7,97±0,29 секунд и 7,91±0,27 секунд, сократившись на 1,95 секунд и 2,76 секунд соответственно. Однако данные показатели остались ниже нормативных.

Количество отжиманий из положения лежа на полу у мальчиков основной группы составило – 6,54±0,73 раза, увеличилось на 2,93 раз, у девочек – 3,91±0,91 раз, увеличилось на 2,69 раз. Полученные результаты, приближенные к среднему уровню сложности, соответствуют бронзовому знаку отличия.

В контрольной группе отсутствовали статистически значимые изменения (p>0,05), однако отмечена положительная динамика, так количество отжиманий из положения лежа на полу у мальчиков составило – 4,56±0,61 раз, увеличившись на 1,27 раз, у девочек – 1,59±0,63 раз, увеличившись 0,55 раз.

После проведения коррекционной программы при проведении испытания на гибкость в основной группе произошли статистически значимые изменения (p>0,05), так показатели наклона вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами составили у мальчиков – 2,05±0,41 см, улучшившись на 1,3 см, у девочек – 4,06±0,78 см, улучшившись на 2,9 см. Показатели детей соответствуют золотому знаку отличия.

В группе контроля отсутствовали статистически значимые изменения (p>0,05), однако наблюдалась динамика к улучшению, так показатели наклона вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами составили у мальчиков – 1,04±0,21 см, улучшившись на 0,41 см, у девочек – 2,18±0,49 см, улучшившись на 1,06 см. Среди мальчиков достигнут уровень сложности серебряного знака отличия.

На наш взгляд, статистически значимые изменения показателей физического развития в основной группе связаны с тем, что дети в процессе подвижной игры знакомятся с разными движениями и в последующем совершенствуют двигательные умения и навыки. Всевозможные повороты, махи и наклоны, выполняемые в процессе игры, развивают у детей с ЗПР гибкость и координационные способности.

Для изучения особенностей мышления у детей с ЗПР проводилась методика «Исключение четвертого лишнего».

В начале исследования между показателями особенностей мышления в обеих группах отсутствуют статистически значимые различия ($p>0,05$), что свидетельствует о сравнительно одинаковом уровне развития мышления у детей.

Полученные результаты методики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты уровня развития мышления у детей с задержкой психического развития в основной и контрольной группах в баллах

Группы	До реабилитации (M±m)	После реабилитации (M±m)	Уровень значимости
Основная группа (n=20)	0,76±0,49	2,66±0,56	$p<0,05$
Контрольная группа (n=20)	0,65±0,35	1,15±0,48	$p>0,05$
p	$p>0,05$	$p<0,05$	

Согласно данным таблицы 2 в начале исследования между показателями развития мыслительных процессов в обеих группах отсутствуют статистически значимые различия ($p>0,05$), что свидетельствует о сравнительно одинаковом уровне развития мышления детей. Дети не могли определять ключевое понятие и использовать помощь для обозначения «лишнего» предмета.

После проведения коррекционной программы в основной группе произошли статистически значимые изменения ($p<0,05$). Показатели уровня развития мыслительных процессов составили – 2,66±0,56 баллов, увеличившись на 1,9 баллов. Дети с ЗПР в данной группе старались самостоятельно дать характеристику родовому понятию для определения «лишнего» предмета.

В группе контроля отсутствовали статистически значимые изменения ($p>0,05$), однако наблюдалась динамика к улучшению, так показатели уровня развития мыслительных процессов составили – 1,15±0,48 баллов, увеличившись на 0,5 баллов. Дети с ЗПР определяют ключевое слово, но только с помощью исследователя.

Таким образом, коррекционно-подвижные игры оказывают положительное влияние на развитие мыслительных процессов (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование, аналогию). На наш взгляд, это связано с тем, что процесс игры обеспечивает направленное воздействие на тот или иной познавательный процесс (внимание, память, мышление). В процессе игры на уроке физической культуры у детей с ЗПР развивается воображение и фантазия, формируются способности к символизации и преобразованию, к выделению существенных признаков определенных предметов среди их многообразия.

ВЫВОДЫ

Таким образом, применение коррекционно-подвижных игр у детей с задержкой психического развития на уроках физической культуры способствует улучшению их физического развития, гибкости и мыслительных процессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / Евсеев С.П., Аксенов А.В., Крюков И.Г., Кораблев С.В. // *Адаптивная физическая культура*. – 2021. – № 3. – С. 51–52.
2. Концепция развития образования детей с ОВЗ и инвалидностью на период 2020–2030 годы. Альманах института коррекционной педагогики Российской академии образования. – 2019. – № 39. – URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-36/> (дата обращения: 20.01.2023).
3. Летова Е.А. Коррекция отклонений в познавательных процессах у детей с задержкой психического развития на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Летова Евгения Александровна. – Тюмень, 2021. – 198 с.
4. Чипышев А.В. Возможности физической терапии в формате непрерывной реабилитации семей, воспитывающих детей с ОВЗ / В.В. Чипышев, Е.В. Быков // *Современные подходы к формированию процесса непрерывной реабилитации в семьях, воспитывающих детей с ОВЗ: актуальность,*

REFERENCES

1. Evseev, S.P., Aksenov, A.V., Kryukov, I.G. and Korablev, S.V. (2021), “Analysis of the participation of people with disabilities and health limitations in the All-Russian physical culture and sports complex Ready for Labor and Defense”, *Adaptive physical culture*, No. 3, pp. 51–52.
2. “Concept for the development of education for children with health limitations and disability for the period 2020–2030”, *Almanac of the Institute of Correctional Pedagogy of the Russian Academy of Education*, No. 39, available at: <https://allded.ru/ru/articles/almanac-36/> (accessed 20 January 2023).
3. Letova, E. A. (2021), *Correction of deviations in cognitive processes in children with intellectual disability in physical education lessons*, dissertation, Tyumen.
4. Chipyshev, A.V. and Bykov, E.V. (2022), “Possibilities of physical therapy in the form of continuous rehabilitation of families raising children with health limitation”, “*Modern approaches to the formation of the process of continuous rehabilitation in families raising children with disabilities: relevance, experience and development prospects*”, *All-Russian Scientific and Practical Conference*, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, pp. 197–201.

Контактная информация: yana082010@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2023

УДК 796.42

ИННОВАЦИИ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Мария Дмитриевна Клейменова, преподаватель, Петр Николаевич Звягинцев, старший преподаватель, Ольга Павловна Кокоулина, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Педагогический эксперимент проходил на базе школы №1505 «Преображенская» с учащимися 10-х классов (60 чел.). Подготовка в экспериментальной группе отличалась от контрольной содержанием подготовительной и основной части урока. Экспериментальная группа изучала преимущественно бег на средние дистанции, в то время, как подготовка в контрольной группе основывалась на коротких дистанциях. Новизна оперативного контроля заключалась в применении фитнес браслета «Huawei band 6», который позволял оценить значения пульса оперативно, мобильно, массово, в любой части занятия, и после любого вида физической нагрузки, и контрольного упражнения. Практическая значимость исследования состоит в изучении динамики показателей пульса, пульсовой стоимости, результатов теста Купера занимающихся экспериментальной и контрольной группы, а также в оценке оздоровительной эффективности занятий. Исследование показало, что экспериментальная группа в отличие от контрольной лучше следовала установкам учителя держать пульс на определенных значениях, а также снизил пульсовую стоимость во время теста Купера, что говорит о больших изменениях в сердечной мышце.

Ключевые слова: цифровизация, оперативный контроль, пульсометрия, легкая атлетика, оценка оздоровительной эффективности занятий.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p231-235

INNOVATIONS OF OPERATIONAL CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS (ON THE EXAMPLE OF ATHLETICS)

Maria Dmitrievna Kleymenova, the teacher, Petr Nikolaevich Zvyagintsev, the senior teacher, Olga Pavlovna Kokoulina, the candidate of Pedagogical Sciences, docent, Plekhanov Russian

Abstract

The pedagogical experiment was held on the basis of school No. 1505 "Preobrazhenskaya" with students of the 10th grade (60 people). Preparation in the experimental group differed from the control in the content of the preparatory and main parts of the lesson. The experimental group studied predominantly middle-distance running, while the training in the control group was based on short distances. The novelty of operational control was the use of the fitness bracelet "Huawei band 6", which made it possible to evaluate the pulse values quickly, mobilely, massively, in any part of the lesson, and after any type of physical activity, and control exercise. The practical significance of the study lies in the study of the dynamics of heart rate indicators, pulse value, the results of the Cooper test of those involved in the experimental and control groups, as well as in assessing the health-improving effectiveness of classes. The study showed that the experimental group, unlike the control group, better followed the teacher's instructions to keep the pulse at certain values, and also reduced the pulse value during the Cooper test, which indicates large changes in the heart muscle.

Keywords: digitalization, operational control, heart rate monitoring, athletics, assessment of the health-improving effectiveness of classes.

ВВЕДЕНИЕ

При занятиях физическими упражнениями воздействие на организм занимающегося оказывается с помощью физической нагрузки, степень которой может варьировать от минимальной до максимальной. При контроле нагрузки принято учитывать реакцию функциональных систем на выполнение физических упражнений. Главным критерием оптимальности нагрузки служит реакция на неё сердечно-сосудистой системы [3].

Для рационального оперативного управления деятельностью учеников и достижения оздоровительного и положительного результата уроков физической культуры используют такие методы как: педагогическое наблюдение, хронометрирование урока, пульсометрия урока, опрос учеников об их самочувствии, а также функциональные пробы, определяющие физическое состояние той или иной системы организма [4].

Как было отмечено выше, первая и главная система организма, влияющая на физическую нагрузку – сердечно-сосудистая система. Следовательно, один из главных методов, определяющий рациональность контроля за физическим состоянием учеников на уроке физической культуры является пульсометрия.

Пульсометрия – доступный и информативный показатель изменений работы сердечно-сосудистой системы под воздействием физических нагрузок.

Для осуществления пульсометрии рекомендуется соблюдать следующую последовательность действий:

1. Измерить пульс в покое для определения исходного состояния сердечно-сосудистой системы учащихся.
2. Зафиксировать динамику изменений пульса в течение выполнения физической нагрузки, так как динамика является показателем определения ответной реакции сердечно-сосудистой системы на мышечную работу.
3. Зафиксировать время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного состояния. Данный показатель может свидетельствовать об адекватности нагрузки для конкретного учащегося.
4. Измерить разницу максимального значения частоты сердечных сокращений на уроке физической культуры и пульса до начала занятия [2]. По данному показателю можно судить об интенсивности нагрузки и уровне адаптации занимающихся к урокам физической культуры.
5. Средний показатель пульса. Педагог фиксирует несколько значений частоты сердечных сокращений на уроке физической культуры. Полученные значения суммируются и делятся на количество измерений. Данный способ позволяет соотносить разные занятия по интенсивности и дозирования физических упражнений, а также определять меру её

допустимости [4].

Фитнес браслеты на занятиях позволяют массово проконтролировать пульс в подготовительной, основной и заключительной частях занятия, а также в момент максимальной физической нагрузки, после контрольного упражнения, могут оценить время восстановления ЧСС.

Цель исследования: осуществить оперативный контроль на уроках по физической культуре с помощью цифрового устройства «Huawei band 6» и оценить оздоровительную эффективность учебного процесса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Базой исследования являлась ГБОУ г. Москвы «Школа № 1505 «Преображенская». Нами были отобраны 60 учеников 10-х классов. В эксперименте участвовали как девушки, так и юноши. Ученики были разбиты на контрольную и экспериментальную группы по 30 человек. Обе эти группы занимались с использованием цифрового устройства – фитнес браслет huawei band 6. Ученики занимались по программе Матвеева, блок «Легкая атлетика» и выполняли в качестве контрольного упражнения – Тест Купера.

Контрольная группа в подготовительной части урока затрачивала 3 минуты на упражнения в ходьбе и беге и 5 минут на выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Экспериментальная группа в подготовительной части затрачивала 5 минут на упражнения в ходьбе и беге и 5 минут на ОРУ.

В течение полутора месяцев контрольная и экспериментальная группы проходили блок легкой атлетики, который входит в программу физической культуры. В данный блок входили разновидности бега. Контрольная группа изучала преимущественно бег на короткие и средние дистанции: 30 м, 100 м, 200 м, а также 500 м, 800 м.

В течение педагогического эксперимента осуществлялось направленное управление нагрузкой при выполнении беговых упражнений.

Экспериментальная группа в подготовительной части затрачивала 5 минут на упражнения в ходьбе и беге и 5 минут на ОРУ. В основной части урока экспериментальная группа изучала преимущественно бег на средние дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Также, в обеих группах, в течение упражнений, регистрировался пульс учеников, который они всегда видели на экране браслета. Учитель давал указания ученикам держать пульс на определенных значениях, исходя из задач и содержания урока.

Фитнес браслет «huawei band 6» регистрировал следующие показатели: время выполнения упражнения, пройденное расстояние, если выполнялся бег, ЧСС. Далее учитель по пульсовым кривым, которые отображали пульс каждого ученика в течение всего урока, высчитывал пульсовую стоимость. Пульсовая стоимость измеряется в совокупности количества ударов сердца на километр, пройденного расстояния.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты первоначального тестирования участников педагогического эксперимента показали (таблица 1), что различия по всем параметрам, представленным в таблице между группами незначительны, что говорит об одинаковом уровне физического развития.

Результаты теста Купера в контрольной группе показали (таблица 2), что значение пульса, в среднем, снизился на 1 удар, что является несущественным показателем. Данное суждение подтверждает t-критерий Стьюдента. Расстояние, которое преодолевали ученики за 12 минут, изменилось, но находится в зоне неопределенности, что также подтверждает вышеуказанный критерий. Оба эти значения влияют на показатель пульсовой стоимости упражнения, который незначительно изменился, что подтверждает t-критерий Стьюдента.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что программа контрольной группы несущественно повлияла на работу сердечной мышцы.

Таблица 1 – Результаты первоначального тестирования участников педагогического эксперимента в тесте Купера (бег)

Показатель	КГ	ЭГ	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, p
Пульс, уд/мин	137±7	135±9	0,7	>0,05
Расстояние, м (Тест Купера)	2508±285	2481±252	0,4	>0,05
Пульсовая стоимость	661±41	660±27	0,6	>0,05

Таблица 2 – Результаты тестирования (тест Купера, бег) контрольной группы в начале и конце эксперимента

Показатель	Результаты в начале ПЭ	Результаты в конце ПЭ	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, p
Пульс, уд/мин	137±7	136±8	1,9	>0,05
Расстояние, м (Тест Купера)	2508±286	2541±667	2,6	>0,05
Пульсовая стоимость	666±41	646±33	0,4	>0,05

Из таблицы 3 видно, что средний пульс участников эксперимента значительно снизился, что подтверждается значением t-критерия Стьюдента. Средний показатель преодоленного расстояния не увеличился существенно, что также подтверждает t-критерий Стьюдента. Оба эти показателя значительно повлияли на показатель пульсовой стоимости упражнения, следовательно, можно сделать вывод, что программа экспериментальной группы повлияла на уровень тренированности выносливости, а также об изменении объема удара сердца и укреплении сердечной мышцы, что благоприятно влияет на уровень здоровья.

Таблица 3 – Результаты экспериментальной группы в начале и конце эксперимента

Показатель	Результаты в начале ПЭ	Результаты в конце ПЭ	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, p
Пульс, уд/мин	135±9	130±8	8,4	>0,05
Расстояние, м (Тест Купера)	2481±252	2548±325	1,9	>0,05
Пульсовая стоимость	660±27	618±50	2,8	>0,05

Из таблицы 4 видно, что значение пульса находятся в зоне «неопределенности», следовательно гипотеза о недостоверности можно отклонить, но еще нельзя признать её достоверность. Значение расстояния, пройденного во время теста Купера (бег) участниками эксперимента, находится в зоне незначимости. Значение пульсовой стоимости упражнения находится в зоне значимости. Всё вышесказанное подтверждается t-критерием Стьюдента. Можно сделать вывод, что программа экспериментальной группы была эффективнее, чем программа контрольной для развития сердечной мышцы.

Таблица 4 – Результаты контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Показатель	КГ	ЭГ	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, p
Пульс, уд/мин	136±8	130±8	2,6	>0,05
Расстояние, м (Тест Купера, бег)	2541±667	2548±325	0,1	>0,05
Пульсовая стоимость	646±33	618±50	2,8	>0,05

ВЫВОД

Содержание урока экспериментальной группы сильнее повлияло на работу сердечной мышцы, так как держать пульсовые установки во время длительного бега было легче, чем в короткие. Из всего вышперечисленного можно сделать вывод, что цифровые технологии помогают учителю не только отслеживать результаты физических тестов, но также следить за работой функциональных систем учеников и делать косвенные и прямые выводы об уровне их тренированности, зоне интенсивности и уровню здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гэйбл Э. Цифровая трансформация школьного образования. Международный опыт, тренды, глобальные рекомендации / Эдмонд Гэйбл // Современная аналитика образования. – 2019. –

№ 2 (23). – С. 12–102.

2. Дзержинская Л.Б. Физическая культура / Л.Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский. Волгоград : Волгоградский филиал РАНХиГС, 2016. – 121 с.

3. Капилевич Л.В. Физиология человека: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л.В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2019. – 141 с.

4. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. – Ростов-на-Д: Феникс, 2018. – 572 с.

5. Новый подход к оценке работы образовательной организации по формированию личной физической культуры обучающихся / Н.Г. Михайлов, Д.Н. Черногоров, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева, Ю.Л. Тушер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 280–288.

6. Стасюлевич В.П. «Smart-бег» или как приложения и фитнес-браслет могут помочь учителю физкультуры / В.П. Стасюлевич. – URL: <https://diso.ru/blog/5>. (дата обращения: 01.02.2023).

7. Уваров А.Ю. Образование в мире цифровых технологий: на пути к цифровой трансформации / А.Ю. Уваров. – Москва : Изд. дом ГУ-ВШЭ, 2018. – 168 с.

REFERENCES

1. Gable, E. (2019), "Digital transformation of school education. International experience, trends, global recommendations", *Moderne Analytik der Bildung*, No. 2 (23), pp. 12–102..

2. Dzerzhinsky, L.B., Prokhorova I.V., Dzerzhinsky G.A. (2016), *Physical culture*, Volgograd branch of the RANEPa, Volgograd.

3. Kapilevich, L.V. (2019), *Human physiology*", a textbook for applied bachelor's degree, Yurayt, Moscow.

4. Masalova, O.Yu. (2018), *Theory and methodology of physical culture*, Phoenix, Rostov-on-Don.

5. Mikhailov, N.G., Chernyarov D.N., Mikhailova E.I., Derevleva E.B. and Tusher Yu.L. (2020), "A new approach to assessing the work of an educational organization on the formation of personal physical culture of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 5 (183), pp. 280–288.

6. Stasyulevich, V.P. (2018), "Smart running" or how apps and a fitness bracelet can help a physical education teacher", available at <https://diso.ru/blog/5>.

7. Uvarov, A.Yu. (2018), *Education in the world of digital technologies: on the way to digital transformation*, Publishing House of the Higher School of Economics, Moscow.

Контактная информация: kleymenovamd97@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЖЕНСКОГО БОКСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОЗАЩИТЫ

Светлана Сергеевна Копытина, ассистент, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва

Аннотация

Необходимость развития навыков самозащиты является весьма актуальным на данный момент, особенно для девушек. Включение средств женского бокса в регулярные занятия физической культурой не только позволит получить необходимые умения и навыки, которые можно использовать в экстремальных жизненных ситуациях для обеспечения личной безопасности, но и повысит мотивацию к занятиям физической культурой, а также будет способствовать повышению уровня развития физических качеств студенток. Цель исследования – проверить эффективность развития навыков самозащиты и повышение уровня физической подготовленности студенток с помощью применения средств женского бокса на занятиях физической культурой. Анализ научно-методической литературы, анкетирование и педагогический эксперимент позволили в значительной степени повлиять на приобретение навыков самозащиты и уровень развития физических качеств студенток: показатели экспериментальной группы к концу исследования выросли на 5,7 балла. Таким образом, применение

средств женского бокса на занятиях физической культурой способствует решению сразу нескольких задач: приобретение навыков самозащиты, повышение уровня физической подготовленности, формирование мотивации к занятиям, развитие личностных качеств, в частности, таких как проактивность.

Ключевые слова: женский бокс, физическая культура, студенты, самозащита, физическая форма, средства женского бокса, физическая культура в вузе.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p235-239

APPLICATION OF WOMEN'S BOXING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF STUDENTS TO DEVELOP SELF-PROTECTION SKILLS

Svetlana Sergeevna Kopytina, the assistant, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract

The need to develop self-defense skills is very relevant at the moment, especially for girls. The inclusion of women's boxing means in regular physical education classes will not only allow you to gain the necessary skills that can be used in extreme life situations to ensure personal safety, but also increase motivation for physical education, and will also increase the level of physical qualities of female students. The purpose of the study is to test the effectiveness of developing self-defense skills and increasing the level of female students' physical fitness through the use of women's boxing tools in physical education classes. Analysis of scientific and methodological literature, questioning and pedagogical experiment made it possible to significantly influence the acquisition of self-defense skills and the level of development of physical qualities of female students: the indicators of the experimental group increased by 5.7 points by the end of the study. Thus, the use of women's boxing in physical education classes contributes to the solution of several problems at once: the acquisition of self-defense skills, increasing the level of physical fitness, the formation of motivation for training, the development of personal qualities, in particular, such as proactivity.

Keywords: women's boxing, physical culture, students, self-defence, physical form, women's boxing means, physical culture at the university.

ВВЕДЕНИЕ

Применение средств различных видов единоборств (бокс, самбо, карате и т. д.) во время занятий физической культурой студентов на данный момент не отличается востребованностью со стороны преподавателей вузов. Наиболее частыми причинами такого положения дел служат практически полное отсутствие комплексной программы подготовки по этим видам спорта и недостаточное количество кадров, способных осуществлять эту подготовку на должном уровне.

Изучение разного рода приемов из единоборств благоприятно влияет на развитие различных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы и так далее) и позволяет учащимся получить навыки для предотвращения каких-либо опасных ситуаций, что положительно сказывается не только на физическом, но и на психологическом здоровье студентов [1, 3].

Среди главных причин, которые выделяют девушки, выбравшие этот вид спорта, в большинстве случаев присутствуют развитие чувства личной безопасности, укрепление здоровья и красивый рельеф тела. Действительно, в современных реалиях женщине необходимо уметь обеспечивать собственную безопасность в различных бытовых и внешних критических ситуациях. Тренировки по боксу также помогают оценить собственную реакцию на стресс, научиться контролировать себя и повысить уровень общей физической подготовленности. Последнее в совокупности с питанием позволяет как снижать вес, так и наращивать мышечную массу, а эндорфины, получаемые от занятий физической активностью, благоприятно сказываются на самочувствии, самооценке и настроении занимающихся [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование было проведено на базе Финансового университета при Правительстве Российской Федерации с сентября по декабрь 2022 г. (1 семестр). В нем

приняли участи 30 студенток 1 курса. Исследование проходило в 3 этапа: на первом был произведен анализ научно-методической литературы, анкетирование и начальное тестирование. На втором студенток разделили на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 15 человек в каждой. Далее в занятия физической культурой учащихся ЭГ были внедрены средства и приемы женского бокса. На третьем этапе было проведено заключительное тестирование, результаты которого были обработаны с помощью математико-статистических методов обработки данных и занесены в таблицы.

Анализ научно-методической литературы позволил определить степень исследованности рассматриваемой темы. Применение анкетирования только подтвердило выводы, полученные в ходе использования первого метода исследования. Студенткам необходимо было выбрать один из трех вариантов ответа: «да», «нет», «затрудняюсь ответить». Вопросы анкеты звучали следующим образом:

- «Чувствуете ли Вы себя уверенно в экстремальных ситуациях?»;
- «Как Вы считаете, уровень развития Ваших физических качеств можно назвать хорошим?»;
- «Интересно ли Вам было бы изучать женский бокс в рамках занятий физической культурой?».

После подведения итогов анализа научно-методической литературы и анкетирования был составлен экспериментальный учебно-тематический план, который включал в себя изучение теоретических основ женского бокса, а также практическую часть – обучение различным элементам данного вида спорта. В теоретический раздел вошли также такие темы, как «основы самообороны», «анатомо-физиологические и психологические основы самообороны» и т. д. В практический – обучение основам (стойка, передвижение), защитным действиям (уклон, отклон, подставка, блок), нанесению ударов (от легких к более сложным), обучение различным связкам, комбинациям и «финтам», дальнейшее совершенствование пройденного материала, а также изучение особенностей различных манер ведения боя («силовой стиль», «игровой стиль», «темповой стиль» и так далее).

Для определения эффективности внедрения в занятия физической культурой экспериментального учебно-тематического плана в ходе педагогического эксперимента были проведены 2 тестирования – предварительное (в начале) и заключительное (в конце). Упражнения, подобранные для студенток, позволили судить о текущем уровне развития физических качеств (ОФП) и о степени владения средствами женского бокса (СФП). Задания тестирования и система их оценивания представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии оценки ОФП и СФП студенток

№	Упражнение	Баллы					
		5	4	3	2	1	0
ОФП							
1	Прыжки через гимнастическую скакалку – 100 прыжков (кол-во ошибок)	0	1	2	3	4	5 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (количество раз)	30	25	20	15	10	9 и менее
3	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, колени согнуты (количество раз)	60	50	40	30	25	24 и менее
СФП							
4	10-секундный тест (количество ударов за 10 с)	25	20	15	10	5	4 и менее
5	15-секундный тест (количество ударов за 15 с)	30	25	20	15	10	9 и менее
6	Плотность боя (количество ударов за 1 раунд боя – 3 минуты)	30	25	20	15	10	9 и менее

Упражнения, подобранные для тестирования, позволяют наиболее четко отследить динамику изменений не только в освоении учащимися технических приемов женского бокса, но и в развитии физических качеств в целом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам проведения анкетирования удалось выявить, что 25 из 30 (83%) студенток ответили отрицательно на первый вопрос, касающийся чувства безопасности в

экстремальных ситуациях, а 5 (17%) из них затруднились ответить. При ответе на второй вопрос мнения студенток также разделились: 16 человек (53%) считают, что уровень развития их физических качеств не находится на высоком уровне, 14 (47%) – затрудняются ответить. И только в ответе на последний вопрос учащиеся были солидарны: все студентки заинтересованы в изучении женского бокса в рамках занятий физической культурой.

Как уже было сказано ранее, после проведения анкетирования студентки прошли начальное тестирование, далее подготовка ЭГ происходила в соответствии с экспериментальным учебно-тематическим планом, а в конце семестра с помощью заключительного тестирования были подведены итоги проделанной работы. Результаты, показанные группами испытуемых во время проведения педагогического эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирований по ОФП и СФП контрольной и экспериментальной групп

Группа	Средняя оценка группы		S		m		Разница (баллы)	Прирост (%)
	До	После	До	После	До	После		
КГ	5,1	8,6	2,4	1,5	0,6	0,4	3,5	41%
ЭГ	4,1	10,6	2,6	2,5	0,7	0,6	5,7	54%

Как видно из данной таблицы, в обеих группах произошел прирост в как в физических показателях, так и в технических. В контрольной группе он составил 3,5 балла (41%), в то время как в экспериментальной – 5,7 балла, что на 51% выше начального результата. Увеличение баллов в первом случае произошло за счет развития только показателей общей физической подготовки, во втором же – за счет развития тех же показателей в совокупности с развитием навыков женского бокса. Кроме того, студентки сами подтвердили тот факт, что они стали чувствовать себя более уверенными в своих силах.

Определение достоверности различий между контрольной и экспериментальной группами до и после проведения эксперимента было принято произвести с помощью подсчета критерия Манна-Уитни (таблица 3-4).

Таблица 3 – Сравнение результатов КГ и ЭГ до проведения педагогического эксперимента

Студентка	КГ до эксперимента	Ранг 1	ЭГ до эксперимента	Ранг 2
1	9	27	5	18,5
2	4	12,5	3	6,5
3	7	24,5	9	27
4	3	6,5	4	12,5
5	6	22	4	12,5
6	6	22	3	6,5
7	5	18,5	4	12,5
8	4	12,5	4	12,5
9	2	3	9	27
10	6	22	3	6,5
11	5	18,5	2	3
12	4	12,5	2	3
13	4	12,5	7	24,5
14	1	1	5	18,5
15	10	29,5	10	29,5
\bar{X}	5,1	-	4,9	-
m	0,6	-	0,7	-
Суммы	-	244,5	-	220,5
Результат	UЭмп=100,5			

Эмпирическое значение критерия Манна-Уитни в данном случае равно 100,5. На оси значимости оно находится в зоне значимости, из этого следует, что достоверность различий в данном случае была достигнута.

UЭмп в этом случае равно 60. Это говорит о том, что достоверность различий в показателях контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического

эксперимента достигнут. Об этом свидетельствует тот факт, что это значение больше критического и находится оно в зоне значимости.

Таблица 4 – Сравнение результатов КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

Студентка	КГ после эксперимента	Ранг 1	ЭГ после эксперимента	Ранг 2
1	2	3	4	5
1	7	5,5	10	21,5
2	9	12,5	9	12,5
3	7	5,5	10	21,5
4	6	2	9	12,5
5	10	21,5	9	12,5
6	10	21,5	12	26,5
7	7	5,5	14	28,5
8	9	12,5	12	26,5
9	9	12,5	9	12,5
10	6	2	9	12,5
11	10	21,5	10	21,5
12	9	12,5	7	5,5
13	10	21,5	16	30
14	6	2	14	28,5
15	10	21,5	9	12,5
\bar{X}	8,6	-	10,6	-
m	0,4	-	0,6	-
Суммы	-	180	-	285
Результат	UЭмп=60			

ВЫВОДЫ

Включение средств женского бокса в занятия физической культурой позволило не только улучшить показатели развития физических навыков студенток экспериментальной группы на 54%, но и обучить их базовым навыкам самозащиты, что повысило уровень их заинтересованности в посещении занятий, а также положительно сказалось на приобретении у занимающихся уверенности в себе и своих силах.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что внедрение средств женского бокса в занятия физической культурой в вузах может быть полезным для решения сразу нескольких задач, стоящих перед преподавателем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов Н.А. Методика обучения защитным и атакующим действиям в самообороне / Н.А. Абрамов, М.И. Васяева // Вестник науки. – 2018. – Т.3, № 8 (8). – С. 151–154.
2. Боченкова Е.В. Мотивационные аспекты занятий женщин единоборствами / Е.В. Боченкова, И.В. Тихонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 4 (17). – С. 5–10.
3. Ходжанов А.Р. Боевые искусства в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки / А.Р. Ходжанов // Проблемы педагогики. – 2021. – № 1 (52). – С. 74–76.

REFERENCES

1. Abramov, N.A. and Vasyaeva, M.I. (2018), "Methods of teaching defensive and attacking actions in self-defense", *Bulletin of Science*. vol. 3, No. 8(8), pp. 151–154.
2. Bochenkova, E.V. and Tikhonova, I.V. (2010), "Motivational aspects of women's martial arts", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, No. 4 (17), pp. 5–10.
3. Khodzhanov, A.R. (2021), "Martial arts in the system of physical education and applied physical training", *Problems of Pedagogy*, No. 1 (52), pp. 74–76.

Контактная информация: svetlanakopytina98@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.03.2023

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Андрей Сергеевич Королев, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

Аннотация

Становление тенденций развития в сфере теории физической культуры оказалось возможным благодаря раскрытию рядом характеристик, которые характерны для положений, на которые опираются основополагающие методологические знания. Указанные характеристики имеют темную связь с построением обозначенных знаний, дают возможность выйти на базовые культуросообразные подходы, ставшие итогом последовательных трансформаций содержания понятия «физическая культура» и развития концептуально-методологических основ. Цель исследования: выявить особенности развития теоретического знания современной теории физической культуры. Практическая значимость: возможность использовать материалы исследования для подготовки будущих научно-педагогических кадров в сфере профессионального физкультурного образования относительно сущности физической культуры.

Ключевые слова: теория физической культуры, функции теории о физической культуре, особенности теории о физической культуре.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p240-244

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THEORETICAL KNOWLEDGE ABOUT PHYSICAL CULTURE

Andrey Sergeevich Korolev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Pedagogical University

Abstract

The formation of development trends in the field of physical culture theory was made possible due to the disclosure of a number of characteristics that are characteristic of the provisions on which the fundamental methodological knowledge is based. These characteristics have a dark connection with the construction of the designated knowledge, make it possible to reach the basic culture-like approaches that have become the result of successive transformations of the content of the concept of "physical culture" and the development of conceptual and methodological foundations. The purpose of the study: to identify the features of the development of theoretical knowledge of the modern theory of physical culture. Practical significance: the opportunity to use the research materials for the preparation of future scientific and pedagogical personnel in the field of professional physical education regarding the essence of physical culture.

Keywords: theory of physical culture, functions of the theory of physical culture, features of the theory of physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Сфера физкультурного образования во второй декаде XXI века ознаменована появлением множества дифференцированного концептуально-методологического, фактологически информационного и методического материала, который призван служить средством гармоничного развития, формирования здорового образа жизни. Теоретические знания – это часть учебного процесса, при помощи которой повышается эффективность практических занятий (В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, Н.Н. Визитей, В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, Г.Г. Наталов, Ю.М. Николаев, Н.И. Понамарёв, В.И. Столяров и мн. др.). Все указанные авторы проделали большую работу и внесли свой вклад в становление и развитие базовых гуманистических и личностно-ориентированных основ теории физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Предметом нашего исследования послужили основные сущностные характеристики теории физической культуры. Согласно одному из общепринятых определений, теория –

это система обобщенного достоверного знания, которая описывает и объясняет определенную область действительности. Само слово «теория» имеет греческое происхождение (theoria – рассмотрение, исследование) [1]. Собственно, сама тема может быть рассмотрена и изучена более глубоко, как в широком, так и в узком смысле слова. Понятие теории в широком смысле самого термина, является не чем иным, как совокупностью мнений, взглядов, представлений, идей, исследований, призванных дать толкование каждому явлению. В узком смысле слова теория – это более углубленный и развитый вид представленного научного знания, который направлен на изучение конкретной области объекта теории в общей трактовке. Согласно краткому определению, теория представляет собой внутренне-дифференцированную совокупность знаний, состоящей из нескольких составляющих, к которым относятся научная идея, научная гипотеза, научная теория и интегрированное научное знание [1].

При исследовании теории физической культуры, наибольший интерес представляют феноменологические и нефеноменологические теории. Основанием их разделения является относительная «глубина» теории, «степень ее теоретичности в интерпретации и объяснении эмпирического материала» [2].

В феноменологических теориях основной точкой опоры для понимания являются опыт и наблюдения, являющиеся поверхностными суждениями, которые не затрагивают глубокие внутренние процессы. Именно на эти понятия обычно ориентируются исследователи, начиная свою работу, так как традиционно любая научная деятельность при её разработке начинается с момента накопления, описания и обобщения материала [3]. Первый этап характеризуется обнаружением объектов исследования, после этого начинается процесс обработки их функций, и наконец, наступает этап причинного объяснения.

Нефеноменологические теории основаны на объяснении тех явлений, за которыми ведется наблюдение. В отличие от феноменологических теорий, полученные сведения раскрывают сущность глубинных внутренних процессов, не довольствуясь только поверхностными данными.

Они «...не только отображают связи между явлениями и их свойствами, но и раскрывают глубинный внутренний механизм изучаемых явлений и процессов, их необходимые взаимосвязи и т. п.» [4, С. 90].

Обобщив вышеизложенные сведения, мы приходим к выводу, что физическая культура не может развиваться как наука, опираясь только на данные, полученные опытным, эмпирическим путем, по той причине, что суть самого физического воспитания заключается в выявлении основ, свойств и возможностей функционирования человеческого организма, что само по себе требует глубокого, детального изучения вопроса [6]. Поэтому возникла потребность в том, чтобы обозначенное явление могло развиваться систематически и подробным образом, с изучением сути, потому что теоретические знания в чистом виде невозможно свести только к информации, полученной в ходе исследования [5, 8].

Обобщая сведения, полученные нами в ходе анализа различных источников, в области физической культуры, которые преобразуются от феноменологического знания к нефеноменологической теории, мы можем сделать вывод, что это процесс перехода только вступил в начальную стадию и впереди еще несколько стадий его развития.

Теория, будучи ядром научного знания [7], выполняет ряд познавательных функций, среди многообразия которых наиболее часто встречающимися, фундаментальными, являются:

1. Синтетическая функция – интеграция истинных, подлинных знаний в общий, цельный комплекс.
2. Объяснительная функция – заключается в обнаружении источников, а также других закономерностей, множества контактов, присущих именно данному явлению, свойств, которыми это явление можно охарактеризовать, правил происхождения и т. п. в системе теоретического знания.

3. Систематизирующая функция – состоит в организации различных знаний в определенной области при помощи обнаружения фактора, выполняющего объединяющую функцию.

4. Методологическая функция. В этом случае за основу берется теория, и на таком «фундаменте» начинают формироваться – методы, способы и приемы исследовательской деятельности.

5. Предсказательная функция (прогностическая) заключается в том, что рассматриваются принципы конкретного, реального положения вещей в каком-либо событии и исходя из этого делается вывод о функционировании явлений, свойств, фактов, которые пока не изучены.

6. Практическая функция. Следует отметить, что главная функция каждой теоретической разработки – это её практическое применение, т. е. любая теория должна быть такой, чтобы в любой момент ее можно воплотить в действии [7, 8].

Следовательно, отличительные черты теоретических основ являются разнообразными, а главной причиной этого разнообразия является комплексная роль научного исследования. Можно сказать, что специфика теории может выступать в роли объективности, куда входит и область физической культуры.

Любая теория, независимо от их классификации, характеризуется рядом основных особенностей:

- это не отдельно взятые достоверные научные положения, а их совокупность, целостная органическая развивающаяся система;

- это знание, не просто описывающее совокупность фактов, но и объясняющее их, вскрывающее причины и закономерности явлений;

- обязательным для неё является обоснование, доказательство входящих вне её положений: если нет обоснований, нет и теории;

- знание в теории должно стремиться не только к объяснению широкого круга явлений, но и их к непрерывному углублению;

- обоснованностью её определяющего начала, отражающего фундаментальную закономерность данного предмета;

- это знание не только готовое, ставшее (неизменное, статическое), но развивающееся (динамическое);

- структура научных теорий содержательно определена системной организацией идеализированных (абстрактных) объектов (теоретических конструктов) [6].

В то время, когда теоретическое знание только начинало формироваться, необходимо брать в расчет и общее направление, по которому оно развивалось. Этот процесс берет свое начало на самом раннем этапе, во время которого изначальная величина применяется не в совокупности с теорией, а отдельно от неё, по отношению к опыту. Под такой величиной подразумевается научный предмет, который является частью системы развивающихся теоретических знаний, соединенных с опытом, а также с другими науками. Эти сведения справедливы также в отношении физической культуры.

Согласно Г.Г. Наталову, научная теория – это не то, как выглядит объект, а скорее средство изучения этого самого объекта. Во время раннего этапа оно способствует ускорению развития науки о каком-либо событии, по мере развития научного исследования начинает его замедлять [5]. Если творческий потенциал теории исчерпан – возникает кризисная ситуация, познавательный-психологический барьер, который с позиций старой теории преодолеть нельзя [5].

Теория физического воспитания (ТФВ) получила распространение среди спортсменов, тренеров и просто людей, активно занимающихся спортом, начиная с 1960-х и заканчивая началом 1970-х гг. Некоторое время спустя, к концу 1970-х – началу 1980-х накопилось достаточное количество научных сведений и разнообразной информации, имеющих узкую направленность и по этой причине выходящих за рамки теории физического

воспитания. Это событие подтолкнуло комплекс знаний в области физического образования к их выходу на более высокую, совершенную ступень. Именно в вышеобозначенный временной период теория физического воспитания (ТФВ) трансформировалась в теорию физической культуры. На данный ТФК находится в стадии разработки и не может на данный момент в полной мере закрыть практические потребности в силу несовершенной разработки концептуально-методических основ. Это явление абсолютно естественно и соответствует нормальному положению вещей, поскольку любая теория (теория физической культуры в их числе) – это систематически развивающееся знание. Даже если теория тщательно и детально проработана, её нельзя считать полностью совершенной и заключительной, так как объект можно исследовать бесконечно, а его сущность неисчерпаема [2, 3].

Сбор сведений с ориентировкой на действующие теоретические положения, создание новых теорий и работа с теми, что появились ранее – неотъемлемая часть развития в движении научного процесса [4].

ВЫВОДЫ

Действительно, проблема тенденций развития теории физической культуры с позиций понимания нами этого термина просматривается недостаточно четко. Этот вопрос объясняется сразу несколькими способами. Один из них заключается в том, что теоретико-методологические основы физической культуры в роли учебной и научной дисциплины всегда были той самой частью, которая в любом научном направлении изучена меньше остальных. Еще среди причин недостаточной ясности теории физической культуры следует отметить её относительно молодой возраст и малый период становления, а также всегда некоторую неясность, неопределённость, аморфность в самом явлении физической культуры, из-за чего сформировались множество разных подходов и точек зрения к самой теории, и некоторые другие причины, оказавшие влияние на развитие физической культуры как теории.

ЛИТЕРАТУРА

1. Философия: словарь основных понятий и тесты по курсу «Философия»: учебное пособие : в 2 ч. / Э.Г. Винограй [и др.]. – Кемерово : КемТИПП, 2017. – Часть 2. – 182 с.
2. Философия для аспирантов : учебное пособие / В.П. Кохановский [и др.]. – Ростов на-Дону : Феникс, 2003. – 448 с.
3. Философия науки в вопросах и ответах : учебное пособие для аспирантов / В.П. Кохановский [и др.]. – Ростов на-Дону : Феникс, 2010. – 352 с.
4. Мергаутова, Я. Тенденции формирования теории физической культуры / Я. Мергаутова, Ф. Йоахимсталер // Очерки по теории физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева. – Москва : Физкультура, 1984. – С. 90–92.
5. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры / Г.Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 9. – С. 40–42.
6. Степин В.С. Теоретическое знание: структура, историческая эволюция / В.С. Степин. – Москва : Прогресс-Традиция, 2003. – 743 с.
7. Ушаков Е.В. Введение в философию и методологию науки : учебник / Е.В. Ушаков. – Москва : Экзамен, 2005. – 231 с.
8. Швырев В.С. Теория // Энциклопедия эпистемологии и философии науки. – Москва : Канон+, 2009. – 973 с.

REFERENCES

1. Vinogray, E.G., Medvedeva, Z.A., Kovaleva, G.P. and Vaskina, O.E. (2008), *Philosophy: Dictionary of Basic Concepts and Tests for the Course "Philosophy"*, textbook, Medvedeva, Z.A. (Ed.), KemTIPP, Kemerovo.
2. Kokhanovsky, V.P., Zolotukhina, E.V., Leshkevich, T.G. and Fathi, T.B. (2003), *Philosophy for Postgraduate Students*, textbook, Phoenix, Rostov-on-Don.
3. Kokhanovsky, V.P., Leshkevich, T.G., Matyash, T.P. and Fathi, T.B. (2010), *Philosophy of Science in Questions and Answers: Textbook for Graduate Students*, Phoenix, Rostov-on-Don.

4. Mergautova, J. and Joachimstaler, F. (1984), *Tendencies of formation of the theory of physical culture, Theory of Physical Culture*, Physical culture, Moscow.
5. Natalov G.G. (1998), "Evolution of scientific ideas about the object and crisis of the general theory of physical culture", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 40.
6. Stepin, V.S. (2003), *Theoretical knowledge: Structure, historical evolution*, Progress-Tradition, Moscow.
7. Ushakov, E.V. (2005), *Introduction to Philosophy and Methodology of Science: textbook*, Examen, Moscow.
8. Shvyrev, V.S. (2009), "Theory", in *Encyclopedia of Epistemology and Philosophy of Science*, Kanon+, Reabilitatsiya, Moscow.

Контактная информация: kudra88@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.526

КРИТЕРИИ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СКАЛОЛАЗА ДЛЯ КЛАСТЕРА ЛИДЕРОВ

Юрий Васильевич Котченко, кандидат технических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, Севастополь

Аннотация

Установлено, что в лидирующей группе, связь выносливости с результатом имеет положительный нелинейный характер и оказывает высокую степень влияния на итог выступления. Определены критерии уровня выносливости, необходимого для попадания в первую шестёрку на международных соревнованиях. Анализ выступлений спортсменов также позволил определить размер временных интервалов активных действий по каждому критерию. Разработана математическая модель оценки уровня специальной выносливости скалолаза. Модель позволяет получить теоретическую оценку уровня специальной выносливости скалолаза, претендующего на попадание в шестёрку лидеров.

Ключевые слова: скалолазание, соревнования, лазание на трудность, выносливость, лидеры, критерии оценки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p244-247

CLIMBER'S ENDURANCE LEVEL CRITERIA FOR THE LEADERS CLUSTER

Yury Vasilevich Kotchenko, the candidate of technical sciences, docent, Sevastopol State University

Abstract

It has been established that in the leading group, the relationship between endurance and the result has a positive non-linear character and has a high degree of influence on the outcome of the performance. The criteria for the level of endurance required to get into the top six places at international competitions are determined. The analysis of the athletes' performances also made it possible to determine the size of the time intervals of active actions for each criterion. A mathematical model for assessing the level of the special endurance of a rock climber has been developed. The model allows you to get a theoretical assessment of the level of special endurance of a climber who claims to be in the top six.

Keywords: rock climbing, competitions, lead climbing, endurance, leaders, evaluation criteria.

ВВЕДЕНИЕ

Все официальные соревнования по скалолазанию, в настоящее время проводятся исключительно на искусственных скалодромах, где спортсменам предлагаются трассы, требующие от скалолаза очень высокого уровня подготовки. Умение работать на таких трассах, определяется несколькими основными качествами, в том числе общим

физическим уровнем развития спортсмена [1], его технической подготовкой и тактическими навыками [2], а также способностью держать активную физическую нагрузку на трассах предельной категории трудности. Данную способность можно охарактеризовать как специальную выносливость скалолаза.

Если скалолаз хорошо подготовлен и в процессе выступления не допускает ошибок, одним из ключевых факторов успеха становится уровень его специальной выносливости. Количественная оценка этого уровня даёт возможность тренеру грамотно формировать объём нагрузки и в определённой степени прогнозировать успешность старта.

Цель исследования – установить оценочные критерии уровня специальной выносливости, необходимого для достижения призового места на международных соревнованиях в лазании на трудность среди мужчин.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для сбора исходных данных использовалась методика видеоанализа выступлений с помощью программы Kinovea 0.9.5, и последующей обработкой полученных результатов в математическом пакете Statistika 10. Наблюдения проводились в период с 2013 по 2021 годы. Объём общей выборки выступлений мужчин на международных соревнованиях $n=1342$, из них с результатом занятого места не ниже шестого $n=611$. Расчётные методы анализа: кластерный, корреляционный, регрессионный.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В качестве количественной меры выносливости было предложено использовать время активных действий скалолаза на трассе (t_2), определяемое как общее время выступления без учёта восстановительных пауз отдыха:

$$t_2 = t - \sum_{i=m}^n t_1(i),$$

где t_2 – время активных действий, с; t – общее время выступления, с; t_1 – время единичной паузы отдыха, с.

Как выяснилось, в абсолютном большинстве выступлений, все скалолазы в том или ином объёме используют паузы отдыха [3, С. 111]. Вместе с тем, в 29% стартов спортсмены работают на трассе с минимальными остановками (менее 10 с) или вообще без таковых. Для случаев, когда $t_2 \approx t$, были сформулированы три условия:

1. Недостаточный уровень лазания не даёт возможности остановиться и зафиксироваться, и спортсмен работает на пределе до срыва.
2. Высокий уровень подготовки совпадает с предельно высокой категорией трассы, но наличие мест для отдыха весьма проблематично, и спортсмен выбирает тактический вариант безостановочного лазания.
3. Степень мастерства превышает категорию трудности соревновательной трассы и необходимости в паузах отдыха нет.

Любое из этих условий делает t_2 -фактор ключевым компонентом успешного прохождения трассы. И даже использование продолжительных пауз отдыха ($t_1 > 30$), способствующих восстановлению, не снижает размер вклада специальной выносливости в общий итог выступления [3, С. 143].

Существующая модель соревнований в дисциплине лазания на трудность, позволяет использовать t_2 -фактор в качестве предварительной оценки степени готовности спортсмена к достижению призового места в соревнованиях. Используя этот аспект для анализа, удалось установить, что в целом, для спортсменов общей группы ($n=1342$), связь t_2 с результатом выступления (Y) находится в высокой зоне: $r_{12}=0,80$, $p \ll 0,01$ и носит близкий к линейному характер положительной зависимости.

Дальнейшие исследования показали, что уровень специальной выносливости скалолаза, входящего в шестёрку сильнейших, несколько менее тесно связан с его

результатом: $R_{12}=0,70$, $p \ll 0,01$. Такая ситуация объясняется тем, что все лидеры имеют весьма высокий уровень выносливости, и при условном равенстве этого качества, на достижение максимального результата, начинают оказывать дополнительное влияние другие важные аспекты лазания, такие как способность выполнить очень сложное одиночное движение и умение не допускать ошибок.

Регрессионный анализ позволил установить, что в кластере лидеров, по сравнению с кластером общей группы, наблюдается заметное изменение структуры парной связи « $t_2 \rightarrow Y$ »: она сохраняет явную положительную тенденцию, но становится нелинейной.

Оценку уровня выносливости для скалолазов лидирующей группы можно определить при помощи регрессионной модели:

$$t_2 = 7,3Y - 0,045Y^2$$

где t_2 – время активных действий необходимое для достижения планируемого результата; Y – планируемый результат. Стандартная ошибка модели $m=28,3$. Рабочий диапазон: $14 \leq Y \leq 56$.

Такая оценка может использоваться в качестве ориентира в тренировочном процессе при формировании объёма лазательной нагрузки, или в целях тестирования, при определении эффективности программы цикла предсоревновательной подготовки. При этом, в любом случае, теоретическую оценку необходимо соотнести с практическими данными, приведёнными в таблице.

Таблица – Оценочные критерии уровня специальной выносливости для спортивных трасс 8с/8с+ он-сайт

Критерии уровня выносливости	Результат (занятое место)	Активное время (t_2)
Низкий ($n=172$)	20 – 26	139+($\sigma=37$)
Средний ($n=559$)	7 – 19	168+($\sigma=42$)
Кластер лидеров		
Высокий ($n=286$)	4 – 6	185+($\sigma=42$)
Очень высокий ($n=196$)	2 – 3	198+($\sigma=37$)
Элитный ($n=129$)	1	213+($\sigma=33$)

Представленные в таблице данные показывают соотношение занятого на соревнованиях места к среднему значению времени активных действий, затраченному на достижение этого места. Значение t_2 приводится с показателем величины стандартного отклонения в большую сторону, что позволяет повысить достоверность оценки временного интервала, необходимого для достижения соответствующего места на международных соревнованиях.

ВЫВОДЫ

В ходе выполненных исследований установлены характер, вид и степень зависимости результата выступления скалолаза, от уровня его специальной выносливости. Определены соревновательные условия, при которых уровень выносливости становится решающим фактором успешного выступления. Построена математическая модель, позволяющая получить теоретическую оценку уровня специальной выносливости скалолаза, претендующего на попадание в шестёрку лидеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шаратски А.Ю. Особенности специальной физической подготовки спортсменов-скалолазов на тренировочном этапе (углубленной специализации) / А.Ю. Шаратских, И.И. Богатова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 283–289.
2. Saul, D.. Determinants for success in climbing: A systematic review / D. Saul, et al. // Journal of Exercise Science and Fitness, Vol. 17 (3), pp. 91–100. doi.org/10.1016/j.jesf.2019.04.002
3. Котченко Ю.В. Сложное лазание: Теория соревновательного процесса / Ю.В. Котченко. – Симферополь : Научный мир, 2018 – 288 с.

REFERENCES

1. Sharatskikh, A. Y., Bogatova I. I. (2018), "Special physical training of athletes-climbers at the training stage (in-depth specialization)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (156), pp. 283–289.
2. Saul, D., et al. (2019), "Determinants for success in climbing: A systematic review", *Journal of Exercise Science and Fitness*, Vol. 17 (3), pp. 91–100.
3. Kotchenko, Y. (2018), *Lead climbing: The theory of the competitive process*, Scientific world, Simferopol.

Контактная информация: skala7b@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 793.3

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Юлия Сергеевна Красильникова, старший преподаватель, Ольга Алексеевна Китаева, студентка, Иван Александрович Седов, старший преподаватель, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина

Аннотация

В данной статье рассматриваются актуальные основы начального этапа подготовки гимнасток 5-8 лет на занятиях эстетической гимнастикой. Обоснована необходимость совершенствования хореографической подготовки юных спортсменов. Разработана методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменов на начальном этапе в эстетической гимнастике и оценена ее эффективность. Методика состоит из комплексов средств специальной хореографической подготовки, которая включает виды перестроений на площадке, выполнение танцевальных элементов с изменением направления, с усложнением; выполнение «цепочки» элементов, подвижные игры с элементами танцев, импровизация под музыку.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, спортсмены, хореографическая подготовка, спорт, гимнастика, хореография.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p247-251

IMPROVING THE CHOREOGRAPHIC TRAINING OF YOUNG ATHLETES AT THE INITIAL STAGE IN AESTHETIC GYMNASTICS

Yuliya Sergeevna Krasilnikova, the senior teacher, Olga Alekseevna Kitaeva, the student. Ivan Aleksandrovich Sedov, the senior teacher, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

Abstract

This article discusses the actual basics of the initial stage of training gymnasts 5-8 years old in aesthetic gymnastics classes. The necessity of improving the choreographic training of young athletes is substantiated. A method of improving the choreographic training of young athletes at the initial stage in aesthetic gymnastics has been developed and its effectiveness has been evaluated. The technique consists of complexes of means of special choreographic training, which includes types of rearrangements on the site, performing dance elements with a change of direction, with complication; performing a "chain" of elements, outdoor games with dance elements, improvisation to music.

Keywords: aesthetic gymnastics, athletes, choreographic training, sports, gymnastics, choreography.

ВВЕДЕНИЕ

Эстетическая гимнастика – это такой вид спорта, совмещающий в себе художественную гимнастику, танец и акробатику, содержащий комплекс спортивных элементов,

объединенных в хореографическую композицию, похожую на танец [1]. В основу подготовки в данном виде гимнастики входит не только пластика, но и хореографические комбинации, составляющие основу технического компонента подготовки спортсменок. В своей работе Сердюкова Е.И. пишет, что для успешного совершенствования хореографической подготовки в эстетической гимнастике, очень важно уделить внимание формированию мотивов к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки [2]. В статье Гусевой Е. В. отражены основные этапы развития эстетической гимнастики как вида спорта. Автор отмечает, что развитие эстетической гимнастики начинается в 2008 году с реализации программы развития и популяризации эстетической гимнастики в России. На начальном этапе подготовки юные спортсменки начинают изучать общеразвивающие упражнения под музыку, осваивать технические элементы. Методика А. Я. Вагановой интерпретирует классическую хореографию как основу подготовки юных гимнасток по формированию культуры движения и средств выразительности [3]. Хореография направлена на развитие творческих способностей гимнасток, а использование музыки на занятиях формирует у занимающихся музыкальную грамотность. Участвуя в соревнованиях по эстетической гимнастике, девочки должны обязательно продемонстрировать прыжки и серии прыжковых элементов, равновесия и повороты, а также различные движения тела, основанные на танцевальных стилях. В связи с этим хореографическая подготовка юных спортсменок требует усиленной подготовки еще на начальном этапе подготовки. Как правило, хореография в эстетической гимнастике построена на разнообразности танцев: народного, классического, современного. Это позволяет разнообразить соревновательную комбинацию, тем самым совершенствуя хореографическую подготовку девочек. В младшем школьном возрасте, ведущим видом деятельности которого является игровой, важно сохранить интерес спортсменок и освоить необходимые базовые элементы. Комплексная подготовка требует разработки новых методик совершенствования хореографической подготовки девочек 5–8 лет в эстетической гимнастике, которая будет включать подвижные игры, элементы из акробатики, народных и современных танцев.

Целью исследования является разработать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки начального уровня хореографической подготовки девочек нами применялись нормативы по хореографии для возрастной категории 5–8 лет. Максимальный балл за правильное исполнение – 5, исполнено с незначительными нарушениями – 4 балла, значительные нарушения – 3 балла, грубые ошибки – 2 балла. В эксперименте приняли участие 32 спортсменки: 16 человек в контрольной и 16 человек в экспериментальной. Данные тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка исходного уровня хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике

Уровень исполнения	Демонстрация 1, 2, 3, 5, 6 позиций (Норматив 1)		Позы «Пор-де-бра» на середине в 1, 2, 3-ей позициях (Норматив 2)		«Батман тандю» по 1 поз., вып. на две ноги крестом в сочетании с пор-де-бра, наклоном назад (Норматив 3)		«Рон де жамб партер» по 1 позиции, ан деор и ан дедан, выполняется по одному кругу на две ноги (Норматив 4)		Прыжок «Сотэ» выполняется по позициям, на каждую позицию 1 счет (Норматив 1)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
	Количество человек									
Высокий	6	5	8	7	7	6	4	5	5	5
Средний	9	9	6	7	7	7	9	8	8	7
Низкий	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4
Темп исполнения	Медленный		Медленный		Быстрый		Медленный		Быстрый	

По итогам исследования уровня хореографической подготовки гимнасток 5–8 лет можно сделать вывод, что усвоение танцевальных элементов требует многократного повторения. Совершенствование изученных элементов, даже на начальном уровне подготовки юных гимнасток, является важным этапом в подготовке к соревнованиям. Анализ программ занятий эстетической гимнастикой показал, что совершенствованию упражнений уделяется примерно 10–15 минут, но не на каждом занятии.

Авторами на основе данных исходного тестирования и программы занятий, реализуемой в секции по эстетической гимнастике, была разработана и опубликована методика модернизации хореографической подготовки юных спортсменок на исходном этапе в эстетической гимнастике.

Технология усовершенствования хореографической подготовки девочек 5–8 лет на первичном этапе в эстетической гимнастике состоит из комплексов средств специальной хореографической подготовки, которая включает виды перестроений на площадке, выполнение танцевальных элементов с изменением направления, с усложнением; выполнение «цепочки» элементов, подвижные игры с элементами танцев, импровизация под музыку, а также психологическую подготовку перед соревновательным периодом [4, 5, 6]. Методика реализовывалась в течение трех месяцев 3 раза в неделю. Дозировку определяет тренер, в зависимости от целей и задач занятия.

Таблица 2 – Методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике

Название	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Перестроения, импровизация под музыку	Выполнение разминки в парах. Ходьба с хлопками, с движениями рук	Выполнение разминки в тройках. Упражнения в движениях	Выполнение разминки в группе от 4–6 человек. ОРУ на месте	Виды ходьбы и прыжковые движения на месте и в движении.
Элементы хореографии	Пор-де-бра (наклоны, упражнения для мышц рук, махи и т. д.)	Адажио (элемент) (стойки на руках, перевороты, повороты и т. д.)	Этюд (элементы двигательной подготовки и видами танцев)	Аллегро (хореографические прыжки с элементами вида спорта)
Хореографическая комбинация	И. п. – 1 позиция ног, руки в подготовительной позиции 1–4 – demi plie 5–8 – grand plie 1–2 – стойка на левой, правую согнуть в сторону 3–6 – держать; 7–8 – и. п.	1–2 – шаг польки с правой 3–4 – шаг польки с левой 5–8 – переворот боком; 1–4 – 4 галопа вправо, руки в стороны; 5–8 – переворот вперед	И. п. – стойка, руки на пояс 1 – с подскоком на левой, захлест правой голенью в сторону; И – полуприсед на левой, согнув правую в сторону на носок. 2 – подскок на левой, согнув правую вперед. И – полуприсед на левой, согнув правую в сторону на пятку.	И. п. – основная стойка 1 – полуприсед, руки назад книзу 2 – прыжок вверх, согнув левую назад, правую руку в сторону, левую руку вверх. 3 – полуприсед, руки вперед. 4 – И. п.
Подвижная игра под музыку	«Море волнуется раз». Выбирается водящий. Пока играет музыка участники должны выполнять комбинацию. Музыка выключается, девочки замирают и удерживают равновесие.	Игра «Охотники и утки» музыка играет пока охотник стреляет «уток». Далее команды меняются местами.	Игра «Совушка». Усиление темпа музыки означает начало охоты совы. ребята и сова передвигаются различными способами.	«Быстро по местам». Нужно прыгнуть на свободную возвышенность, как только музыка выключилась.

Данная методика применялась 3 раза в неделю. Контрольная группа гимнасток (16 человек) тренировалась по стандартной программе, а экспериментальная группа (16 человек) выполняла данные упражнения.

После реализации методики совершенствования хореографической подготовки девочек 5–8 лет на первоначальном этапе в эстетической гимнастике была проведена

повторная оценка исполнения хореографических элементов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты применения методики отображены в таблице 3.

Таблица 3 – Оценка эффективности методики совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике

Уровень исполнения	Норматив 1		Норматив 2		Норматив 3		Норматив 4		Норматив 5	
	Количество человек									
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Высокий	7	10	8	8	9	11	7	10	6	6
Средний	8	6	7	7	6	4	7	6	7	9
Низкий	1	0	1	1	1	1	2	0	3	1
Достоверность различий	t=3,01 при p≤0,01 достоверно		t=2,4 при p≤0,01 достоверно		t=3,5 при p≤0,01 достоверно		t=2,5 при p≤0,01 достоверно		t=2,5 при p≤0,01 достоверно	
Темп исполнения	Медленный		Медленный		Быстрый		Медленный		Быстрый	

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования нами была апробированная методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике. Расчеты по t-критерию Стьюдента подтверждают эффективность методики, что отражено в научном исследовании (t=3,01 при p≤0,01, t=2,4 при p≤0,01, t=3,5 при p≤0,01, t=2,5 при p≤0,01, t=2,5 при p≤0,01). Отмечено повышение уровня выполнения нормативов. Разработанная и апробированная методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике может быть применена в тренировочном процессе педагогами основного и дополнительного образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сердюкова Е.И. Особенности мотивации юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике на начальном этапе подготовки / Е.И. Сердюкова, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18 апреля 2017 года). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С.123–126.
2. Гусева Е.В. Эстетическая гимнастика для девочек школьного возраста / Е.В. Гусева, О.И. Загrevский // Современные наукоёмкие технологии. – 2021. – № 8. – С. 176–180.
3. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой / Т.А. Аксенова, Н. Е. Бойченко, Т.В. Грязнова, С.В. Вишнякова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4(18). – С. 7–12.
4. Кравчук, А.И. Термины равновесий и поворотов в эстетической гимнастике / А.И. Кравчук, Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 39–41.
5. Смирнов, Д. В. Профессиональный психологический отбор как цель, процесс и результат / Д.В. Смирнов, С.Н. Сорокоумова // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 3. – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-3-17.
6. Фролова, С.В. Социокультурные факторы формирования профессионального мировоззрения современного учителя: вызовы нового мира образования / С.В. Фролова // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 2. – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-2-3.

REFERENCES

1. Serdyukova, E.I. and Gorskaya, G.B. (2017), “Motivation features of young athletes specializing in aesthetic gymnastics at the initial training stage” *Materials of the annual scientific conference of graduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (April 18, 2017)*, KGUFKST, Krasnodar, pp.123–126.
2. Guseva, E.V. and . Zagrevsky, O.I. (2021), “Aesthetic gymnastics for school-age girls”, *Modern high-tech technologies*, No. 8. – pp. 176–180..

3. Aksenova, T.A., Boychenko, N.E., Gryaznova, T.V. and Vishnyakova, S.V. (2016), "Features of choreographic training in the process of aesthetic gymnastics", *Physical education and sports training*, No. 4(18), pp. 7–12.

4. Kravchuk, A. I., Pshenichnikova, G. N., and Korichko Yu.V.. (2017), "Terms of balances and turns in aesthetic gymnastics", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6. – pp. 39–41.

5. Smirnov, D.V. and Sorokoumova, S.N. (2022), "Professional psychological selection as a goal, process and result", *Vestnik of Minin University*, Vol.. 10, No. 3, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-3-17.

6. Frolova, S.V. (2022), "Sociocultural factors of the formation of the professional worldview of a modern teacher: challenges to the new world of education", *Vestnik of Minin University*, Vol.. 10, No.. 2, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-2-3.

Контактная информация: olga.kitaeva2003@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 372.879.60

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент, Педагогический институт, Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация

Введение. Формирование различных аспектов основ культуры младшего школьника является одной из глобальных задач системы начального образования. При этом культура безопасного и ответственного поведения в отношении собственной жизни на сегодняшний день рассматривается как значимая задача и базовая основа жизненно важных интересов ребенка. Цель исследования. Создание и рассмотрение педагогических условий для формирования навыков безопасного поведения. Методика и организация исследования. Исходя из пробелов в готовности детей к безопасному поведению, нами были подобраны и разработаны комплексы подвижных игр, направленные на формирование основ безопасного поведения, а также экспериментально проверена эффективность использования данных игр. Результаты исследования и выводы. Доказано, что использование специально подобранных подвижных игр позволило повысить культуру безопасного поведения младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, подвижные игры, безопасность ребенка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p251-255

MOBILE GAMES AS A FORM OF TEACHING JUNIOR SCHOOLCHILDREN THE RULES OF SAFE BEHAVIOR IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Vladimir Robertovich Kuzekevich, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Albertovich Rusakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract

The formation of different aspects of the basics of the culture of primary school is one of the global challenges of primary education. At the same time, the culture of safe and responsible behavior in relation to one's own life is now seen as a significant task and the basic basis of the vital interests of the child. The purpose of the study. Creating and considering pedagogical conditions for the formation of safe behavior skills. Methodology and organization of research. Based on the gaps in children's readiness for safe behavior, we have selected and developed mobile gaming complexes aimed at building the foundations of safe behavior, as well as experimentally tested the effectiveness of the use of these games. The results of the study and the conclusions. Based on a factor analysis of the interest of high school students in physical education

lessons, it has been proved that the use of specially made mobile games has improved the culture of safe behavior of junior schoolchildren.

Keywords: junior schoolchildren, mobile games, child safety.

ВВЕДЕНИЕ

Безопасность является одной из основных базовых потребностей, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация личности.

В Иркутской области в результате дорожно-транспортных происшествий в 2020 году погиб 21 ребенок, травмировано 620 детей, (это самый высокий показатель по Сибирскому федеральному округу), также очень высоки цифры детского травматизма при неосторожном обращении с огнем, на водных и лесных объектах и т. п. Данные факты являются, в том числе и следствием недостаточной сформированности у детей навыков безопасного поведения и психофизической готовности к действиям в критических ситуациях. В то же время сведения о безопасном поведении, приобретаемые в школе, носят несколько односторонний, и как правило, теоретический характер.

Большие, но, к сожалению, в настоящее время недооценённые возможности для формирования основ безопасного поведения имеет предмет «Физическая культура», в частности, раздел «Подвижные игры» [1, 3].

Учитывая особенности возраста, следует пересмотреть формы и приемы организации работы по привитию навыков безопасного поведения, предоставлять большую самостоятельность (младший школьник должен учиться самостоятельно принимать решения об участии или неучастии в каких-то конкретных действиях, о взаимодействии с другими детьми или взрослыми, а также о выборе материалов, ресурсов для осуществления какой-либо деятельности). Возможность действовать самостоятельно формирует у ребенка умение договариваться, согласовывать действия, следовательно, активно развивать навыки коммуникации. Проявление самостоятельности и ответственности уже в меньшей мере зависит от значимого взрослого ряда, и они постепенно становятся внутренним качеством ребенка. Именно поэтому так важно в этот период объяснять ребенку, что он отвечает, в том числе, и за свою собственную безопасность.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем эксперименте приняли участие 122 школьника, обучающиеся в пяти первых классах двух школ г. Иркутска. Из общего состава школьников были сформированы 2 контрольные и 3 экспериментальные группы.

На констатирующем этапе исследования нами был сформирован банк подвижных игр, направленных на формирование основ безопасного поведения для урочной и внеурочной деятельности с обучающимися. Особое внимание мы обратили на развитие наблюдательности, внимания и координации, поскольку данные способности являются основой принятия правильных двигательных решений в нестандартных ситуациях, связанных с безопасностью.

В течение всего учебного года мы использовали подвижные игры, которые способствовали развитию внимания и применяли их во всех разделах программы, а также при организации малых форм физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки, подвижные перемены).

В основу учебной деятельности нами был положен принцип самоорганизации обучающихся в процессе игры, а также сочетании игр и игровых упражнений, направленных на развитие произвольного и непроизвольного внимания. Из множества игр, способствующих развитию координационных способностей, мы отдавали предпочтение тем играм, которые существенно влияли на формирование навыков безопасного поведения, в частности, на навык предвидения опасности и умение владеть телом в данный момент [2].

Нами было отобрано больше пятидесяти подвижных игр и их вариантов, направленные на обеспечение комплексной безопасности. Игры были разделены на шесть разделов,

каждый из которых имел свою специфику, связанную с характерными особенностями безопасного поведения [1].

Первый раздел «Поведение в природной среде и туристические игры» предполагал проведение подвижных игр, моделирующих поведение человека в природной среде, через практическое применение таких игр как: «У медведя во бору»; «Что ешь, медведь?»; «Лес, болото, небо, поле»; «Следопыты»; «Слепой медведь»; «Ноги от земли»; «Ловкий турист»; «Болото»; «Болотные кочки» и др. [1].

Второй раздел «Взаимодействие с животными» был направлен на создание правильных представлений об обращении с животными. В данном разделе были представлены такие игры как: «Лохматый пес»; «Волки, овцы и пастух»; «Медведи и пчелы»; «Мыши водят хоровод»; «Хитрая лиса»; «Охотники и утки» и др. [1].

В третий раздел «Организация учебного процесса и коммуникативные навыки» мы включали игры, направленные на формирование умения общаться и взаимодействовать. В него вошли игры: «У ребят порядок строгий»; «Найди себе пару»; «Не обознайся»; «Класс, смирно»; «Где позвонили»; «Третий лишний»; «Здравствуй, друг!»; «Строевая песня»; «Дорожки»; «Приглашение»; «Постройся по порядку»; «Проползи под мостом» и ряд других [1].

Четвертый раздел «Поведение на дороге и на воде», является, на наш взгляд, одним из наиболее важных, поскольку, как показывает статистика, наибольшее количество несчастных случаев связано именно с поведением на дороге или на воде. В него вошли игры: «Светофор»; «Попробуй повтори!»; «Сигналы светофора»; «Ловкий пешеход»; «Опасный перекрёсток»; «Цветные автомобили»; «Веселый трамвайчик»; «Разведчики»; «Точное время»; «Переправа»; «Необычная переправа»; «Рыба и сеть»; и многие другие [1].

Пятый раздел «Поведение дома и пожарная безопасность» реализовывался через игры: «Часы»; «Отгадай, чей голосок», «Дидактический кубик»; «Убери на место»; «Что нужно при пожаре» и др. [1].

Важным для нас представлялась и безопасность в холодное время года, которая нашла свое отражение в шестом разделе: «Поведение детей в зимнее время». Сюда вошли игры: «Два мороза»; «Компас»; «Мы – веселые ребята»; «Мороз – красный нос»; «Снеговик»; «Капельки и льдинки», «Снежная королева» и другие [1].

Реализация содержания разделов, была направлена как на повышение уровня готовности детей к освоению навыков безопасного поведения, так и на непосредственное научение навыкам безопасного поведения посредством игры.

Следующей задачей, которую мы решали в процессе формирования навыков безопасного поведения, являлось сопоставление и внедрение вышеперечисленных игр в рабочую программу по предмету «Физическая культура», с учётом всех требований Федерального компонента государственного стандарта начального образования [2].

Особое внимание уделялось межпредметным и внутри предметным связям, обеспечивающим логичное построение процесса обучения и специфику обучения младших школьников, их психофизиологические особенности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Для проверки эффективности подобранных игр, которые должны были способствовать развитию качеств, необходимых для формирования навыков личной безопасности младших школьников, таких как внимание, разные виды координации, сообразительность, умение быстро выбирать и другие, мы использовали тесты на выявление этих качеств.

С целью определения уровня развития внимания школьников была применена методика «Корректурная проба».

Исследование наблюдательности у первоклассников было проведено с применением методики «Таблицы Шульте». Данная методика используется для исследования

скорости ориентировочно-поисковых движений зра (рисунок) [3].

Для оценки уровня сформированности координационных способностей мы использовали следующие тесты: челночный бег 3x10 м (сек), статическое равновесие (сек), способность к дифференциации мышечных усилий – попадание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток в вертикальную и 5 попыток в горизонтальную мишени).

Итоговый уровень сформированности развития способности к распределению внимания и скорости ориентировочно-поисковых движений зра определялся на основе комплексного развития координационных способностей (рисунок).

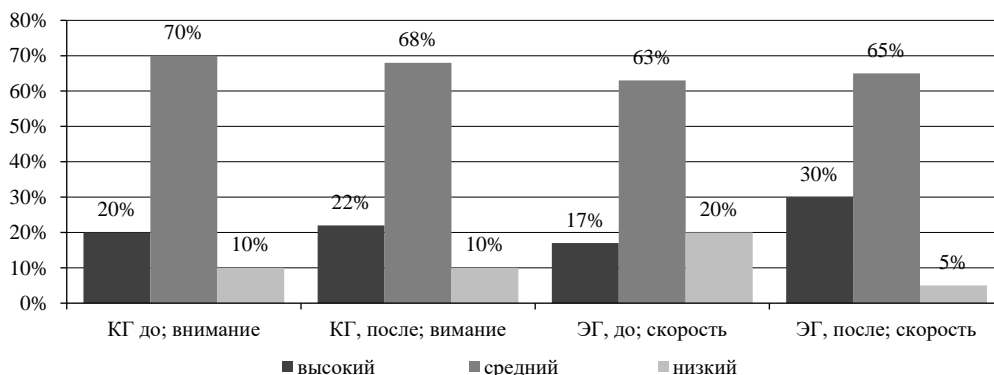


Рисунок – Анализ комплексного развития координационных способностей

Значение критерия χ^2 комплексной оценки скорости ориентировочно-поисковых движений зра и уровня развития внимания составило 4.497. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.05$ составляет 3.84. Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.05$. Уровень значимости $p=0.034$.

Анализ результатов выявил, что контрольная группа незначительно изменила свои показатели, в то время как первоклассники из экспериментальных групп, в которых систематически проводились подвижные игры, существенно улучшили свои результаты.

Таблица – Результаты тестирования способности к смене направления движения и ориентации в пространстве

№	Контрольное упражнение	ЭГ в начале и конце эксперимента		ЭГ и КГ в конце эксперимента			
		10,02±2,9	10,21±3,1	$P \leq 0,05$	10,21±3,9	10,34±2,3	$P \geq 0,05$
1	Челночный бег 3x10 м (сек).	12,9±3,3	15,2±1,9	$P \leq 0,05$	15,2±2,5	13,3±3,1	$P \leq 0,05$
2	Статическое равновесие (сек)	5,4±0,36	7,2±0,21	$P \leq 0,05$	7,2±1,5	6,4±0,8	$P \leq 0,05$
3	Попадание в цель (кол-во раз)						

Результаты тестирования способности к смене направления движения, дифференциации мышечных усилий и ориентации в пространстве показали положительную динамику, в экспериментальных группах в двух тестах была отмечена статистическая достоверность.

Это подтверждает нашу гипотезу, что подвижные игры позволяют развивать способности детей, в частности влияют на развитие наблюдательности, внимания, координации.

В конце эксперимента так же был проведен опрос первоклассников на предмет знания содержания подвижных игр, способствующих формированию безопасного поведения. Он показал, что обучающиеся экспериментальной группы, которые больше играли, называют большее количество игр, в ходе беседы уверенно объясняют правила, следовательно, могут организовать игру самостоятельно.

В заключение отметим, что подвижные игры в значительной степени дисциплинируют детей, учат сознательности – это неременное условие любой коллективной игры. Важной составляющей нашего исследования являлось то, что в процессе игры дети принимали установки на соблюдение не только собственной безопасности, но и безопасности

другого.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузекевич В.Р. Практикум по дисциплине «Теория и методика преподавания командно-игровых видов спорта и подвижных игр» (игры на развитие внимания и сообразительности) / В.Р. Кузекевич, А.А. Русаков: учебно-методическое пособие – Иркутск : Репроцентр А-1, 2017. – 153 с.
2. Русаков А.А. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Педагогический имидж. – 2018. – № 3 (40). – С. 119–125
3. Silva P. et al. (2014), "Physical Activity in High School during 'Free-Time'", *Periods. European Physical Education Review*, vol. 21 (2), pp. 135–148.

REFERENCES

1. Kuzekevich, V.R. and Rusakov, A.A. (2017), *Practicum on the discipline "Theory and methodology of teaching team-game sports and mobile games" (games for the development of attention and intelligence)*, Educational and methodical manual, Reprocenter A-1, Irkutsk.
2. Rusakov A. A. and Kuleshova O. V., (2018), "Monitoring and evaluation of performance in physical education in high school secondary schools", *Pedagogical image*, No.. 3 (40), pp. 119–125
3. Silva P. et al. (2014), "Physical Activity in High School during 'Free-Time'", *Periods. European Physical Education Review*, vol. 21 (2), pp. 135–148.

Контактная информация: irkrucarov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.03.2023

УДК 796.011

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Вадим Дмитриевич Кузнецов, помощник командира полка по физической подготовке – начальник физической подготовки воинской части, Воздушно-десантные войска, Псков; Ярослав Сергеевич Козиков, кандидат педагогических наук, доцент Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск; Алексей Сергеевич Галуни, преподаватель, Военный ордена Жукова университета радиоэлектроники, Череповец; Сергей Александрович Елисеев, кандидат педагогических наук, Новосибирск; Андрей Леонидович Шаповаленко, начальник курса, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье отражены результаты педагогического сравнительного эксперимента в условиях высокогорья направленные на совершенствование адаптационных возможностей военнослужащих средствами физической подготовки в условиях горной местности на основе оценки и анализа функционального состояния. Для оценки функционального состояния организма военнослужащих изучалась частота сердечных сокращений, пульсоксиметрия, анализ вариабельности сердечного ритма военнослужащих на разных этапах проведения исследования (на равнине, в первый день в условиях высокогорья и каждый последующий третий день по двенадцатый). Установлено, что для повышения адаптационных возможностей организма военнослужащих и качественного выполнения мероприятий боевой подготовки целесообразно их совершенствовать средствами физической подготовки, при этом необходимо учитывать анализ вариабельности сердечного ритма. Полученные в ходе исследования результаты могут использоваться в научно-исследовательских целях для совершенствования боевого обучения военнослужащих в условиях горной местности, а также в практике работы специалистов физической и горной подготовки силовых структур.

Ключевые слова: адаптация, военнослужащие, высокогорье, десантно-штурмовые подразделения, боевая подготовка, вариабельность сердечного ритма.

IMPROVING THE ADAPTIVE CAPABILITIES OF MILITARY PERSONNEL BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING IN MOUNTAINOUS TERRAIN

Vadim Dmitrievich Kuznetsov, the assistant commander of the regiment for physical training - head of physical training of the military unit, Airborne troops, Pskov; Yaroslav Sergeevich Kozikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State University of Communication, Novosibirsk; Alexey Sergeevich Galunin, the teacher, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets; Sergey Alexandrovich Eliseev, the candidate of pedagogical sciences, Novosibirsk; Andrey Leonidovich Shapovalenko, the Head of the course, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Abstract

The article reflects the results of a pedagogical comparative experiment in high-altitude conditions aimed at improving the adaptive capabilities of military personnel by means of physical training in mountainous terrain based on the assessment and analysis of the functional state. To assess the functional state of the body of military personnel, the heart rate, pulse oximetry, analysis of the variability of the heart rate of military personnel at different stages of the study (on the plain, on the first day in the highlands and every subsequent third day on the twelfth) were studied. It is established that in order to increase the adaptive capabilities of the body of military personnel and the high-quality performance of combat training activities, it is advisable to improve them by means of physical training, while it is necessary to take into account the analysis of heart rate variability. The results obtained in the course of the study can be used for research purposes to improve the combat training of military personnel in mountainous terrain, as well as in the practice of the work of specialists in physical and mountain training of law enforcement agencies.

Keywords: adaptation, military personnel, highlands, air assault units, combat training, heart rate variability.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ), модернизации вооружения и военной техники, перехода на автоматизированные системы управления войсками вопрос подготовки военнослужащих для качественного выполнения боевых и других задач особенно актуален.

В этих условиях особая роль отводится десантно-штурмовым подразделениям, так как подразделения, обладая высокой боевой самостоятельностью и универсальностью, способны выполнять любые задачи в различных условиях местности и в любую погоду, на главных или второстепенных направлениях.

Результаты исследований, различного рода учений и боевых стрельб, проведенных в последние годы, свидетельствуют о высокой эффективности процесса боевой подготовки десантно-штурмовых подразделений. Однако перед нами в ходе изучения и анализа литературных источников, а также практических подходов специалистов в области горной и физической подготовки встала проблема поиска путей ускорения процесса адаптации, повышения адаптационных возможностей организма и качества процесса боевого обучения военнослужащих в условиях высокогорья.

Для решения этой проблемы рабочей группой из числа специалистов в области физической подготовки принято решение о проведении педагогического сравнительного эксперимента в условиях высокогорья. Педагогический сравнительный эксперимент был направлен на исследование влияния предложенных специалистами в области физической подготовки коррективов процесса боевого обучения военнослужащих в условиях высокогорья на адаптационные возможности организма военнослужащих.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В исследовании приняли участие 20 военнослужащих по контракту, проходящих военную службу в десантно-штурмовых подразделениях, предназначенных для выполнения

задач в горной местности – 10 представителей ЭГ и 10 КГ. Из них семь мастеров спорта России (4 ЭГ, 3 КГ), двенадцать кандидатов в мастера спорта России (5 ЭГ, 7 КГ) и один военнослужащий ЭГ имел первый спортивный разряд. В соответствии с НФП-2009 все военнослужащие оценены по физической подготовке на отлично, имели высший уровень физической подготовленности, в горных условиях оказались впервые. Средний возраст военнослужащих, принявших участие в исследовании, составил 28,1 лет.

Для оценки функционального состояния организма военнослужащих изучалась частота сердечных сокращений (ЧСС), пульсоксиметрия (SpO₂), анализ variability сердечного ритма (BCP) военнослужащих на разных этапах проведения исследования (на равнине, в первый день в условиях высокогорья и каждый последующий третий день по двенадцатый). Данные измерения проводились в положении сидя, через 10 минут после пробуждения.

Статистическая обработка данных проводилась с непараметрических критериев анализа данных: критерия Манна-Уитни для межгрупповых сравнений и критерий Вилкоксона при сравнении зависимых переменных. Различия между группами считали достоверными при минимальном уровне значимости $p < 0,05$.

Перед прибытием в условия высокогорья в городе Минеральные Воды был проведен анализ variability сердечного ритма (таблица 1), который показал, что у военнослужащих, находящихся в состоянии относительного физиологического покоя на равнине показатели BCP находились в состоянии относительного баланса, отмечалось оптимальное влияние высших вегетативных центров на сердечно-сосудистые подкорковые центры, нейрогуморальные и метаболические уровни регуляции.

По прибытию в условия высокогорья был проведен анализ variability сердечного ритма, который показал (таблица 1), что у военнослужащих обеих групп наблюдалось учащение ЧСС более чем на 20 уд/мин, снижение периферической кислородной сатурации на 10% и больше. Спектральный анализ показал снижение высокочастотного (HF) компонента и повышении низкочастотных компонентов (LF, VLF), эти данные свидетельствовали о преобладании симпатических воздействий нервной системы на организм. Временные компоненты BCP, такие как SDNN, rMSSD и pNN50, показали, что воздействие вредных факторов, возникающих в горах, привели организм военнослужащих в стрессовое состояние [3, 8]. Результаты исследования свидетельствовали о признаках перенапряжения регуляторных механизмов, что явилось следствием многофакторного действия гипобарии, гипоксии и гипокании, характерных для условий высокогорья.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика показателей пульсоксиметрии, variability сердечного ритма и ЧСС в состоянии относительного функционального покоя и в 1 день в горных условиях

Показатели	Исходный уровень			1 день		
	ЭГ, n=10, M±m	КГ, n=10, M±m	P≤	ЭГ, n=10, M±m	КГ, n=10, M±m	P≤
ЧСС, уд./мин	64,2±2,23	66,6±2,36	0,085	91,8± 2,04	89,3±1,93	0,15
SpO ₂ , %	98,4±0,26	98,1±0,23	0,3	83,5±0,51	85,6±0,54	0,3
SDNN	68,5±5,96	57,4±7,58	0,05	19,6±1,2	20,4±1,8	0,5
rMSSD	29,18±2,6	30,48±2,11	0,5	67,24±6,2	65,1±7,8	0,1
pNN50, %	24,15±1,67	25,57±1,39	0,7	39,6±1,8	40,1±1,8	0,3
TP, мс ²	3333,8±172,93	3699,3±198,02	0,9	4585±38,6	4269±28,41	0,1
HF, мс ²	962,4±21,57	930,5±24,37	0,3	613,9±49,65	617,8±89,78	0,2
HF, %	33,6±1,65	36,1±2,56	0,6	25,9±1,91	26,9,9±1,28	0,3
LF, мс ²	1109,1±71,12	1259,2±75,17	0,2	1755,4±30,75	1695,3±12,13	0,1
LF, %	32,5±1,51	31,1±1,39	0,1	74,1±1,82	73,2±1,23	0,5
VLF, мс ²	1168,4±76,46	1040,9±83,49	0,15	2146,4±16,54	1886,46±22,93	0,25
VLF, %	28,8±2,41	27,43±1,51	0,3	1,7±0,23	1,5±0,18	0,1
LF/HF, y. e.	1,7±0,05	1,7±0,04	0,15	3,4±0,19	4,1±0,07	0,3

После получения данных военнослужащие продолжали выполнять свои обязанности в штатном режиме, занятия по боевой подготовке не корректировались и шли согласно

запланированным мероприятиям. В распорядке дня присутствовала утренняя физическая зарядка (УФЗ), учебные занятия (УЗ), спортивно-массовая работа (СМР) и самостоятельная физическая тренировка (СФТ). Учебные занятия проходили в натуральных условиях.

На третий день пребывания военнослужащих в условия высокогорья рабочей группой проведено повторное исследование. Результаты исследования показали незначительные сдвиги в положительную сторону (таблица 2), но результаты ВСР наглядно свидетельствовали о достаточно большом напряжении в дыхательном диапазоне (HF – 694,2 и 701,6 мс2), низкое значение HF% свидетельствовало о чрезмерной физической нагрузке, преобладании активности симпатического подкоркового центра. Временной показатель ВСР (SDNN) показал, что активность блуждающего нерва была снижена, организм военнослужащих находился в стрессовом состоянии, физиологическое восстановление было уменьшено (rMSSD). Изменения вегетативного баланса в виде активации симпатического звена нами рассматривался как неспецифический компонент адаптационной реакции в ответ на различные стрессорные воздействия [1, 5, 8].

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей ВСР, ЧСС и микроциркуляции в 3 и 6 день пребывания в условиях высокогорья

Показатели	3 день			6 день		
	ЭГ, n=10, M±m	КГ, n=10, M±m	p≤	ЭГ, n=10, M±m	КГ, n=10, M±m	p≤
ЧСС, уд./мин	72,8±1,82	77,9±2,51	0,5	73,2±1,59	76,5±2,04	0,05
SpO ₂ , %	86,3±0,42	88,2±0,63	0,1	97,7±0,53	91,4±0,47	0,05
SDNN	17,4±1,6	17,91±1,82	0,3	29,1±2,7	19,2±2,6	0,01
rMSSD	71,1±6,26	69,38±4,8	0,15	39,4±3,16	61,5±9,4	0,01
pNN50, %	14,3±0,86	15,4±0,91	0,085	21,6±8,1	24,4±1,2	0,05
TP, мс2	4113,1±28,80	4341±31,3	0,056	4539,2±21,80	4729,9±25,41	0,1
HF, мс2	694,2±62,73	701,6±71,14	0,066	1095,7±12,73	712,9±41,14	0,05
HF, %	39,6±1,84	28,8±1,92	0,08	37,5±1,60	29,81±1,66	0,05
LF, мс2	1382,6±98,63	1506,2±70,44	0,2	1282,1±81,36	1606,2±59,44	0,05

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что адаптация военнослужащих к условиям высокогорья проходит тяжело из-за большой физической нагрузки связанной с мероприятиями боевой подготовки и влиянием вредных факторов высокогорья, а также отсутствия опыта горной подготовки у военнослужащих. Исходя из этого, рабочей группой было принято решение о внесении коррективов в процесс боевого обучения военнослужащих в условиях высокогорья и оценки их эффективности.

Для ускорения процессов адаптации военнослужащим ЭГ было рекомендовано увеличить продолжительность сна на 40–60 минут за счет раннего отбоя и сокращения времени утренней физической зарядки с 50 минут до 30 минут. Из содержания УФЗ был исключён бег, упражнения на силу и быстроту, оставлены только общеразвивающие упражнения в течение 3 минут в подготовительной части, ходьба в течение 20–25 минут в верх по склону 3–5 градусов и вниз в основной части, и упражнения на восстановление дыхания в течение 2 минут в заключительной части.

При проведении учебных занятий на высоте более 3000 м н.у.м. в послеобеденное время рабочей группой отменено проведение СМР и СФТ, вместо этих форм проведены дополнительные теоретические занятия. При организации занятий в условиях ниже 3000 м н.у.м. в часы СМР проводилась аэробная тренировка малой мощности (равномерный длительный бег во втором режиме (ЧСС от 130 до 150 у/мин.) продолжительностью от 30 до 40 минут), в часы СФТ выполнялись упражнения на силу с собственным весом на гимнастических перекладинах и брусьях [2, 4, 5].

Проведенные исследования шестого дня пребывания в условиях высокогорья показали (таблица 2), что улучшения в пульсоксиметрии у военнослужащих ЭГ произошли на 10% и пришли в норму, а у военнослужащих КГ улучшились всего лишь на 3%, что свидетельствовало о дыхательной недостаточности 1 степени [6, 7]. Необходимо отметить, что временные и частотные показатели военнослужащих ЭГ вернулись в норму, а у

военнослужащих КГ колебание амплитуды очень низких частот в сторону увеличения значений указывает на психоэмоциональное напряжение и снижение функционального состояния коры головного мозга. Повышение по сравнению с исходным показателя очень низких частот можно трактовать как гипердаптивное состояние [5].

Изучение полученных данных исследования военнослужащих ЭГ позволило нам констатировать эффект временной адаптации данной группы. Для дальнейших улучшений адаптационного фона группе ЭГ было рекомендовано продолжить организацию раннего отбоя, утреннюю физическую зарядку проводить в полном объеме, но с увеличением подготовительной части (добавление в ее содержания упражнений на гибкость) до 15 минут и заключительной части (с добавлением дыхательных упражнений) до 10 минут. В основную часть включить равномерный длительный бег во втором режиме в течение 15 минут и упражнения на быстроту с задержкой дыхания до 10 минут [2, 4, 5].

При организации учебных занятий по боевой подготовке на высоте более 3000 м н. у. м. в содержания СМР и СФТ включать подвижные или спортивные (по упрощенным правилам) игры. При организации боевой подготовки ниже 3000 м н. у. м. упор при проведении СФТ и СМР делать на тренировку общей выносливости [2, 4].

Оценка функционального состояния военнослужащих обеих групп с помощью аппаратно-программных комплексов на девятый день показала (таблица 3), что у военнослужащих ЭГ при исследовании ЧСС обнаружилась тенденция к преобладанию брадикардии, а у военнослужащих морской пехоты показатель вернулся к исходным. Можно отметить, что у военнослужащих ЭГ по показателям SDNN, RMSSD, pNN50 была отмечена тенденция преобладания парасимпатических влияний [1].

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей ВСР, ЧСС и микроциркуляции в 9 день пребывания в условиях высокогорья

Показатели	9 день		
	ЭГ, n=10, M±m	КГ, n=10, M±m	p≤
ЧСС, уд./мин	60,4±2,92	68,3±2,85	0,05
SpO2, %	98,2±0,59	95,8±0,55	0,05
SDNN	61,7±9,2	49,6±10,1	0,05
rMSSD	27,1±2,1	45,4±1,81	0,01
pNN50, %	18,1±2,1	15,4±1,8	0,1
TP, мс2	3180,1±181,4	3981±129,5	0,05
HF, мс2	915,6±29,4	1019,1±21,2	0,05
HF, %	33,1±2,48	26,1±2,1	0,05
LF, мс2	1149,1±84,1	1634,5±46,4	0,05
LF, %	33,4±1,9	62,6±1,3	0,01
VLF, мс2	1062,6±81,4	1812,1±24,9	0,05
VLF, %	27,4±2,82	1,6±0,22	0,01
LF/HF, у. е.	1,6±0,45	2,8±0,81	0,02

Анализ результатов девятого дня исследований показал, что внесение изменений в распорядок дня и боевую подготовку не требуется. Необходимо проведение боевой подготовки в полном объеме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рабочей группой из числа специалистов в области физической подготовки установлено, что адаптация военнослужащих к условиям высокогорья проходит тяжело из-за большой физической нагрузки связанной с мероприятиями боевой подготовки и влиянием вредных факторов высокогорья. Вместе с этим, на это оказывает влияние опыт горной подготовки у военнослужащих.

С учетом приведенного исследования для повышения адаптационных возможностей организма военнослужащих и качественного выполнения мероприятий боевой подготовки целесообразно вносить коррективы в процесс боевого обучения военнослужащих с 4 по 8 день пребывания в условиях высокогорья. Однако на всем протяжении нахождения

военнослужащих в высокогорье командирам подразделений необходимо следить за функциональным состоянием каждого отдельного военнослужащего и не допускать выполнение мероприятий боевой подготовки военнослужащими, имеющими признаки острых респираторных заболеваний и др.

Полученные данные, вне всяких сомнений, говорят о необходимости дальнейшего поиска и реализации современных подходов в организации и проведении мероприятий боевой подготовки и повышении адаптационных возможностей организма военнослужащих в условиях высокогорья, на что и будут направлены наши дальнейшие исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов // *Ультразвуковая и функциональная диагностика*. – 2001. – № 3. – С. 108–127.
2. Булатова М.М. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов / М.М. Булатова, В.Н. Платонов // *Спортивная медицина*. 2008, – № 1. – С. 95–119.
3. Гребенюк А.В. Адаптация к гипоксии в условиях высокогорья: анализ опыта восхождений на высочайшие вулканы континентов / А.В. Гребенюк, В.Ф. Репс, А.В. Абрамцова // *Современные вопросы биомедицины*. – 2020. – Т. 4, № 3 (12). – С. 38–53.
4. Кузнецов И.А. Физическая подготовка военнослужащих в условиях горной местности / И.А. Кузнецов, Н. В. Юрченков, Р. Х. Мамин // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. – 2018. – № 3. – С. 52–58.
5. Семенов Ю.Н. Использование методов анализа ВСП при планировании уровня физических нагрузок / Ю.Н. Семенов // *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне (ГТО)" и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : Материалы международной научно-практической конференции.* – Владимир : Владимирский государственный университет, 2016. – С. 149–155.
6. Солдатов Е.А. Совершенствование медицинского обеспечения мероприятий по подготовке военнослужащих для выполнения задач в высокогорной местности / Е.А. Солдатов, А.С. Анисимов, К.В. Романов // *Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ*. – Санкт-Петербург : Петровская академия наук и искусств, 2018. – С. 109–117.
7. Шаназаров А.С. Адаптивные изменения функции внешнего дыхания при профессиональной деятельности в высокогорье / А.С. Шаназаров, Д.Ш. Чынгышпаев, Ш.Ю. Айсаева // *Вестник КГМА им. И.К. Ахунбаева*. – 2016. – № 5. – С. 69–74.
8. Шлык Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н. И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский государственный университет, 2009. – 254 с.

REFERENCES

1. Baevsky, R.M. and Ivanov, G.G. (2001), "Heart rate variability: theoretical aspects and clinical applications", *Ultrasound and functional diagnostics*, No. 3, pp. 108–127.
2. Bulatova, M.M. and Platonov, V.N. (2008), "Medium-height, high mountains and artificial hypoxia in the system of training athletes", *Sports medicine*, No. 1, pp. 95–119.
3. Grebenyuk, A.V., Reps, V. F. and Abramtsova, A.V. (2020), "Adaptation to hypoxia in high-altitude conditions: an analysis of the experience of climbing the highest volcanoes of the continents" *Modern issues of biomedicine*, Vol. 4, No 3(12), pp. 38–53.
4. Kuznetsov, I. A., Yurchenkov, N. V. and Mamin, R. H. (2018), "Physical training of military personnel in mountainous terrain", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 3, pp. 52–58.
5. Semenov Yu.N. (2016), "The use of HRV analysis methods in planning the level of physical activity", All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense", (RLD) and mass sport in the system of a healthy lifestyle: materials of the international scientific-practical conference, Vladimir, pp. 149–155.
6. Soldatov, E. A., Anisimov, A. S. and Romanov, K. V. (2018), "Improvement of medical support of measures for training military personnel to perform tasks in high-altitude terrain", *Physical culture and sport in vocational education: interuniversity collection of scientific and methodological works*, Petrovsky

Academy of Sciences and Arts, St. Petersburg, pp. 109–117.

7. Shanazarov, A.S., Chyngyshpaev, D.Sh. and Aysaeva, Sh.Yu. (2016), “Adaptive changes in the function of external respiration during professional activity in the highlands”, *Vestnik KGMA im. I.K. Akhunbaeva*, No. 5, pp. 69–74.

8. Shlyk, N.I. (2009), *Heart rate and type of regulation of children, teenagers and sportsmen*, Udmurt University, Izhevsk.

Контактная информация: docentfp@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.03.2023

УДК 796.012.1: УДК 796.332

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ

Николай Иванович Лавриненко, кандидат педагогических наук, доцент, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», Великие Луки; Валентин Иванович Лавриненко, преподаватель, Галина Викторовна Буркина, старший преподаватель, Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец

Аннотация

Введение. Применение в учебно-тренировочном процессе футболистов различных по направленности средств скоростно-силовой подготовки позволяет поддерживать на высоком уровне показатели двигательной подготовленности и демонстрировать техническое мастерство в различных условиях игровой деятельности. Цель исследования: изучить воздействия средств скоростно-силового характера на временные характеристики и показатели двигательной подготовленности спортсменов-футболистов. Организация и методы исследования. В исследованиях участвовали футболисты сборной студенческой команды ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина» (n=15): имеющие спортивную квалификацию – КМС (n=5), 1 спортивный разряд (n=10). Обоснование результатов исследования проводилось методами: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы контрольных испытаний, инструментальные методы и методы математической статистики. Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ кинематических характеристик указывает на мышечное взаимодействие с опорой, которое сконцентрировано во временных параметрах и скоординированы на работе отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата футболистов. Изменение угловых и временных кинематических характеристик опорно-двигательного аппарата спортсмена, в момент выполнения толчка вверх, после прыжка в глубину с отскоком, повлияло на увеличение высоты выпрыгивания за счет повышения скорости в момент отталкивания, сокращения времени взаимодействия стопы с опорой и увеличения силы отталкивания, увеличилась мощность при выполнении фазы отталкивания. Проявлению в двигательных действиях взрывной силы, способствуют такие факторы как межмышечная, внутримышечная координация и быстрота их сокращения. Выводы. Обоснованное чередование упражнений, выполняемых с использованием опоры обеспечивает повышение показателей скоростно-силовой подготовленности и эффективность тренировочного процесса футболистов в целом.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, высота выпрыгивания, футбол, тренировочный процесс, временные кинематические характеристики.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p261-265

INNOVATIVE APPROACH TO EDUCATION OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS

Nikolay Ivanovich Lavrinenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, State Agricultural Academy of Velikie Luki, Valentin Ivanovich Lavrinenko, the teacher, Galina Viktorovna Burkina, the senior teacher, “Bunin Yelets State University, Yelets

Abstract

Introduction. The use in the training process of football players of various means of speed and strength training allows them to maintain at a high level indicators of motor fitness and demonstrate technical

skills in various conditions of gaming activity. The purpose of the study: to study the effects of speed-force means on the time characteristics and indicators of motor fitness of athletes-football players. Organization of the study. The research involved the football players of the national student team of the I.A. Bunin Yelets State University (n=15): having the sports qualification of – KMS (n=5), 1 sports category (n=10). The substantiation of the research results was carried out using the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, pedagogical experiment, methods of control tests, instrumental methods and methods of mathematical statistics. The results of the study and their discussion. A comparative analysis of kinematic characteristics indicates muscular interaction with the support, which is concentrated in time parameters and coordinated on the work of individual links of the musculoskeletal system of football players. The change in the angular and temporal kinematic characteristics of the athlete's musculoskeletal system, at the time of the upward push, after a deep jump with a rebound, affected the increase in the height of the jump due to an increase in speed at the time of repulsion, a reduction in the time of interaction of the foot with the support and an increase in the force of repulsion, increased power during the repulsion phase. Such factors as intermuscular, intramuscular coordination and the speed of their contraction contribute to the manifestation of explosive force in motor actions. Conclusion. A reasonable alternation of exercises performed using the support provides an increase in the indicators of speed and strength training and the effectiveness of the training process of football players as a whole.

Keywords: speed and strength qualities, jumping height, football, training process, temporary kinematic characteristics.

ВВЕДЕНИЕ

Планирование учебно-тренировочного процесса сборных команд по футболу с использованием средств скоростно-силовой подготовки оказывает эффективное воздействие на результативность в различных игровых ситуациях. Комплексные исследования, проведенные специалистами [2], в области спорта высших достижений указывают на необходимость использования в процессе двигательной подготовки спортсменов, упражнений скоростно-силового характера, одним из которых является «выпрыгивание вверх после прыжка с тумбы высотой 50 см». Следует отметить, что данное упражнение позволяет развивать в короткий промежуток времени высокие показатели, характеризующие опорную реакцию, максимальное проявление силы в фазе амортизации и отталкивания. Обращают на себя внимание и факт, связанный с тем, что применение данного упражнения в процессе подготовки футболистов, позволяет мобилизовать мышечную работу опорно-двигательного аппарата в отдельных игровых ситуациях, при которых развиваются высокие мышечные напряжения, максимально сконцентрированные по времени. Актуальность нашего исследования обоснована тем, что вышеуказанные средства не нашли своего применения в тренировочном процессе мужских студенческих сборных команд по футболу. Поэтому авторский коллектив перед собой поставил цель исследования: изучить воздействия средств скоростно-силового характера на временные характеристики и показатели двигательной подготовленности футболистов.

Задачи исследования:

1. Разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых качеств при применении прыжка в глубину с отскоком вверх.
2. Изучить временные кинематические характеристики при выполнении скоростно-силовых упражнений.
3. Обосновать воздействие средств скоростно-силового характера на показатели двигательной подготовленности футболистов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях участвовали футболисты сборной студенческой команды ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина» (n=15): имеющие спортивную квалификацию – КМС (n=5), 1 спортивный разряд (n=10). Для решения, поставленных задач были проведены педагогические исследования, которые позволили изучить и обосновать методику применения тренировочного упражнения («прыжок с тумбы высотой 50

см») и определить оптимальные условия его использования. Высота прыжка оценивалась по времени нахождения спортсмена в воздухе.

В начале эксперимента спортсмены выполняли по три попытки, выпрыгивали вверх с места со взмахом рук (фиксировался лучший результат). Затем было предложено выполнить серию прыжков в глубину с максимально быстрым последующим отталкиванием вверх. Критерием определения соотношения числа попыток, выполняемых с использованием предложенного упражнения «выпрыгивание вверх после прыжка с тумбы высотой 50 см») являлось сохранение «следовых явлений» [2, 4], поэтому определенный интерес представляла динамика изменений происходящих в показателях «высота выпрыгивания с места» после выполнения серии прыжка в глубину с отскоком вверх. В процессе работы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы контрольных испытаний, инструментальные методы и методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате полученных данных и их обобщения было установлено, что после применения прыжка в глубину с отскоком, высота выпрыгивания вверх с места постоянно увеличивается. Однако необходимо отметить, что данные показатели достигают своего максимального значения в третьей и четвертой попытке, а затем начинают уменьшаться и к шестой попытке приходит практически к исходному уровню. Следует отметить, что свой максимальный результат пять испытуемых показали в третьей попытке, а трое в четвертой попытке, у двоих был максимально одинаковый результат в пятой и шестой попытке. В то же время высота выпрыгивания вверх с места, после применения данного упражнения, постоянно увеличивается и к шестой попытке ее значения значительно выше исходного показателя. Что подтверждается результатами исследований [1, 2, 3, 4] где было установлено, уровень возбуждения центральной нервной системы и мышечное напряжение во всем опорно-двигательном аппарате, после выполнения прыжковой работы, может удерживаться более длительное время. Большая нагрузка при уступающей работе мышц является эффективной, так как их нервно-мышечный аппарат способен справляться с высокими напряжениями в уступающем режиме работы и даже в этих условиях может развивать большие мышечные усилия при последующем преодолевающем характере работы мышц, о чем и подтверждают результаты нашего исследования (увеличивается высота выпрыгивания после соскока с тумбы). Следовательно, можно предположить, что эти изменения способствуют тому, что спортсмены выполняют упражнение с большей скоростью и силой по сравнению с выпрыгивание вверх с места до применения соскока с тумбы.

Анализ основных динамических и кинематических характеристик, выполнения спортсменами прыжка вверх с места и прыжок в глубину с тумбы с последующим отскоком вверх, представлен в таблице.

Таблица – Результаты исследования выпрыгивания вверх из различных положений в динамике

Показатель / попытки	Выполнение прыжка	
	Вверх с места толчком двух ног	В глубину с отскоком вверх (h=50)
	M±σ	
Количество выполненных попыток, см		
1 попытка	42,0±1,50	53,25±1,97
2 попытка	44,2±1,58	55,5±1,98
3 попытка	46,1±1,84	58,8±2,26
4 попытка	48,4±1,67	58,6±2,34
5 попытка	50,4±1,87	54,4±2,01
6 попытка	54,62±1,88	53,7±2,06
Достоверность. различий, p	<0,05; <0,01	<0,05; <0,01

Показатель / попытки	Выполнение прыжка	
	Вверх с места толчком двух ног	В глубину с отскоком вверх (h=50)
	M±σ	
Временные кинематические характеристики:		
Время максимального угла сгибания, сек	0,593±0,1280	0,441±0,22
Время макс. угла разгибания в голеностопном суставе, сек	0,613±0,213	0,470±0,131
Макс. скорость общего центра тяжести в момент отталкивания, м/с	2,081±0,480	2,280±0,320
Максимальное значение силы в момент отталкивания, отн. ед.	2,414±0,141	2,630±0,376
Время выполнения фазы отталкивания, сек	0,245±0,191	0,193±0,221
Общее время взаимодействия с опорой при отталкивании, сек	0,785±0,231	0,656±0,152
Время выполнения фазы прыжка, сек	0,461±0,124	0,510±0,184
Достоверность различий, p	>0,05; <0,05; <0,01	<0,05; <0,01

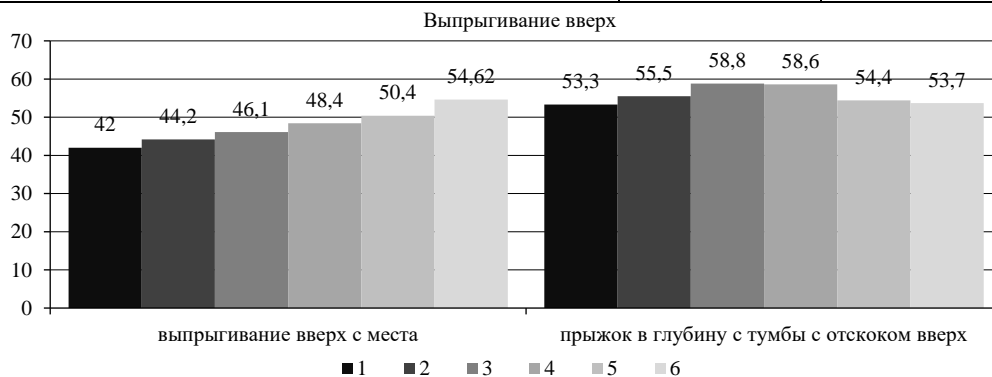


Рисунок 1 – Результаты исследования скоростно-силовой подготовленности сборной мужской команды университета по футболу

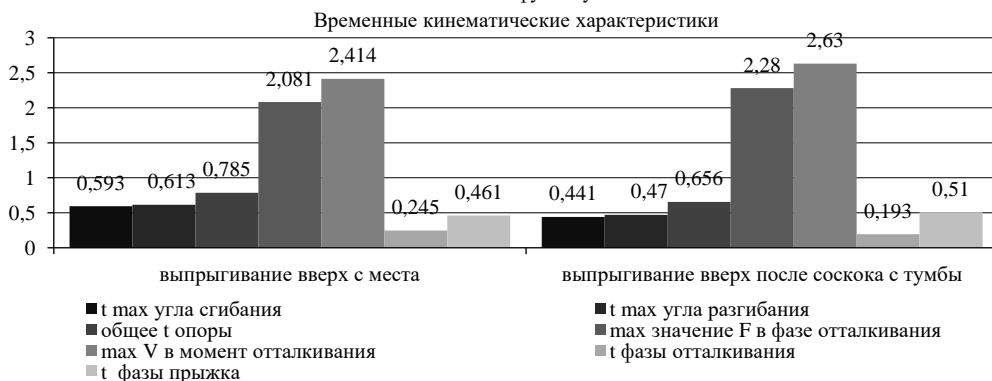


Рисунок 2 – Результаты исследования временных кинематических характеристик сборной мужской команды университета по футболу

Данное упражнение способствует развитию взрывной силы и реактивной способности мышц всего опорно-двигательного аппарата человека, совершенствует их способность «переключаться» от уступающего режима работы к преодолевающему, что в целом и способствует развитию скоростно-силовых возможностей футболистов.

Таким образом, выполнение футболистами прыжковой работы, прыжок в глубину с дальнейшим отскоком вверх, вызывает значительные изменения динамических и кинематических характеристик изучаемого упражнения, улучшается межмышечная координация всего опорно-двигательного аппарата спортсменов, что в конечном итоге будет способствовать укреплению мышц голеностопного сустава.

В результате анализа полученных результатов исследования установлено, что при применении прыжка в глубину с отскоком вверх, в одной серии целесообразно применять

3-4 отталкивания, в тот момент, когда наблюдается наибольшая величина выпрыгивания вверх после соскока с тумбы.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования достоверно подтверждают эффективность воздействия упражнения «выполнение прыжка в глубину с отскоком вверх», которое может активно применяться в качестве средства совершенствования специальной скоростно-силовой подготовки футболистов и будет способствовать укреплению и развитию мышц опорно-двигательного аппарата, что в конечном итоге позволит повысить эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зухов А.С. Влияние тренировочной нагрузки плиометрической направленности на коэффициент мощности в тесте plyometry // Молодой ученый. – 2016. – № 12. – С. 939–941.
2. Лавриненко Н.И. Скоростно-силовая подготовка футболистов / Н.И. Лавриненко, С.Н. Лавриненко, Е.Д. Нистратов // Спортивные игры: настоящее и будущее : материалы 2-й международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – выпуск 2. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 103–108.
3. Рязанов А.А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов / А.А. Рязанов, М.Ю. Богданов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24, № 178. – С. 53–59.
4. Черкесов Р.М. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя 2015 / Черкесов Р.М. // Теория и практика общественного развития. – 2015. – Вып. 16. – URL: <https://sciup.org/14937426> (дата обращения: 01.02.2023).

REFERENCES

1. Zukhov, A. S. (2016), “The influence of plyometric training load on the power factor in the plyometry test”, *Young scientist*, No. 12, pp. 939– 941.
2. Lavrinenko, N.I., Lavrinenko, S.N. and Nistratov, E. D. (2009), “Speed and strength training of football players”, *Sports games: present and future : Materials of the 2nd International Scientific and Practical conference dedicated to the 75th anniversary of the Department of Sports Games of P.F. Lesgaft NSU*, Issue 2, St. Petersburg, pp. 103–108.
3. Ryazanov, A.A. and Bogdanov, M. Yu. (2019), “Development of speed-power abilities of volleyball players”, *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, 24, No.178. pp. 53–59.
4. Cherkesov R.M. (2015), “Development of speed and strength qualities in hand-to-hand combat fighters”, *Theory and practice of social development*, Vol. 16.. available at: <https://sciup.org/14937426>.

Контактная информация: Lavrinenkonik@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.03.2023

УДК 378.147.31

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ

Светлана Юрьевна Ланина, кандидат физико-математических наук, доцент, Благовещенский государственный педагогический университет, г. Благовещенск; Елена Викторовна Плащевая, кандидат педагогических наук, доцент, Амурская государственная медицинская академия, г. Благовещенск

Аннотация

В статье рассматриваются методические особенности организации лекционных занятий в вузах. Целью исследования является рассмотрение и анализ наиболее эффективных способов и форм организации лекционного занятия при организации образовательного процесса в высших учебных заведениях, направленных на активное включение обучающихся в познавательный процесс.

Практическая значимость исследования состоит в подробном описании особенностей организации и проведения таких видов лекционных занятий как: диалоговая лекция; проблемная лекция; лекция-визуализация; бинарная лекция; лекция-провокация; лекция-пресс-конференция.

Ключевые слова: лекционные занятия, методические особенности, студенты, вузы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p265-268

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE ORGANIZATION OF LECTURES AT THE UNIVERSITY

Svetlana Yuryevna, Lanina, the candidate of physical and mathematical sciences, docent, Blagoveshchensk State Pedagogical University, Blagoveshchensk; Elena Viktorovna Plashchevaya, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Amur State Medical Academy, Blagoveshchensk

Abstract

The article discusses the methodological features of the organization of lectures in universities. The aim of the study is to review and analyze the most effective methods and forms of organizing lectures in the organization of the educational process in higher educational institutions, aimed at actively involving students in the cognitive process. The practical significance of the study lies in a detailed description of the features of the organization and conduct of such types of lectures as: dialogue lecture; problematic lecture; visualization lecture; binary lecture; lecture-provocation; lecture-press conference.

Keywords: lectures, methodological features, students, universities.

ВВЕДЕНИЕ

Организация образовательного процесса в Вузах невозможна без использования такой формы учебных занятий как лекция, так как именно на лекционных занятиях осуществляется формирование, систематизация теоретических основ изучаемой дисциплины. Классическое лекционное занятие подразумевает под собой транслирование учебного теоретического материала одновременно большому количеству слушателей (обучающихся). Традиционно, под лекцией, понимается систематическое, последовательное, монологическое изложение лектором учебного теоретического материала. Современные реалии таковы, что становится явным необходимость отказа от монологического изложения теоретического материала на лекционных занятиях. В первую очередь это обуславливается тем, что лектору все сложнее становится удержать внимание студентов на лекционных занятиях ввиду ряда причин:

- 1) низкая активность и низкая заинтересованность студентов, так как они не включены, непосредственно, в процесс познания;
- 2) широкая доступность изучаемого учебного материала в открытых источниках, причем в разнообразных формах (презентации, видео-лекции, учебные пособия и т. д.);
- 3) наличие у студентов мобильных телефонов, планшетов, которые позволяют непосредственно на учебном занятии осуществлять поиск необходимой информации.

Целью данного исследования является рассмотрение и анализ наиболее эффективных способов и форм организации лекционных занятий при организации образовательного процесса в высших учебных заведениях, направленных на активное включение обучающихся в познавательный процесс.

Метод исследования строится на анализе существующих форм и способов организации лекционных занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Все возможные виды и способы проведения лекционных занятий должны выполнять ряд основных функций: информационная; методологическая; стимулирующая (мотивационная); организационно-управленческая; аксиологическая [1] (рисунок). При этом,

взятая в отдельности какая-либо из указанных функций не решает задачу обучения, но взятые в совокупности, они нацеливают обучающегося на активную познавательную деятельность.



Рисунок – Функции лекционного занятия

Основными требованиями к лекционным занятиям, являются следующие: научность как в изложении материала, так и в его содержании; практико-ориентированность; опора на уже имеющиеся знания; демонстрация межпредметных связей; четкое структурирование излагаемого материала; доступность изложения.

К основным видам лекционных занятий относят следующие: информационная лекция; диалоговая лекция; проблемная лекция; лекция-визуализация; бинарная лекция; лекция-провокация; лекция-пресс-конференция [2].

С целью определения видов лекций, используемых в своей педагогической деятельности, было проведено анкетирование преподавателей ФГБОУ ВО «БГПУ», число респондентов 32. Исходя из анализа анкет преподавателей, были выявлены следующие особенности организации лекционных занятий:

- 1) лекционные занятия проводятся, преимущественно, в традиционной монологической форме с использованием мультимедийных презентаций;
- 2) процент использования нетрадиционных форм лекционных занятий составил 10%;
- 3) в качестве нетрадиционных форм лекционных занятий чаще всего используется диалоговая лекция, преимущественно на гуманитарных дисциплинах, и лекции-исследования на естественно-научных дисциплинах.

Рассмотрим основные формы и способы организации лекционного занятия, позволяющих погрузить обучающихся в познавательный процесс.

В ходе диалоговой лекции преподаватель включает в изложение теоретического материала диалоговые формы работы со студентами, такие как: элементы дискуссии, анализ конкретных ситуаций (кейсов), демонстрация видеоматериала с последующим обсуждением отдельных вопросов. Все перечисленные формы, используемые на диалоговой лекции, побуждают обучающихся искать различные способы для выражения своей точки зрения, позволяют обучающимся не только отстаивать свои убеждения, но и осваивать новые ценности. Также коммуникативная направленность диалогового обучения придает

изучаемому материалу личностно-значимый смысл.

Проблемная лекция позволяет придать деятельности обучающихся поисковый, исследовательский характер. В ход изложения материала преподаватель включает проблемную ситуацию, для решения которой необходимы знания, которыми обучающиеся еще не владеют. Таким образом, у обучающихся создается иллюзия открытия новых знаний. Что позволяет развивать мышление, формировать познавательный интерес с изучаемой теме в частности и к дисциплине в целом.

Лекция-визуализация – это лекция, в рамках которой большая часть теоретического материала преобразована в визуальную форму. Преобразование информации в схемы, графики, таблицы позволяет более четко видеть связи между рассматриваемыми понятиями, явлениями. Психолого-педагогические исследования констатируют тот факт, что наглядное представление материала, позволяет не только более успешно освоить и запомнить новый материал, но и более глубоко изучить суть рассматриваемых явлений, понятий.

Бинарная лекция – это вид лекции, которая осуществляется в проблемном изложении материала в диалоге двух преподавателей, чаще всего преподаватели принимают противоположные позиции относительно рассматриваемой ситуации, проблемы. В ходе такого вида лекции преподаватели разбирают теоретические и практические вопросы, относящиеся к рассматриваемому материалу, моделируют реальные проблемные ситуации и в ходе совместного диалога между собой и обучающимися строят систему доказательств и осуществляют принятие решения.

Лекция-провокация, также этот вид лекции называют лекция с заранее запланированными ошибками. При подготовке в лекции преподаватель планирует определенное число ошибок разного характера, содержательного, методического или поведенческого характера. Обучающиеся в ходе лекции определяют и отмечают ошибки, в конце лекции осуществляется разбор ошибок.

В начале лекции пресс-конференции преподаватель знакомит обучающихся с темой и планом лекции, и просит обучающихся сформулировать письменно возникшие вопросы. После того, как студенты записали свои вопросы, преподаватель распределяет эти вопросы по содержанию и начинает лекцию, включая в ее изложение ответы на вопросы обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, по результатам исследования можно отметить следующее, все рассмотренные виды лекций позволяют не только заложить фундамент – глубокие теоретические знания необходимые обучающимся для формирования профессиональных навыков и компетенций, но и включить погрузить обучающихся в познавательный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макарова, Е.Л. Лекционный курс в учебном процессе вуза: вопросы модернизации / Е.Л. Макарова, О.И. Пугач // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. – 2016. – Т. 5, № 2(15). – С. 95–98.
2. Смирнова, Е.М. Особенности организации лекционных занятий по математическим дисциплинам для студентов непрофильных направлений подготовки специальностей / Е.М. Смирнова // *Международный научный журнал*. – 2021. – № 1. – С. 96–105.

REFERENCES

1. Makarova, E.L. and Puqach, O.I. (2016), “Lectures in educational process of the university: the questions of modernization”, *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, Vol. 5, No 2 (15), pp. 95-98.
2. Smirnova E.M. (2021), “Features of the organization of lectures in mathematical disciplines for students of non-core training areas specialties”, *International scientific journal*, No. 1, pp. 96–105.

Контактная информация: swetl.lanina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2023

УДК 796

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОРПОРАТИВНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ КОЛЛЕКТИВА ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Александр Васильевич Левченко, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара; Петр Петрович Николаев, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; Елена Игоревна Жукова, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения, Самара

Аннотация

Статья посвящена вопросу приобщения коллектива высшего учебного заведения к здоровому образу жизни. В качестве средства увеличения количества занимающихся физическими упражнениями и повышения двигательной активности студентов, преподавателей и сотрудников вуза рассматривается специальное корпоративное предложение в виде акции, проводимой физкультурно-оздоровительным комплексом «Чайка» Самарского государственного экономического университета. Приводятся результаты опроса студентов, занимающихся в данном комплексе в период проведения акции. В результате проведения акции значительно увеличилось число занимающихся физическими упражнениями в ФОК «Чайка» и возрос объем двигательной активности студентов. Специальное корпоративное предложение показало свою эффективность в популяризации здорового образа жизни и привлечению коллективов высших учебных заведений к регулярным физическим нагрузкам.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты, преподаватели, физкультурно-оздоровительный комплекс, специальные корпоративные предложения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p269-272

SPECIAL CORPORATE OFFERS AS A WAY TO INVOLVE THE STAFF OF THE UNIVERSITY TO A HEALTHY LIFESTYLE

Alexander Vasilyevich Levchenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Social Sciences and Education, Samara; Petr Petrovich Nikolaev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara; Elena Igorevna Zhukova, the senior teacher, Samara State Transport University, Samara

Abstract

The article is devoted to the issue of introducing the staff of a higher educational institution to a healthy lifestyle. As a means of increasing the number of physical exercises and increasing the motor activity of students, teachers and employees of the university, a special corporate offer is considered in the form of a promotion held by the sports and recreation complex "Chaika" of the Samara State University of Economics. The results of a survey of students involved in this complex during the period of the action are given. As a result of the campaign, the number of those who go in for physical exercises in the recreational complex "Chaika" has significantly increased and the volume of physical activity of students has increased. Special corporate offers have shown their effectiveness in promoting a healthy lifestyle and attracting staff of higher educational institutions to regular physical activity.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, physical activity, students, teachers, sports and recreation center, special corporate offers.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы остро стоит проблема низкой двигательной активности населения. В то же время активно пропагандируется здоровый образ жизни [3]. Содействие популяризации здорового образа жизни особенно актуально в высших учебных заведениях [6]. Студенческая молодежь – это будущее нашей страны. Это они будут управлять жизнеустройством всей нашей будущей жизни. Выпускникам высшего учебного заведения необходимо не только обладать высоким уровнем профессиональных умений и навыков,

но и научиться способам повышения работоспособности, регулирования психофизическим состоянием, укрепления здоровья. Заложить основы здорового образа жизни призваны педагоги учебных заведений [7]. Популяризация здорового образа жизни в высшем учебном заведении – одна из важнейших задач воспитательного и образовательного процесса [4]. Учебных занятий в вузе крайне не хватает для обеспечения необходимого уровня движения студентов [5]. К тому же, согласно учебным планам, занятия по физическому воспитанию предусмотрены только в течение первых четырех семестров обучения [2]. То есть студенты 3–4 курса бакалавриата и 3–5 курсов специалитета не имеют даже минимального объема занятий и двигательной активности.

Во многих вузах имеются физкультурно-оздоровительные комплексы, которые могут оказать значительное содействие в устранении дефицита двигательной активности студентов, педагогических коллективов и сотрудников высшего учебного заведения и привлечении их к здоровому образу жизни. Подобные комплексы, как правило, включают в себя бассейн, тренажерный зал, кардио-зону, помещение для групповых занятий, зал для занятий настольным теннисом и т. д., что может обеспечить разнообразие видов занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С целью привлечения коллективов высших учебных заведений к занятиям физическими упражнениями и приобщения к здоровому образу жизни, в физкультурно-оздоровительном комплексе «Чайка» Самарского государственного экономического университета в сентябре 2022 года была анонсирована акция, которая выражалась в предоставлении скидки на приобретение абонемента для студентов, преподавателей и сотрудников вуза. Для студентов она заключалась в том, что если студент приводит друга, студента университета, то оба они получают возможность приобрести абонемент по льготной цене. Такая же скидка предоставлялась преподавателям, сотрудникам и членам их семей.

В результате проведения данной акции предложением воспользовались 42% студентов и 28% преподавателей и сотрудников вуза. Из общего числа студентов 53,3% составили студенты в возрасте 17–18 лет, 33,3% – студенты 19–20 лет, 13,3% занимающихся пришлось на студентов старших курсов и магистрантов в возрасте 21–25 лет.

Среди студентов, занимающихся в физкультурно-оздоровительном комплексе «Чайка» в период проведения акции, нами был проведен опрос относительно причин выбора данного комплекса в качестве места занятий, регулярности занятий и перспектив продолжения занятий в дальнейшем.

Представляет интерес регулярность посещения занятий в ФОК «Чайка» студентами СГЭУ. Из числа студентов, воспользовавшихся акцией, 20% занимаются один раз в неделю, что, безусловно, недостаточно, так как общее количество занятий у данной категории лиц, включая учебные занятия по расписанию, составляет только два раза в неделю. Равное количество респондентов указали, что занимаются 2–3 раза в неделю или более 3-х раз – по 40% ответов в каждой категории.

В ходе опроса была выявлена мотивация посещения занятий в ФОК «Чайка». Студенты в количестве 66,7% опрошенных указали на удобство занятий сразу после учебных занятий в вузе, 73,3% ответили, что недалеко проживают и поэтому сделали выбор в пользу занятий в данном физкультурно-оздоровительном комплексе. Вероятно, большинство из студентов, ответивших таким образом, проживают в общежитии университета. Акция явилась поводом для занятий в данном комплексе для 80% опрошенных, почти столько же отметили выгодную стоимость услуг. До начала действия акции, в ФОК «Чайка» ранее занимались треть опрошенных, а 66,7% впервые приобрели абонемент в данный комплекс. На вопрос, планируете ли продолжить занятия в ФОК «Чайка» после окончания действия специального предложения, положительно ответили больше половины – 53,3%, не определились с ответом – 46,7%. Примечательно, что на данный вопрос ни один из участников опроса не ответил отрицательно.

Число сотрудников и преподавателей, занимающихся в ФОК «Чайка», за время проведения акции увеличилось с 12% до 28%.

Таким образом, особенно привлекательным данное предложение оказалось для студентов младших курсов. Студенты старших курсов и магистранты откликнулись на проведение акции в меньшей степени. Вероятно, это связано с большей учебной занятостью старшекурсников в связи с началом прохождения практик и трудоустройством на работу, то есть с меньшей возможностью в смысле наличия свободного времени.

Абсолютное большинство (80%) из числа опрошенных посещают занятия в ФОК «Чайка» 2-3 и более раз в неделю, что значительно увеличивает объем недельной двигательной активности студентов.

Две трети занимающихся в период проведения акции приобрели абонемент впервые, что свидетельствует о достижении ожидаемого эффекта от данного предложения, так как удалось привлечь к занятиям значительное количество новых клиентов ФОК «Чайка».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из результатов проведенного исследования, можно заключить, что специальные корпоративные предложения пользуются большой популярностью среди студентов, преподавателей и сотрудников вуза. Они способствуют популяризации здорового образа жизни, привлечению коллективов высших учебных заведений к регулярным физическим нагрузкам, увеличению объема двигательной активности, что, безусловно, положительно отразится на состоянии здоровья и работоспособности членов коллектива вуза [1].

Кроме того, совместные занятия преподавателей и студентов оказывают положительное влияние на микроклимат в коллективе, повышают уровень коммуникаций между студентами и преподавателями, а также способствует становлению корпоративной культуры управления здоровьем [8].

Однако следует отметить, что изучение данного вопроса необходимо продолжить в длительном временном диапазоне для получения более достоверных данных с целью выявления пролонгированного эффекта специальных корпоративных предложений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С.173–178.
2. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №12 (214). – С. 384–388.
3. Николаева И.В. Современные представления о культуре здоровья / И.В. Николаева, С.В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С.254–258.
4. Николаева И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: сборник научных статей II Международной научной конференции. – Самара, 2021. – С. 406–410.
5. Савельева О.В. Проблема гармонизации физического и психического здоровья человека / О.В. Савельева, А.М. Данилова, А.Д. Воронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 555–559.
6. Скоробрещук Ю.А. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни / Ю.А. Скоробрещук, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2017. – № 2 (16). – С. 74–78.
7. Суркова, Д.Р. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2018. – № 2 (18). – С. 34–36.
8. Шутова Т.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрищенко, С.Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 261–267.

REFERENCES

1. Ivanova, L.A., Azarov, D.N., Gurova, N.V. and Kazakova O.A. (2022), “The influence of physical exercises on the performance of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 173–178.
2. Nikolaeva, I.V., Borisov, A.Ya., Belyanskaya, I.M. and Zhukova E.I. (2022), “To the problem of physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 384–388.
3. Nikolaeva, I.V. and Levchenko, S.V. (2020), “Modern ideas about the culture of health”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 254–258.
4. Nikolaeva, I.V. (2021), “Value potential of physical culture and sports as the basis for the formation of personal physical culture”, *Actual aspects of the development of modern science: a collection of scientific articles of the II International Scientific Conference*, Samara, pp. 406–410.
5. Savelieva, O.V., Danilova, A.M. and Voronin, A.D. (2022), “The problem of harmonization of physical and mental health of a person”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 555–559.
6. Skorobreshchuk, Yu.A. and Nikolaeva, I.V. (2017), “Factors influencing the motivation of young people to a healthy lifestyle”, *Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU*, No. 2 (16), pp. 74–78.
7. Surkova, D.R. and Piskaikina, M.N. (2018), “Influence of physical culture and sports on the human body”, *Izvestiya instituta sistem upravleniya SSEU*, No. 2 (18), pp. 34–36.
8. Shutova, T.N., Andryushchenko, L.B. and Vitko, S.Yu. (2016), “Physical culture and health technologies in strengthening the health status of students and university staff”, *Modern problems of science and education*, No. 5, pp. 261–267.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 378.2

ОСОБЕННЫЕ ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИХ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Елизавета Ахияевна Лепшокова, кандидат педагогических наук, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет 16 им. У.Д. Алиева, Карачаевск, Лариса Мухамедовна Цекова, кандидат филологических наук, доцент, Северо-Кавказская Государственная Академия, Черкесск

Аннотация

Данная статья посвящена особенностям работы с одаренными детьми. Тема актуальна. Ученые заметили, что общей психологической особенностью детей с ранним созреванием интеллектуального дара является значительная живость ума, увеличенное стремление к мыслительной работе. Постоянное влечение к умственной работе является одним из двигателей их формирования. Одаренные дети показывают огромную настойчивость в сфере своих увлечений. Цель данного исследования: сделать детальный анализ методических систем обучения английскому языку одаренных детей, особенностей работы с ними, и установить их методическую значимость с точки зрения их результативности и действенности. Практическая значимость исследования: анализ и систематизация методов преподавания английского языка, показанные в этой статье, могут помочь в отыскивании и предпочтении наиболее действенного, “универсального” метода работы с одаренными детьми.

Ключевые слова: одаренные дети, интеллект, знания, общество, увлечения, цифровые технологии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p272-275

SPECIAL TECHNIQUES OF WORKING WITH GIFTED CHILDREN TO DEVELOP THEIR CREATIVE ABILITIES

Elizaveta Akhiyaevna Lepshokova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Karachay-Cherkessia State University named after W.D. Alieva, Karachaevsksk, Larisa Mukhamedovna

Abstract

This article is devoted to the peculiarities of working with gifted children. The topic is relevant. Scientists have noticed that a common psychological feature of children with early maturation of the intellectual gift is a significant mental alertness, an increased desire for mental work. The constant attraction to mental work is one of the engines of their formation. Gifted children show great perseverance in the area of their hobbies. The purpose of this study: to make a detailed analysis of the methodological systems of teaching English to gifted children, the features of working with them, and to establish their methodological significance in terms of their effectiveness and efficiency. The practical significance of the study: the analysis and systematization of methods of teaching English, shown in this article, can help in finding and choosing the most effective, “universal” method of working with gifted children.

Keywords: gifted children, intelligence, knowledge, society, hobbies, digital technologies.

Младший школьный возраст – время впитывания, накопления и постижения знаний. Основной проблемой нашего социума является сбережение и формирование одаренности. Учителям начальных классов надо выполнить главную задачу – помогать формированию всякого ребенка. Одаренность бывает нескольких типов:

- 1) умственная одаренность (дети со значительными результатами по особым творческим заданиям);
- 2) креативная одаренность (дети со значительной степенью созидательного дара);
- 3) талантливые ребята (молодые музыканты, художники, артисты, шахматисты и др.);
- 4) академическая одаренность (дети, хорошо успевающие в учебе).

Главными видами работы с одаренными детьми являются дистанционные конкурсы, олимпиады, викторины, интеллектуальные игры, мастер-классы, конференции, тематические экскурсии, организация исследовательской и проектной деятельности.

Они нацелены на более глубокое усвоение темы дисциплины, на воспитание значительной познавательной инициативности и стремление показать свои возможности. Они содействуют формированию умственных способностей, логического мышления, воображения и творческой активности. Как раз дистанционные конкурсы и олимпиады с увлекательными заданиями дают возможность проявить себя ребятам стеснительным, несмелым и выявить их «скрытые» наклонности [1].

Необходимым видом деятельности с одаренными ребятами младших классов является учебно-исследовательская работа детей, которая содействует формированию креативной личности, а также развитию желания к приобретению знаний и воспитанию внимания к науке.

Цифровые технологии плавно подсоединяются в учебно-исследовательскую работу детей. Иногда это рассматривается как давление на учителей, чтобы они приняли их и адаптировались [2].

Некоторые считают, что применение цифровых технологий в целях действенности получения знаний неэффективно [3].

Применение цифровых технологий для дачи знаний разбирается как альтернативная точка зрения на преподавание как участие, которое считается более подходящим для требований «обучения 21-го века» [4].

Исследование, описанное в этой статье, анализирует нынешние цифровые технологии в более общем виде, обращая особое внимание на разницу в том, как ученые воспринимают их для применения на уроках в школе.

С одаренными детьми используются следующие специальные методы обучения:

1. Индивидуальное обучение – организация работы по обучению, которую одаренный ученик может выполнять самостоятельно за своим столом.
2. Группово-ориентированный метод – обучение всего класса.

3. Можно применять справочные данные, вопросы и домашние задания увеличенной сложности, которые подходят для одаренных детей [5].

4. Постановка максимальных целей для одаренного ребенка.

5. Поощрение личных исследований.

6. Рекомендация проекта для применения возможности ребенка.

7. Особый проект для одаренных детей.

8. Избрание целей и выбор надлежащих методов.

9. Осведомление одаренных детей о планах и программах и их потенциальных возможностях.

10. Гибкость в учебных организациях.

В школах следует формировать группы одаренных учащихся.

Группы могут быть сформированы на следующих принципах:

1. В начальных классах должна быть специальная группа.

2. В младших и средних классах должно быть отдельное положение, связанное с предметами – английский язык, математика, естественные науки и обществознание.

3. В старших классах должна быть предусмотрена специальная учебная программа.

4. На уровне колледжей и университетов должны проводиться свои курсы.

Отдельный метод и порядок для специальной группы:

а) руководитель группы – поручить каждому учащемуся одно задание, предоставить возможность для самостоятельного чтения, справочной работы, интервью в обществе и т. д. Одаренного ребенка можно выбрать руководителем группы, чтобы он мог показать лидерский дар и фантазию. В результате он может получить опыт в организации людей для совместной работы в решении вопросов личностных отношений и в принятии ответственности за групповую работу [6];

б) проводить систематические конференции с одаренными детьми, помогать им одолевать свои трудности в работе и давать оценку;

в) организовать включение деятельности одаренной группы в общий классный проект путем проведения дискуссий за круглым столом, выставок, поездок на экскурсии и собраний. С некоторыми изменениями эти виды деятельности становятся учебной деятельностью для всего класса, и они также начинают интересоваться проведением аналогичных видов деятельности сами. Эти большие гибкие группы поддаются различным методам обучения: индивидуализированному обучению, работе в небольших группах и во всем классе;

д) проектный метод можно использовать для специальной группы. Таким группам можно дать задачи посложнее;

е) для одаренных групп можно применять метод обучения на рефлексивном уровне или решения проблем [7].

Преподавание – это, по существу, риторическая деятельность по созданию среды, которая позволяет учащимся охватить два полюса эмпирического и формального знания. Часто обучение, опосредованное цифровыми технологиями, продвигается как переход от методов, ориентированных на учителя, подчеркивается как обычно состоящее из обучения и распространения информации, к пассивным получателям.

Рекомендации. Учитель должен знать психологию одаренных детей, иметь специальную подготовку для обучения и общения с одаренными учащимися. Он должен быть демократичным, гибким в своем отношении к ним.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жалина А.Г. Учимся учить / Т.М. Ёжкина // Вестник ОмГАУ – 2004. - № 1. – С. 33–34.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.Я. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
3. Лепшокова, Е.А. Методы исследования роли музыки в изучении иностранного языка / Е.А. Лепшокова, С.Я. Карасова – Проблемы современного педагогического образования. 2022. №

76-1.- С. 198–200.

4. Лепшокова Е.А. Агентивные суффиксы в словообразовании английского языка / Е.А. Лепшокова // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2014. – № 5-1.- С. 120–123

5. Лепшокова Е.А. Специфика грамматического значения английского артикля / Е.А. Лепшокова // *Традиции и инновации в системе образования*. : сборник научных статей.- Карачаевск, 2020. – С. 132–136.

6. Тоторкулова К.А. Приоритеты современного образования / К.А. Тоторкулова // *Русский язык и литература в полилингвальном мире: вопросы изучения и преподавания. XVIII Кирилло-Мефодиевские чтения* : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск, 2022. – С. 217–220.

7. Тоторкулова, К.А. Компьютеры в образовании / К.А. Тоторкулова // *Традиции и инновации в системе образования* : международный сборник научных статей. – Карачаевск, 2019 – С. 231–234.

REFERENCES

1. Zhalina, A.G. (2004), “Learning to teach”, *Vestnik OmSAU*, No. 1, pp. 33–34.
2. Zimnyaya, I.A. (2003), “Key competencies - new paradigm of the result of education”, *Higher education today*, No, 5, pp. 34-42.
3. Lepshokova, E.A. and Karasova S.Ya. (2022), “Methods of studying the role of music in the study of a foreign language”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 76-1, pp. 198–200.
4. Lepshokova, E.A. (2014), “Agentive suffixes in the word formation of the English language”, *International Journal of Experimental Education*, No. 5-1, pp. 120–123
5. Lepshokova, E.A. (2020), “Specificity of the grammatical meaning of the English article”, *Traditions and innovations in the education system : collection of scientific articles*, Karachaevsk, pp. 132–136.
6. Totorkulova, K.A. (2022), “Priorities of modern education Russian language and literature in a multilingual world”, *Issues of study and teaching. XVIII Cyril and Methodius readings: materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Karachaevsk, pp. 217–220.
7. Totorkulova, K.A. (2019), “Computers in education”, *Traditions and innovations in the education system: international collection of scientific articles*, Karachaevsk, pp. 231–234.

Контактная информация: lepshokova.e.a@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2023

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА РАЗНЫХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Владимир Филиппович Лигута, кандидат педагогических наук, профессор, Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск

Аннотация

В статье представлены результаты исследования отношения курсантов первого курса 2013 и 2021 годов обучения специализированного вуза МВД России к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также уровень их физкультурной образованности. Отмечено снижение числа самостоятельно занимающихся двигательной активностью и низкий уровень основ их физкультурных знаний, что необходимо учитывать при построении учебного процесса по физической подготовке, организации физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

Ключевые слова: курсанты, самостоятельные тренировочные занятия, физкультурные знания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p275-278

STUDY OF THE ATTITUDE OF FIRST-YEAR CADETS OF DIFFERENT YEARS OF STUDY TO INDEPENDENT TRAINING SESSIONS

Vladimir Philippovich Liguta, the candidate of pedagogic sciences, professor, The Far Eastern Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk

Abstract

The article presents the results of a study of the attitude of first-year cadets in 2013 and 2021 of training a specialized university of the Ministry of Internal Affairs of Russia to independent exercise classes, as well as their level of physical education. There was a decrease in the number of independently engaged in motor activity and a low level of the basics of their physical education, which must be taken into account when building the educational process for physical training, organizing physical culture and sports events at the university.

Keywords: cadets, independent training classes, physical education knowledge.

ВВЕДЕНИЕ

Повышение эффективности процесса физической подготовки курсантов вузов системы МВД как будущих офицеров правоохранительных органов является особо актуальной задачей. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности выпускников данных образовательных организаций не отвечает современным требованиям [4].

Одной из главных проблем физической подготовки курсантов в вузах МВД является недостаточная их мотивация к самостоятельным физкультурным занятиям. Это связано с тем, что объем академических часов, отводимых на учебную дисциплину «Физическая подготовка», не в полной мере обеспечивает формирование у обучающихся профессионально-прикладных умений, навыков, и особенно развитие физических качеств [2]. Формирование устойчивой и осознанной мотивации к систематической самостоятельной двигательной активности у курсантов является важной задачей преподавательского коллектива кафедр физической подготовки, начиная с первого курса обучения. Для достижения данной цели курсанты должны иметь определенные знания в области физической культуры и, в частности, физической подготовки, владеть необходимыми методическими основами тренировочных занятий.

Цель исследования – выявить особенности отношения курсантов первого курса специализированного вуза МВД России разных лет обучения к самостоятельным тренировочным занятиям и оценить их знания в области физической культуры.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Использовались методы: анализ научной литературы, тестовый письменный опрос для определения физкультурных знаний, анкетирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось в феврале-марте 2021 года в ДВЮИ МВД России с участием курсантов первого курса (63 юноши и 83 девушек), у которых с помощью анкетного опроса изучалось отношение к самостоятельным тренировочным занятиям. Кроме этого определялся уровень знаний по физической культуре по программе выпускников средней школы. Полученные результаты сравнивались с идентичными данными исследований, проведенными нами в 2013 году (76 юношей и 69 девушек) [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анкетный опрос показал, что число юношей первого года обучения, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, за исследуемый период почти не изменилось, а у девушек оно снизилось почти в два раза (рисунок 1).

Из приведенных данных, не зависимо от анализа причин выявленной тенденции, можно сделать вывод, что «вчерашие» выпускники общеобразовательных школ недостаточно мотивированы к самостоятельным занятиям физической культурой. В большей мере они ограничиваются лишь двухразовыми учебными занятиями в неделю по физической подготовке согласно расписанию в вузе.

Это свидетельствует о том, что контингент учащихся, поступивших в специализированный вуз МВД России, не в должной мере осознает значимость физической подготовки для своей будущей профессиональной деятельности и собственной безопасности

при выполнении служебных задач.

В этой связи можно констатировать, что во время обучения в общеобразовательных школах не были сформированы потребности и умения самостоятельно организовывать свою физкультурную деятельность, как это требует программа физического воспитания учащихся.

Одной из главных причин данного состояния, как указывают специалисты, является выпадение важных компонентов, обеспечивающих «вооружение системой полноценных знаний, и на их основе – формирование ценностных ориентаций, потребностей, действенных мотивов занятий физическими упражнениями». Как показывает практика физического воспитания в общеобразовательных школах, приобщение к ценностям физической культуры осуществляется не через процесс образования в этой сфере, а через откровенное двигательное «натаскивание» в ущерб интеллектуальному компоненту уровня физкультурной образованности [3]. Все это не обеспечивает формирование физкультурных знаний, способов практического применения средств укрепления и сохранения своего здоровья в процессе самостоятельной двигательной деятельности на протяжении всей жизни.

Подтверждением этому являются результаты проведенного нами исследования оценки знаний у курсантов по вопросам государственной аттестации выпускников средних школ по предмету «физическая культура», поступивших в ДВЮИ МВД России из различных регионов Дальнего Востока России.

Анализ физкультурных знаний первокурсников показал, что число правильных ответов как у юношей, так и у девушек имеет тенденцию к снижению (рисунок 2).

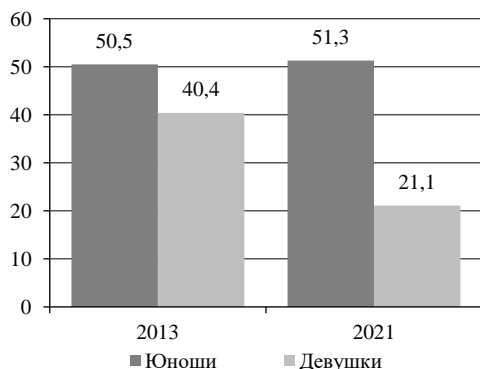


Рисунок 1 – Число курсантов первого курса, выполняющих самостоятельно тренировочные занятия, %

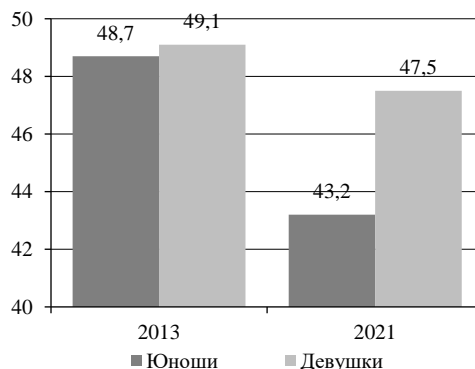


Рисунок 2 – Курсанты, правильно ответившие на теоретические вопросы по физической культуре, %

Многие поступившие не смогли дать определение физической культуры, назвать основные физические качества, тестовые упражнения для их оценки, средства и методы тренировки, нормативные показатели частоты сердечных сокращений и артериального кровяного давления у человека в покое, способы контроля за состоянием своего здоровья, проведением самостоятельных занятий, и т. д.

Таким образом, очевидно, что в настоящее время в общеобразовательной школе недостаточное внимание уделяется формированию специальных знаний, которые являются основой мотивации к самостоятельной двигательной деятельности. Это свидетельствует об ограниченности знаний в вопросах физкультурной образованности.

На вопрос «Проводилась у вас в школе теоретическая подготовка в области физической культуры?», всего около 30% курсантов ответили положительно. По их утверждению, для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями у них недостаточно знаний для грамотной организации и методически правильного проведения тренировочных занятий. Данный факт свидетельствует о преобладании двигательного компонента образования в области физической культуры в школе над интеллектуальным. По утверждению многих специалистов в области физкультурного образования, соотношение этих

компонентов должно быть оптимальным, для того чтобы обеспечить решение задач физического воспитания учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты многолетнего мониторинга исследования свидетельствуют о недостаточном вовлечении курсантов первого курса в самостоятельные занятия физическими упражнениями, что является следствием неудовлетворительного процесса физического воспитания в средних общеобразовательных учреждениях. Физическая культура не стала потребностью большинства учащихся.

Анализ физкультурной образованности курсантов, являющейся основой формирования ценностных ориентаций, потребностей и действенных мотивов самостоятельных тренировочных занятий, не отвечает современным требованиям государства и общества.

Полученные результаты исследования являются ориентиром для дальнейшего принятия соответствующих практических коррективов в процесс физической подготовки курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лигута В.Ф. Уровень физической подготовленности и оценка физкультурных знаний кандидатов на обучение в вузе МВД России / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, Б.В. Шилакин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132) – С. 110–114.
2. Лигута В.Ф. Сравнительный анализ физического состояния курсантов первого курса вуза Министерства внутренних дел России разных лет обучения / В.Ф. Лигута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184) – С. 193–197.
3. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко – Москва : Советский спорт, 2005. – 256 с.
4. Сафонов, Д.Е. О некоторых путях повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России / Д.Е. Сафонов // Общество и право. – 2010. – №4 (31) – С. 299–301.

REFERENCES

1. Liguta, V.F., Serebryannikov, V.A. and Shilakin, B.V. (2016), “Level of physical fitness and assessment of physical education knowledge of candidates for training at the University of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 132, No 2, pp. 110–114.
2. Liguta, V. F. (2020), “Comparative analysis of the physical condition of cadets of the first year of the university of the Ministry of Internal Affairs of Russia of different years of study”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 184, No 6, pp. 193–197.
3. Lukyanenko, V.P. (2005), *The modern state and concept of reforming the system of general education in the field of physical culture: monograph*, Soviet Sport, Moscow.
4. Safonov, D. E. (2010), “On some ways to improve the effectiveness of training in combat fighting techniques in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Society and Law*, Vol. 31, No. 4, pp. 299–301.

Контактная информация: liguta01@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.03.2023

УДК 796.012.2

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР

Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург; Владимир Петрович Липовка, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Николай Дмитриевич Соловьев, магистр, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлен анализ приоритетных форм проявления координационных способностей для юных дзюдоистов, а также результаты разработки и апробации методики развития координационных способностей детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо с использованием специальных игр и упражнений. Введение. В последние годы тренеры по единоборствам сталкиваются с проблемой освоения детьми сложнокоординационных действий. Эта проблема связана с тем, что современные дети не получают должную двигательную нагрузку в течение дня. Жизнь ребенка без достаточной двигательной активности влияет на физическое развитие, развитие различных физических качеств. Актуальность данной темы заключается в том, что разработанная методика поможет тренерам рационально подойти к проблеме развития координационных способностей. Цель исследования: разработать методику применения специальных упражнений и игр для развития координационных способностей у юных дзюдоистов 10-12 лет и выявить ее эффективность. Методика и организация исследования: анализ литературы, педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов. Результаты исследования и их обсуждение. Сенситивным периодом для развития координационных способностей является период с 7 до 10 лет, а критический период с 11-12 (10,5 до 13,5 лет), то есть в этот период необходимо уделять время физической подготовке, связанной с развитием всех форм проявления координационных способностей. Одной из важных форм проявления координационных способностей является способность к дифференцированию пространственных и силовых параметров движения, способность к равновесию имеет сенситивные периоды у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет, поэтому следует уделять внимание на своевременное развитие статического и, особенно, динамического равновесия в период с 10 до 12 лет. Важнейшей формой проявления координационных способностей в любых единоборствах является способность к перестроению двигательных действий, так эти виды спорта связаны с противоборством и постоянной сменой деятельности, особенно в условиях соревновательной деятельности. Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи - важная форма для дзюдоиста, так вид спорта ситуационный, и зачастую противник в борьбе "ставит" необычные двигательные задачи, решение которых в максимально быстрый промежуток времени приведёт к победе. Определение уровня развития координационных способностей проводилось по пяти контрольным испытаниям, направленных на оценку различных форм проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей включает в себя 12 специальных упражнений и игр. Для сравнения результатов между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента произведены расчеты по методу статистической обработки данных критерию Стьюдента.

Для данной выборки число степени свободы $f=18$, и критическое значение t -критерия равно 2,1. Значения t -критериев в контрольных испытаниях равны: $KI_1=5,8$; $KI_2=5,3$; $KI_3=6,6$; $KI_4=6,5$; $KI_5=4,4$. Из полученных данных видно, что все показатели t -критериев находятся в зоне значимости, указывая на достоверность различий. Следовательно, экспериментальная группа повысила свои показатели. Подтверждая то, что разработанная методика положительно влияет на развитие координационных способностей. Выводы. 1. В ходе исследования результаты контрольной группы остались практически неизменны. 2. Экспериментальная группа повысила свои показатели значительно во всех контрольных испытаниях, что подтверждает эффективность разработанной методики. 3. Применение специальных упражнений и игр позволило повысить уровень координационных способностей у дзюдоистов учебно-тренировочной группы четвертого года обучения, т. е. выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение.

Ключевые слова: дзюдо, координационные способности, школьники 10-12 лет.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p278-283

METHODOLOGY FOR DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG JUDOKAS OF 10-12 YEARS USING SPECIAL EXERCISES AND GAMES

Anna Yurievna Lipovka, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Vladimir Petrovich

Lipovka, the doctor of pedagogical sciences, professor, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Nikolai Dmitrievich Solovyov, the master, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The article presents the analysis of priority forms of manifestation of coordination abilities for young judoists, as well as the results of development and testing of the methodology of development of coordination abilities of children 10-12 years old, engaged in judo using special games and exercises. Introduction. In recent years, martial arts coaches have faced the problem of studying difficult coordination actions. This problem is due to the fact that modern children do not receive the proper motor load during the day. The life of a child without sufficient motor activity affects the physical development, the development of various physical qualities. The relevance of this topic lies in the fact that the developed technique will help coaches rationally approach the problem of developing coordination abilities. Purpose of the research: to develop a methodology of application of special exercises and games for development of coordination abilities in young judoists of 10-12 years and to reveal its effectiveness. Research methodology and organization. A sensitive period for the development of coordination abilities is the period from 7 to 10 years, and a critical period from 11-12 (10.5 to 13.5 years), that is, during this period it is necessary to devote time to physical training associated with the development of all forms of manifestation of coordination abilities. One of the important forms of manifestation of coordination abilities is the ability to differentiate spatial and force parameters of movement, the ability to balance has sensational periods in girls up to 13, and in boys up to 14 years, therefore, attention should be paid to the timely development of static and, especially, dynamic equilibrium from 10 to 12 years. The most important form of manifestation of coordination abilities in any martial arts is the ability to restructure motor actions, so these sports are associated with confrontation and constant change of activity, especially in conditions of competitive activity. The ability to adapt to a changing situation and to an unusual setting of the task is the most important form for a judoka, so the sport is situational, and often the enemy in wrestling "sets" unusual motor tasks, the solution of which in the fastest possible period of time will lead to victory. The level of development of coordination abilities was determined using five control tests aimed at assessing various forms of manifestation of coordination abilities. The methodology for developing coordination abilities includes 12 special exercises and games. To compare the results between the control and experimental groups after the pedagogical experiment, calculations were made using the method of statistical processing of data by the Student's criterion. For this sample, the number of degrees of freedom $f=18$ and the critical value of the t-test is 2.1. The values of the t-criteria in the control tests are equal to: CT 1=5.8; CT 2=5.3; CT 3=6.6; CT 4=6.5; CT 5=4.4. From the data obtained, it can be seen that all t-criteria indicators are in the area of significance, indicating the reliability of the differences. Consequently, the experimental group increased its performance. Confirming that the developed technique has a positive effect on the development of coordination abilities. Research results and discussion. Conclusions. 1. During the study, the results of the control group remained almost unchanged. 2. The experimental group increased its performance significantly in all control tests, which confirms the effectiveness of the developed method. 3. Application of special exercises and games made it possible to increase level of coordination abilities in judoists of training group of the fourth year of training, i.e. the hypothesis put forward by us found its confirmation.

Keywords: judo, coordination abilities, schoolchildren 10-12 years old.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы тренеры по единоборствам сталкиваются, с проблемой освоения детьми сложно координационных действий. Эта проблема связана с тем, что дети нынешнего поколения не получают должную двигательную нагрузку в течение дня. Все из-за того, что мир переживает бум технического прогресса, который требует от подрастающего поколения усердного внимания, чтобы поспевать за новинками различных гаджетов и т. п. и как правило, дети в основном проводят все свободное время в сидячем или лежачем положении. Все это влияет на количество спортивно одаренных детей. Особенно это заметно в больших городах, так как новинки в первую очередь появляются в мегаполисах и затем уже распространяются в регионы. Жизнь ребенка без достаточной двигательной активности влияет на физическое развитие, развитие различных физических качеств. Актуальность данной темы заключается в том, что данная работа поможет тренерам рационально

подойти к проблеме развития координационных способностей.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование специальных комплексов упражнений и игр в процессе тренировки юных дзюдоистов 10–12 лет будет способствовать более эффективному развитию координационных способностей. Цель исследования: разработать методику применения специальных упражнений и игр для развития координационных способностей у юных дзюдоистов 10–12 лет и выявить ее эффективность.

Для достижения поставленной цели, были определены задачи исследования:

1. Провести анализ приоритетных форм проявления координационных способностей в дзюдо в 10–12 лет.
2. Определить исходный уровень развития координационных способностей у юных дзюдоистов 10–12 лет, используя общепринятые нормативные тесты.
3. Разработать методику развития координационных способностей у юных дзюдоистов 10–12 лет с использованием специальных упражнений и игр.
4. Экспериментально обосновать эффективность разработанных комплексов для развития координационных способностей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ литературы, педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов. Исследование проходило на базе ФАУ МО РФ ЦСКА (СКА г. Санкт-Петербург) в период с 1.09.2022 по 1.12.2022. В эксперименте приняло участие 18 спортсменов в возрасте 10–12 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сенситивным периодом для развития координационных способностей является период с 7 до 10 лет, а критический период с 11-12 (10,5 до 13,5 лет), то есть в этот период необходимо уделять время физической подготовке, связанной с развитием всех форм проявления координационных способностей [3, 4] Рассмотрим наиболее значимые формы проявления координационных способностей в дзюдо.

Одной из важных форм проявления координационных способностей является способность к дифференцированию пространственных и силовых параметров движения, например, точно различать положения тела в пространстве, чтобы в дальнейшем принять правильное решение для выполнения успешного приёма или точно различать силовые параметры воздействия партнёра при выполнении захвата. Способность к ориентированию в пространстве наблюдается с 13 до 16 лет, особенно у мальчиков [2]. Способность к равновесию имеет сенситивные периоды у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет, поэтому следует уделять внимание на своевременное развитие статического и особенно динамического равновесия в период с 10 до 12 лет. Важнейшей формой проявления координационных способностей в любых единоборствах является способность к перестроению двигательных действий, так эти виды спорта связаны с противоборством и постоянной сменой деятельности, особенно в условиях соревновательной деятельности. Способность к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет уменьшается, поэтому в период с 10 до 12 следует уделять время этой форме через игровую форму и применение специальных упражнений. У мальчиков же эта способность медленно улучшается в течение всего времени обучения и чем раньше начинается формирование этой формы проявления, тем успешнее её реализация. Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи – важнейшая форма для дзюдоиста, так вид спорта ситуационный, и зачастую противник в борьбе "ставит" необычные двигательные задачи, решение которых в максимально быстрый промежуток времени приведёт к победе. Способность к выполнению заданий в заданном ритме – ритм движений в борьбе дзюдо в чистом виде не представляет особой важности, но для реализации задач общей физической

подготовки можно использовать игры и упражнения в практике тренировочных занятий. Способность к управлению временем двигательных реакций – важная форма проявления координации для спортсмена-дзюдоиста для осуществления атакующих и контратакующих действий. Чтобы опередить противника с его действиями необходимо понимать сколько времени на это потребуется. Чтобы это осуществить и действовать интуитивно, можно применять специальные тренировки и использовать игры. Способность предвосхищать (предугадывать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом также важная форма для дзюдоиста, которая позволяет решать технико-тактические задачи в соревновательной деятельности, и принимать наиболее эффективные решения в выборе ответных двигательных действий, которые приведут спортсмена к победе над соперником. Способность к произвольному расслаблению мышц. В отличие от других, способность к расслаблению мышц у мальчиков с 7 до 10 лет существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось в период онтогенеза с 10 до 11 лет. Затем, с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет [1,2, 5]. Специальные упражнения и игры, направленные на тренировку произвольного расслабления мышц, позволят оптимизировать процессы восстановления после физических нагрузок, объем которых увеличивается с ростом квалификации спортсмена.

Для выяснения уровня развития координационных способностей были разработаны следующие контрольные испытания (КИ):

1. Прыжки вперед из зоны в зону, расстояние дистанции 30 м., расстояние между зонами от 30 до 100 см. (с).
2. Бег 30 м. с постоянным вращением вокруг своей оси (с).
3. Ползание на спине и животе без помощи рук 15 м. (с. ср.).
4. Вращение вокруг своей оси, в одну сторону и 4 в другую глаза закрыты. Выполняется 4 раза. Испытуемый должен вернуться в исходное положение. Отклонение в градусах от исходного положения до 45 – 3 балла; до 90 – 2 балла; до 180 – 1 балл.
5. Акробатический элемент колесо. Выполняется подряд один за одним, с прохождением дистанции 15 м. (с).

Методика развития координационных способностей включает в себя следующие специальные упражнения и игры:

1. Забегания в упоре на борцовском мосту (20 сек) / на кол раз.
2. Прыжки с колен на ноги (20 сек) / на кол раз.
3. Кувырок вперед / назад (20 сек) / кол раз.
4. Пистолетик (20 сек) / кол раз.
5. Звездочка (20 сек) / кол раз.
6. Напрыгивания на возвышенность (20 сек) / кол раз.
7. Складка (20 сек) / кол раз.
8. Прыжки боком через препятствие (20 сек) / кол раз.
9. Хлопок перед грудью в упоре лежа (20 сек) / кол раз.
10. Челночный бег 3x10 (Старт: с кувырком вперед бег лицом вперед; с кувырком назад бег спиной вперед; с положения лёжа на спине бег лицом вперед).
11. Перемещение приставным шагом от конуса А к В, старт от конуса Б (А ___ Б ___ В) 5 повторений / время.
12. Игра. Петушьи бои.
13. Игра. Охотники и утки.

Для сравнения результатов между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента произведены расчеты по методу статистической обработки данных критерию Стьюдента.

Как было выяснено для данной выборки число степени свободы $f=18$, и критическое значение t -критерия равно 2,1. Значения t -критериев в контрольных испытаниях равны: КИ

1=5,8; КИ 2=5,3; КИ 3=6,6; КИ 4=6,5; КИ 5=4,4.

Из полученных данных видно, что все показатели t-критериев находятся в зоне значимости, указывая на достоверность различий. Следовательно, экспериментальная группа повысила свои показатели. Подтверждая то, что разработанная методика положительно влияет на развитие координационных способностей.

На следующем этапе были произведены расчеты по сравнению результатов экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента были произведены расчеты для сравнения результатов между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента. Значения t-критериев в контрольных испытаниях равны: КИ 1 – 6,8; КИ 2 – 7,6; КИ 3 – 8,1; КИ 4 – 5,9; КИ 5 – 6,8.

ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования результаты контрольной группы остались практически неизменны, не считая отдельных испытуемых из чего можно сделать вывод, координационные способности не будут расти без целенаправленного влияния на них.

2. Экспериментальная группа повысила свои показатели значительно во всех контрольных испытаниях, что подтверждает эффективность разработанной методики.

3. Применение специальных упражнений и игр позволило повысить уровень координационных способностей у дзюдоистов учебно-тренировочной группы четвертого года обучения, т. е. выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение.

4. Также при наблюдении за тренировочными схватками, у экспериментальной группы визуально повысилось количество успешных защитных действий в стойке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 35–38.

2. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа : монография / Ю. Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. – 147 с.

3. Мукина Е.Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / Е.Ю. Мукина, А.Ю. Бокин // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. – № 12 (058). – С. 226–229.

4. Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 5–9.

5. Сулейманов И.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3 – С. 12–16.

REFERENCES

1. Dveirina, O.A. (3008), “Coordination abilities: definition of the concept, classification of forms of manifestation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (35), pp. 35–38.

2. Kuramshin Y.F. (2002), *Higher sports achievements as an object of system analysis* : monograph, St. Peterburg.

3. Mukina E.Yu. and Bokin A.Yu. (2013), “Coordination training in the system of performance factors of competitive activity in martial arts”, *Socio-economic phenomena and processes*, No. 12 (058), pp. 226–229.

4. Sadovski E. (2000), “The structure of coordination abilities of athletes specializing in martial arts”, *Science in Olympic Sports*, No. 2, pp. 5–9.

5. Suleimanov I.I. (2001), “Basic concepts of the theory of physical culture: their essence and correlation”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp 12–16.

Контактная информация: an_na.f@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2023

УДК 796.011.3:004

**ОНЛАЙН-ТЕСТИРОВАНИЕ БЕГОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
МОСКОВСКОГО АВИАЦИОННОГО ИНСТИТУТА (НАЦИОНАЛЬНОГО
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА) В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**
Татьяна Геннадьевна Львова, кандидат педагогических наук, доцент, Московский авиационный институт, Москва

Аннотация

В работе проведено исследование особенностей организации онлайн-тестирования беговых способностей студентов (1-3 курс, бакалавриат и специалист, возраст 18-22 года) в Московском авиационном институте (далее МАИ), занимающихся в отделении общей физической подготовки (ОФП) в осеннем семестре 2022-2023 уч. г. Исследованы возможности проведения беговых тестов и испытаний дистанционно с помощью беговых приложений и интернет-ресурсов, возможности использования которых значительно изменились в 2022 г.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, беговая подготовка, дистанционное обучение, гибридное обучение, онлайн-тестирование беговых способностей, мобильные беговые приложения, цифровизация российского спорта.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p284-288

**RUNNING ABILITY ONLINE TESTING OF MOSCOW AVIATION INSTITUTE
(NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY) STUDENTS IN PRESENT-DAY
CONDITIONS**

Tatyana Gennadyevna Lvova, the candidate of pedagogical science, docent, Moscow Aviation Institute

Abstract

This research aims to investigate the specifics of running ability online testing organization for students (1-3 course, bachelor and specialist degree, 18-22 years old) in the department of general physical training (GPT) of Moscow Aviation Institute (National Research University) during the autumn semester 2022-2023 academic year. The possibilities of running tests and tests using running applications and Internet resources remotely were investigated, the use of which has significantly changed in 2022.

Keywords: students, physical education, running training, distance education, blended learning, online testing of running abilities, running applications on smartphone, results recording, digitalization of Russian sport.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования определяется необходимостью изучить новые условия организации и проведения тестирования онлайн-тестирования беговых способностей студентов в 2022 году, в условиях ухода с российского рынка некоторых приложений к мобильным устройствам.

В 2020-2021 гг в условиях ковидных и постковидных ограничений практические дистанционные занятия по физической культуре в вузе были успешно организованы преподавателями многих вузов Российской Федерации. Развитие и тестирование выносливости и скорости как физических качеств онлайн осуществлялось в том числе с помощью беговых приложений к мобильным устройствам.

Некоторые вузы еще до пандемии использовали в учебном процессе и при самоподготовке такие приложения, как «Samsung Health», «RunKeeper: GPS бег ходьба», «Runtastic – Бег и фитнес трекер», «Nike+ Run Club» (Гаврюшкин А.Н. с соавт., 2019) [1].

В вузах Санкт-Петербурга даже для студентов спецгрупп удалось организовать online оздоровительные фестивали по северной ходьбе с использованием приложений к мобильным устройствам: Strava, Runtastic, RunKeeper (Коваль Т.Е. с соавт., 2020) [2].

Преподаватели БашГАУ в период пандемии дистанционно организовывали успешные занятия с помощью беговых приложений к мобильным устройствам, таких как «Adidas Running», «Strava», «Google Fit», «Nike» (Яунбаева Н. С., 2021) [3].

После окончания пандемии использование мобильных приложений для занятий физической культурой таких трекеров, как Strava, Adidas Running, Nike Run Club, Runkeeper, оставалось актуальным (Лобанова М. А., 2022) [4].

Среди студентов отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ наибольшей популярностью пользовалось беговое приложение Strava (Львова Т.Г., 2021) [5], как во время пандемии, так и после ее окончания.

Согласно исследованию, проведенному нами в 2020-2021 гг, его использовали 63% студентов. На втором и третьих местах располагались Google Fit и Spotify Running (18,8% и 12,7% соответственно). Далее шли (по убыванию популярности) Mi Fit, RunKeeper, Samsung Health, Nike Run Club, Adidas Running, Apple (Apple Fitness+), Huawei (Huawei Health, Goals-Fitness и Garmin Connect.

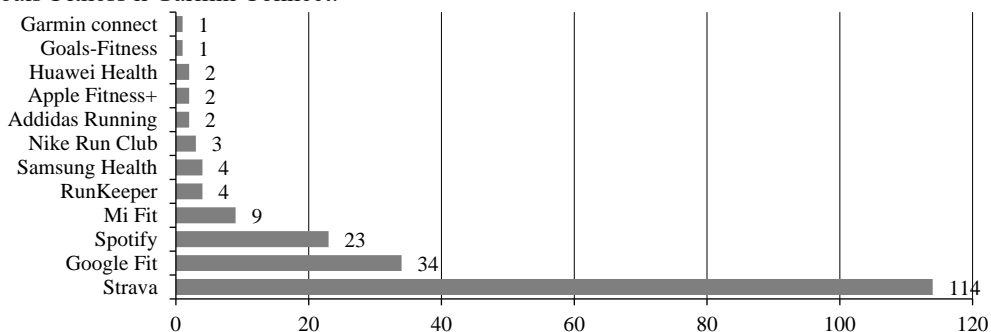


Рисунок 1 – Специализированные приложения для фиксации результатов учебно-тренировочных и контрольных занятий по бегу, используемые студентами МАИ в период дистанционного обучения в 2020-2021 гг (Львова Т.Г., 2021) [5]

Большинство преподавателей вузов в 2020-2021 гг освоили инновационные методы проведения онлайн-занятий по физической культуре, в том числе с использованием беговых приложений, и обучили новым онлайн-методикам студентов. После окончания пандемии предполагалось использовать беговые приложения для мобильных устройств, чтобы оптимизировать учебный процесс, в том числе по организации самостоятельной работы студентов. Весной 2022 г. выбор средств и методов дистанционного обучения значительно изменился. На кризисные явления в сфере цифровизации российского спорта обращает внимание Н.М. Егорова (2022). Анализируя перспективные цифровые технологии в индустрии спорта, она отмечает, что из-за введенных санкций против Российской Федерации многие западные бренды решили покинуть российский рынок. Отмечается, что цифровизация российского спорта имеет все шансы на свое развитие, но при этом существуют серьезные проблемы с импортозамещением. Масштабное внедрение отечественных цифровых технологий в области спорта находится под угрозой [6].

Новые условия потребовали изучения и тестирования оставшихся в российском сегменте интернета беговых приложений.

Мы систематизировали и обобщили возможности организации и проведения онлайн беговых занятий и тестирования беговой подготовки в современных условиях студентов 1–3 курсов, занимающихся в отделении ОФП на кафедре физвоспитания МАИ.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, методы математической статистики, опрос в Google Forms. Педагогическое наблюдение осуществлялось онлайн с помощью просмотра скриншотов беговых приложений в

личном диалоге одного из мессенджеров; а также оффлайн, при проверке выполнения домашних заданий.

Анонимный опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google Forms был проведен в период с 28.11.2022 по 23.01.2023. Респондентами выступили 100 человек. Все респонденты – студенты, обучавшиеся МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделении ОФП у доцента Львовой Т.Г. в 2022-2023 гг. Число студентов 1 курса, прошедших опрос – 74, студентов 2 курса – 11, 3 курса – 15. Большая часть респондентов – студенты в возрасте 18–22 года (85 человек), 13 человек младше 18 лет и 2 старше 22 лет. Было опрошено 80 студентов-мужчин и 20 студентов-женщин.

Данные, полученные в результате анкетирования студентов в Google Forms, были обработаны методами математической статистики и представлены в графической форме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В осеннем семестре 2022-2023 уч. г. студенты занимались очно. Из-за особенностей расписания и организации учебных занятий студенты могли заменить по желанию очное практическое занятие дистанционным, выполняя дома учебно-тренировочные беговые занятия, беговые тесты и испытания, используя беговые приложения. Результаты фиксировались с помощью карт, скриншоты которых служили отчетами о выполненных заданиях. Студентам предлагалось самим, по выбору, использовать то беговое приложение, которое было доступно осенью 2022 г. на их мобильных устройствах.

По прошествии осеннего семестра 2022-2023 уч. г. с помощью опроса Google Forms мы выяснили, какие специализированные приложения предпочитают использовать студенты во второй половине 2022 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Опыт дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» в школе и/или вузе с начала пандемии Covid-19 по настоящее время имели 67% респондентов. Имелись в виду практические занятия по физической культуре. 33% опрошенных никогда с дистанционным обучением по физической культуре не сталкивались. Это студенты первого курса, которые не находились в период пандемии в условиях локдауна или иных ограничений.

93% из опрошенных студентов ответили, что они умеют пользоваться различными беговыми приложениями, и всего 7% респондентов – что не умеют ими пользоваться.

14% студентов в осеннем семестре 2022-2023 уч. г. не выразили желания заниматься беговой подготовкой дистанционно; они занимались беговой подготовкой на очных занятиях, и не пользовались беговыми приложениями.

86% опрошенных студентов использовали на самостоятельных занятиях по физической культуре беговые приложения. Самое популярное – «Беговой трекер: Бег, Пробежка», им пользуются 26 респондентов, на втором месте «Adidas running» – 24 респондента. Беговыми приложениями «Samsung Health» и «Nike Run Club» пользуются по 6 студентов, а «Leap fitness», «Strava», «Zepp life» (ранее «Mi fit») по 5 студентов. «Zeороха Бег» использует 4 студента, «Goals-Fitness» – 3 студента. Наименее популярны «Huawei Health», «My health» и «Apple Fitness» ими пользуются всего по 2 студента. 1 студент использует различные приложения, чтоб найти для лучшее для себя.

Результаты исследования показали, что в условиях ухода из российского сегмента интернета лидером (26%) стал «Беговой трекер: Бег, Пробежка». Оно было размещено в Google Play для Android 20 июня 2019 г., но студенты стали широко использовать его именно в условиях ухода других приложений.

Вторую позицию заняло приложение «Adidas running» (24%), на долю которого приходилось в 2021 г. всего 1,1%.

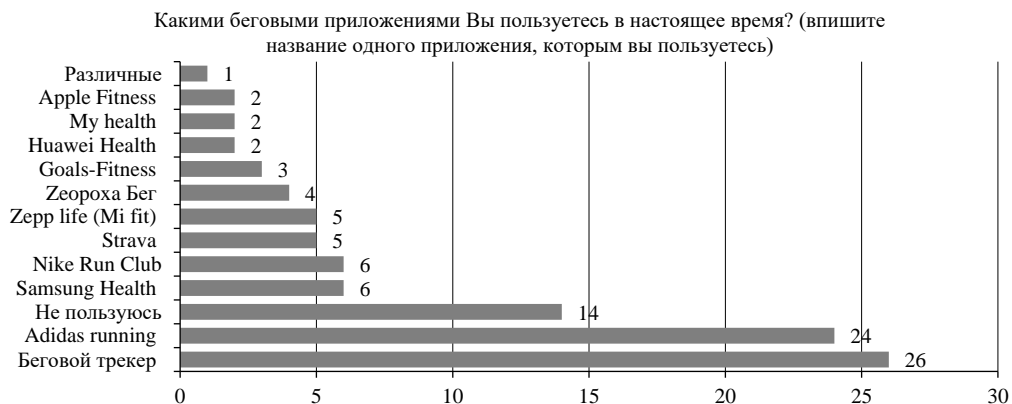


Рисунок 2 – Беговые приложения, используемые студентами отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ в осеннем семестре 2022-2023 уч. г.

Среди приложений, ранее не использовавшихся студентами, можно также отметить вышедшее давно «Zeoroxa Бег» (14 июня 2016 г.) и новые беговое приложение «My health – steps, jogging» (17 ноября 2021 г.).

Увеличилось количество пользователей приложений «Samsung Health» (с 2,2% до 6%), «Nike Run Club» (с 1,7% до 6%), «Goals-Fitness» (с 0,6% до 3%)

Сохранили уровень популярности «Apple Fitness», «Huawei» («Huawei Health») и, сменивший название «Zepp life» (ранее «Mi fit»).

Помимо приложения «Strava» стало недоступно мобильное приложение «Spotify Running», которое ранее использовало 12,7% респондентов.

Без особых причин и санкций со стороны приложений студенты перестали пользоваться «Google Fit», занявшим второе место (18,8%) среди всех приложений в исследовании 2020-2021 гг, приложением «RunKeeper» (2,2%) и наименее популярным «Garmin Connect» (0,6%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Онлайн-беговая подготовка и выполнение онлайн беговых тестов и испытаний, в том числе с учетом требований ВФСК ГТО, с помощью карт беговых приложений к мобильным устройствам по-прежнему актуальны в организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузе, несмотря на закончившиеся ковидные ограничения и возвращение в очный формат обучения.

Использование беговых приложений к мобильным устройствам в учебном процессе положительно оценивается как преподавателями, так и студентами. 93% студентов умеют пользоваться беговыми приложениями, что говорит о массовом распространении этих сервисов.

Во второй половине 2022 г. наиболее популярными среди студентов были беговые приложения: «Беговой трекер: Бег, Пробегка» и «Adidas running».

Уход из интернет-пространства Российской Федерации некоторых популярных сервисов для отслеживания активности спортсменов и возможные риски ухода других сервисов и приложений, доступных в настоящее время, диктуют необходимость создания отечественного аналога таких сервисов, включающих в себя в том числе беговые мобильные интернет-приложения.

Отечественные аналоги сервисов отслеживания активности спортсменов должны отличаться высоким качеством, проводить активную политику завоевания рынка, используя положительное зарекомендовавшие себя организационно-педагогические средства и методы работы с пользователями: включать в себя приложение для мобильных устройств, интернет-сайт, базу данных сохраненных тренировок, и одновременно представлять собой

социальную сеть для спортсменов, в которой они могут сравнивать результаты, ставить цели, общаться и т. д. Сервис должен предусматривать возможность общения подписчиков в специально созданной для сервиса социальной сети. Должны быть предусмотрены возможности создания сообществ, формирования общих целей, сравнения результатов, разработки благоприятных маршрутов (для беговых приложений), проведения массовых онлайн-соревнований, создания спортивных команд или групп студентов преподавателей физической культуры на базе приложения и т. д.

Необходимость создания независимой российской спортивной сети с сервисами отслеживания двигательной активности и со всеми зарекомендовавшими себя положительно разработками очевидна в современных условиях санкций против российского физкультурно-спортивного движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврюшкин А.Н. Применение мобильных приложений для повышения эффективности самостоятельной физической тренировки курсантов системы МВД / А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский // *Успехи гуманитарных наук.* – 2019. – № 6. – С. 92–95.
2. Особенности организации образовательного процесса со студентами специальных медицинских групп в период пандемии / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, В.П. Демеш, О.В. Миронова, В.Г. Кривошеков // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 10 (188). – С. 177–181.
3. Яунбаева Н.С. Организация работы и учебного процесса на кафедре физической культуры и спорта в БашГАУ в период дистанционного обучения / Н.С. Яунбаева // *Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Материалы IX Международной научно-методической конференции, посвященной году науки и технологий, Уфа, 15 марта 2021 года.* – Уфа, 2021. – С. 305–309.
4. Лобанова М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М.А. Лобанова // *Исследования молодых ученых: материалы XXXI Международной научной конференции (г. Казань, январь 2022 г.) – Казань : Молодой ученый, 2022.* – С. 61–65.
5. Львова Т.Г. Беговая подготовка и тестирование беговых способностей студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в условиях дистанционного и гибридного обучения в 2020-2021 гг. / Т.Г. Львова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 11(201) – С. 243–250.
6. Егорова Н.М. Цифровизация российского спорта: проблемы и перспективы / Н.М. Егорова // *Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета.* – 2022. – № 4 (136). – С. 102–106.

REFERENCES

1. Gavryushkin, A.N. and Kutimskiy, A.M. (2019), "Use of mobile applications to improve the effectiveness of independent physical training of cadets of the ministry of internal affairs of Russia", *Modern Humanities Success*, No. 6, pp. 92-95.
2. Koval, T.E., Iarchikovskaia, L.V., Demesh, V.P., Mironova, O.V. and Krivoshchekov, V.G. (2020), "Features of organization of the educational process with students of special medical groups during the pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 177–181.
3. Yanubaeva, N.S. (2021), "Organization of the work and learning process at the Department of Physical Education and Sport at Bashkir State Agrarian University during the distance learning period", *Proceedings of the IX International Scientific and Methodological Conference dedicated to the Year of Science and Technology, Ufa, March 15, 2021*, Ufa, pp. 305–309.
4. Lobanova, M.A. (2022), "The relevance of using mobile applications for physical education", *Materials of the XXXI International Scientific Conference "Research of young scientists"*, Kazan, January 20-23, 2022, Young Scientist Publ., Kazan, pp. 61–65.
5. Lvova, T.G. (2021), "Running training and running ability testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students during distance and blended learning in 2020-2021", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 243–250.
6. Egorova, N.M. (2022), "Digitalization of Russian sports: problems and prospects", *Proceedings of St. Petersburg State University of Economics*, No.4 (136), pp. 102–106.

Контактная информация: tatyana.lvova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.8

СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Евгений Александрович Магдич, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

Аннотация

Содержательный, двигательно- и культурно- насыщенный досуг является важным условием гармоничного развития, эффективной социализации подростков. Чем взрослее человек, тем все в большей степени он сам отвечает за содержание своей жизнедеятельности, тем более самостоятельно организует и рабочее, и свободное время. Поэтому уже в подростковом возрасте школьников следует обеспечить знаниями и умениями, необходимыми для проектирования и организации рационального досуга, сформировать у них соответствующие потребности, интересы, установки и т. д. Учитывая важность для физического, социального, психологического самочувствия двигательной активности, необходимо обеспечить способность и готовность представителей подрастающего поколения к систематической физкультурно-активной организации своего свободного времени. То есть, у подростков должна быть сформирована рекреационная физическая культура личности (РФКЛ), содержание которой у разных категорий школьников будет специфичным, обусловленным личностными и социальными особенностями. Целью проведенного исследования стало теоретическое обоснование содержания личностной рекреационной физической культуры подростков-единоборцев. Для достижения цели были направленно получены следующие промежуточные результаты, отраженные в материалах данной статьи: зафиксирована сущность и уточнена структура рекреационной физической культуры личности; определено общее содержание РФКЛ (собственно-досуговое и здоровьесозидающее), его научно-теоретические основания (рекреология, валеология, теория и методика физической культуры); раскрыто содержание структурных компонентов РФКЛ, общее и специфическое для подростков, занимающихся спортом (когнитивно-мировоззренческое, ценностно-ориентационное, мотивационно-потребностное, эмоционально-волевое, поведенческо-практическое).

Ключевые слова: физическая рекреация, образ жизни спортсменов, досуг, физическая рекреация, рекреационная физическая культура личности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p289-294

STRUCTURAL AND CONTENT CHARACTERISTICS OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENT MARTIAL ARTISTS

Evgeniy Alexandrovich Magdich, Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow

Abstract

Meaningful, motor- and cultural-rich leisure is an important condition for the harmonious development, effective socialization of adolescents. The older a person is, the more he himself is responsible for the content of his life, the more he independently organizes both working and free time. Therefore, already in adolescence, schoolchildren should be provided with the knowledge and skills necessary for the design and organization of rational leisure, to form their corresponding needs, interests, attitudes, etc. Given the importance of physical, social, and psychological well-being of motor activity, it is necessary to ensure the ability and readiness of representatives of the younger generation to systematically organize their free time. That is, teenagers should have a recreational physical culture of personality (RFKL), the content of which will be specific for different categories of schoolchildren, due to personal and social characteristics. The purpose of the study was the theoretical substantiation of the content of personal recreational physical culture of teenagers-martial arts. To achieve the goal, the following intermediate results were purposefully obtained, reflected in the materials of this article: the essence and structure of the recreational physical culture of the individual were fixed and clarified; the general content of the RFKL (proper-leisure and health-creative), its scientific and theoretical foundations (recreology, valeology, theory and methodology of physical culture) was determined; the content of structural components of the RFKL, general and specific for teenagers involved in sports (cognitive-ideological, value-oriented, motivational-need, emotional-volitional, behavioral-

practical).

Keywords: physical recreation, lifestyle of athletes, leisure, physical recreation, recreational physical culture of the individual

ВВЕДЕНИЕ

Одним из мощных факторов оптимизации образа жизни подростков, занимающихся спортом (единоборствами), и, как следствие, улучшения их физического состояния и социально-психологического самочувствия, является организация физкультурно-рекреативной активности указанного контингента [2, 13, 15]. Ресурсный потенциал этого фактора не используется в полной мере, в том числе, по причине неоднозначности специфических целевых ориентиров организации данной деятельности для юных спортсменов. Комплекс задач и проблем, связанных с образом жизни, физическим состоянием и состоянием здоровья указанного контингента подростков [6, 7, 9], с одной стороны, и сложившиеся научные (педагогические, культурологические, спортивные, валеологические, рекреологические) представления о сущности, значении, лично-развивающем потенциале индивидуальной культуры человека и ее отдельных содержательных компонентов [3, 4, 14], с другой стороны, позволяют заключить, что целевым ориентиром специальной организации физкультурно-рекреационной деятельности подростков, занимающихся единоборствами, является формирование у них рекреационной физической культуры личности (РФКЛ).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Семантика феномена «рекреационная физическая культура» потребовала обращения к таким базовым дефинициям, как «личностная физическая культура» и «личностная рекреационная культура». В свою очередь, сущность рекреации и физической рекреации определили целесообразность анализа категорий «личностная культура досуга» и «личностная культура здоровьесбережения». Результаты анализа задали следующие аспекты исследуемого феномена: сущность и содержание физической культуры личности – состав структурных компонентов РФКЛ и их специфическое физкультурное содержание; семантика и структурирование рекреационной (досуговой) культуры личности – специфическое содержание компонентов РФКЛ относительно использования средств физической культуры для организации рекреационной деятельности; личностная культура здоровьесбережения (здоровья) – конкретизированное и дифференцированное содержания структурных компонентов применительно реализуемых РФКЛ функций и задач по оптимизации образа жизни личности, здоровьесозидания, культуросообразной организации досуга и т. п.

На основе теоретического анализа научной литературы определено следующее.

Личностная физическая культура представляет собой «качественное, системное динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний; физического совершенства; мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате образования, воспитания и интегрированных в деятельность, культуру образа жизни, духовность и здоровье» [8]. Физкультурная активность и ее результаты (суть физической культуры личности) неотделимы от аспектов укрепления и поддержания здоровья человека, формирования установок и навыков здорового образа жизни [3, 5, 8]. Таким образом, подчеркивается, во-первых, представленность в данном типе личностной культуры структурных компонентов, свойственных общей культуре личности (когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностно-практический), во-вторых, наличие специфического компонента, характеризующего телесную сущность данного вида культуры (условно - физический компонент), который учеными нередко встраивается в деятельностный ее компонент; в третьих, содержательную автономность и ценностно-целевую значимость здоровьесозидательного содержания данного качества.

Рекреационная культура или культура досуга – это часть общей культуры, проявляющаяся в способности «самостоятельно и ответственно наполнять определенным содержанием свое свободное время» в соответствии с индивидуальными интересами и

потребностями. Кроме личностной ориентированности как реализации гуманистических принципов содержание досуга должно быть культуросообразным и развивающим: «досуг ... – это деятельность в свободное время, которая направлена на обеспечение отдыха, совмещенного гармонично с всесторонним физическим совершенствованием и духовным развитием личности» [1].

Культура здоровья (здоровьесбережения) определяет РФКЛ, прежде всего, в целеориентационном аспекте. Подавляющее большинство исследователей рассматривают данный вид культуры личности, основы его формирования во взаимосвязи с физической культурой и физическим воспитанием. Так, С.А. Срулевич, определяя культуру здоровья младших школьников, характеризует ее через, во-первых, ценностное отношение к здоровью; во-вторых, через наличие знаний в области здоровья, основ его сбережения и укрепления, прежде всего – средствами физкультурно-оздоровительных технологий; в-третьих, через оптимальное, природосообразное физическое развитие, развитие физических качеств; в-четвертых, через умения и навыки в области самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности, владение необходимым арсеналом действий и т.п. [11].

Традиционно выделяемыми структурными компонентами, интеграция которых создает системный феномен – «личностную культуру», а в контексте нашего исследования – рекреационную физическую культуру личности, выступают: когнитивно-мировоззренческий, мотивационно-потребностный, ценностно-ориентационный, эмоционально-волевой, поведенческо-практический [5, 8, 10, 12, 14].

Базовые семантические категории (физическая культура, здоровьесбережение, досуг) определяют следующие содержательные аспекты в наполнении структурных компонентов РФКЛ: двигательное (физкультурное) – средства и методы физической культуры, используемые в процессе рекреационной деятельности; досуговое – виды и формы активности, реализуемые в свободное время с целью отдыха, восстановления сил, получения удовольствия; здоровьесберегающее – использование двигательных средств, рекреационных форм и видов активности с целью сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, рекреационная физическая культура – это личностное качество, интегрирующее ценностные ориентации и установки, знания и представления, интересы и потребности, нормы и способы организации жизнедеятельности, обеспечивающие эффективное использование средств физической культуры в свободное или специально отведенное время с целью здоровьесозидания и личностного развития. Данный компонент личностной культуры, базируясь на системе физкультурных, рекреационных, валеологических знаний, умений и методологических принципов, опираясь на индивидуальные интересы и потребности личности в области двигательной активности, обеспечивает укрепление, поддержание и улучшение здоровья, а также предотвращает проявление рисков нарушения физического и психоэмоционального состояния занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное теоретическое исследование позволило определить структурно-содержательный состав и выделить компоненты РФКЛ.

Схематично сущность РФКЛ представлена в виде таблицы (1), отражающей содержания содержательного наполнения данного качества личности.

Содержание РФКЛ «распределено» по ее структурным компонентам, совокупность которых определена на основе раскрытых теоретических данных (таблица 2).

Таблица 1 – Структурно-содержательная модель РФКЛ

Рекреология	Физическая культура и спорт		Валеология
	Физическая рекреация		
Собственно-досуговое предметное содержание		Здоровье-созидающее предметное содержание	
Структурное содержание			
Знания, представления, убеждения	Ценностные ориентации, установки, отношения	Мотивы, интересы, потребности	Умения и навыки, поступки и действия

Таблица 2 – Структура и содержание РФКЛ

Структурные компоненты	Предметное содержание	Физическая культура и спорт	
		Физическая рекреация	
		Собственно-досуговое предметное содержание	Здоровье-созидающее предметное содержание
Когнитивно-мировоззренческий – знания, представления, убеждения относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Цели и потенциальные положительные эффекты (развлекательные, восстановительные, оздоровительные, профилактические и пр.). Использование средств физической культуры.		
	Средства физической культуры, формы организации физкультурно-спортивной (ф.-рекреационной, ф.-оздоровительной) активности, содержание технологий физической культуры (ф.-рекреационных, ф.-оздоровительных).		
	Символика – внешняя атрибутика, традиции, церемонии, правила.		
	Нормы поведения и общения в сфере досуга. Понимание причин необходимости их соблюдения в контексте достижения оздоровительных и рекреационных эффектов, в контексте достижения высоких спортивных результатов.		
Ценностно-ориентационный – ценностные ориентации, нормы, установки относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Личностная значимость досуговых и оздоровительных целей (результатов) физкультурно-рекреационной активности (здоровье, культурный досуг), наряду с целями и результатами занятий спортом (спортивный результат, победы), по крайней мере как средство их достижения.		
	Признание важности физкультурно-рекреационных ценностей как ресурса освоения и обогащения ценностей спорта.		
	Установка на физкультурно-рекреационную организацию досуга.		
Мотивационно-потребностный – мотивы, интересы, потребности относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Сознательное уважительное отношение к нормам и правилам поведения, атрибутике, традициям, связанным с физкультурно-рекреационной активностью.		
	Стремление к достижению досуговых и оздоровительных целей (результатов) физкультурно-рекреационной активности.		
	Стремление к обогащению физкультурно-рекреационных знаний и умений.		
	Интерес к средствам ФК, Ф-Озд и Ф-Рек технологиям, стремление их систематически использовать. Мотивационная готовность к самостоятельной физической активности в свободное время. Потребность в систематической оздоровительной и рекреационной физической активности.		
Эмоционально-волевой – отношения, чувства, устремления относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Стремление приобщиться к физкультурно-рекреационным традициям, использовать символику, соблюдать правила, обогащать семиотику физической рекреации спортивной семиотикой.		
	Удовольствие, положительные эмоции от участия в физкультурно-рекреационной деятельности, от предвкушения этого участия, от общения в процессе активности.		
	Стремление к обогащению впечатлений средствами физической рекреации. Позитивное эмоциональное самочувствие.		
	Удовлетворенность физкультурно-рекреационным характером своего досуга: его структурой и содержанием, формами и средствами, ведущими характеристиками (развлекательность, активность, насыщенность, разнообразие, познавательность и пр.). Стремление к оптимальному физическому развитию, подготовленности с учетом предупреждения рисков здоровью, физическому и психоэмоциональному состоянию.		
Поведенческо-практический – умения и навыки, поступки и действия в рамках предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Умения отбирать и комплектовать средства ФК для решения собственных рекреационных (досуговых, оздоровительных) задач.		
	Умения планировать и организовать собственную рекреационную деятельность и привлекать друзей к рекреационной оздоровительной активности.		
	Включенность в систематическую организованную физкультурно-рекреационную деятельность (оздоровительную, досуговую).		
	Посещение и участие физкультурно-рекреационных мероприятий. Самоорганизация личной физкультурно-рекреационной активности.		
	Практическое соблюдение рекреационных норм поведения и общения в процессе личной досуговой / оздоровительной физкультурной активности. Соблюдение правил безопасного поведения во время активного отдыха. Соблюдение биологически-заданных норм регулирования режимов труда и отдыха, объемов и интенсивности физических нагрузок.		
	Поддержание оптимальных параметров физического и функционального состояния. Профилактика и преодоление возможных негативных эффектов от избыточных физических нагрузок в тренировочном процессе.		

ВЫВОДЫ

Рекреационная физическая культура личности характеризует мотивационную, когнитивную, практическую готовность человека организовывать свою жизнедеятельность на основе принципов культуросообразности и здоровьесбережения, используя при этом средства физической культуры для рациональной организации досуга. Личностная физическая культура раскрывается в структурных и содержательных компонентах. С этой позиции термин «рекреационная» характеризует содержательный, предметный пласт физической культуры, соответствующий одному из ее компонентов – рекреационной (рекреативной) физической культуре, а значит, относится к физкультурно-рекреационной деятельности, физической активности личности в период досуга. Сущность физической рекреации, ее функции и задачи, средства и методы – основа содержания РФКЛ, поэтому предметно она включает взаимосвязанные здоровье-созидающий (связанный с использованием средств физической культуры для поддержки и улучшения здоровья, профилактики его нарушения, включая профилактику травм и т. п.) и досуговый (связанный с использованием средств физической культуры для организации активного отдыха, для развлечения) содержательные блоки. Формирование рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, обеспечивает оптимизацию их образа жизни, укрепление соматического здоровья, гармонизацию физического развития, улучшение социально-психологического самочувствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарипов Л.Ф. Формирование культуры досуга младших школьников в процессе компьютерных игр : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гарипов Ленар Фаргатович. – Вятка, 2015. – 27 с..
2. Горовой В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь, – 2011. – 158 с.
3. Гунажоков И.К. Особенности формирования физической культуры личности в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гунажоков Игорь Ктмович. – Майкоп, 1995. – 17 с.
4. Кострова Н.Н. Формирование физической культуры школьников на основе спортизации физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кострова Наталия Николаевна. – Йошкар-Ола, 2007. – 25 с.
5. Кузнецов В.И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кузнецов Виктор Иванович. – Ростов-на-Дону, 2005. – 23 с.
6. Курникова М.В. Состояние морфофункционального статуса высококвалифицированных спортсменов подросткового возраста : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Курникова Мария Владимировна. – Санкт-Петербург, 2009. – 23 с.
7. Луцкан И.П. Состояние здоровья, качество жизни и научное обоснование совершенствования медико-социальной помощи детям, занимающимся спортом (на примере городского округа «город Якутск») : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Луцкан Иван Петрович. – Москва, 2012. – 21 с.
8. Османов Р.З. Формирование физической культуры личности обучающихся на основе самоуправления процессом физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук / Османов Руслан Заманович. – Майкоп, 2013. – 174 с.
9. Сайфитова А.Т. Отрицательные стороны занятий физической культурой у детей и подростков / А.Т. Сайфитова, С.А. Высотин // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №1; – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18072> (дата обращения: 03.05.2022).
10. Скриплёва Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Скриплёва Елена Викторовна. – Курск, 2004. – 24 с.
11. Срулевич С.А. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Срулевич Светлана Александровна. – Улан-Удэ, 2012. – 24 с.
12. Стенкина С.Л. Формирование личностной физической культуры подростков в здоровьесберегающей среде общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Стенкина Светлана Леонидовна. – Воронеж 2012. – 26 с.

13. Степанова Е.Н. Формирование рекреационной физической культуры у школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Степанова Николаевна. – Санкт-Петербург, 2005. – 27 с.
14. Хакунов Н.Х. Формирование базовой физической культуры личности в учебных заведениях / Н.Х. Хакунов // Майкоп, Изд-во АГУ. – 2007. – 152 с.
15. Шарафеева А.Б. Формирование физкультурно-рекреационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту / А.Б. Шарафеева // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 375. – С. 165–168.

REFERENCES

1. Garipov, L.F. (2015), *Formation of leisure culture of younger schoolchildren in the process of computer games*, dissertation, Vyatka.
2. Gorovoy, V.A. (2011), *Physical recreation of students: methodological recommendations*, Mozyr,.
3. Gunazhokov, I.K. (1995), *Features of the formation of physical culture of the individual in the conditions of regulated classes in a secondary school*, dissertation, Maykop.
4. Kostrova, N.N. (2007), *Formation of physical culture of schoolchildren on the basis of sportization of physical education*, dissertation, Yoshkar-Ola.
5. Kuznetsov, V.I. (2005), *Education of individual and personal physical culture of students*, dissertation, Rostov-on-Don.
6. Kournikova, M.V. (2009), *The state of the morphofunctional status of highly qualified adolescent athletes*, dissertation, St. Petersburg.
7. Lutskan, I.P. (2012), *State of health, quality of life and scientific justification for improving medical and social assistance to children engaged in sports” (on the example of the city district of Yakutsk)*, dissertation, Moscow.
8. Osmanov, R.Z. (2013), *Formation of physical culture of the personality of students on the basis of co-management of the process of physical education*, dissertation, Maykop.
9. Saifitova A.T. (2018), “Negative aspects of physical education in children and adolescents”, *International Student Scientific Bulletin*, No. 1, available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18072> (date of reference: 03.05.2022).
10. Skripleva, E.V. (2004), *Pedagogical conditions for the formation of the basics of physical culture of a junior student's personality*, dissertation, Kursk.
11. Srulevich, S.A. (2012), *Formation of the health culture of younger schoolchildren at physical education lessons*, dissertation, Ulan-Ude.
12. Stenkina, S.L. (2012), *Formation of personal physical culture of adolescents in the health-saving environment of secondary schools*, dissertation, Voronezh.
13. Stepanova, E.N. (2005), *Formation of recreational physical culture among schoolchildren*, dissertation, St. Petersburg.
14. Hakunov, N.H. (2007), *Formation of basic physical culture of the individual in educational institutions*, Maykop.
15. Sharafееva, A.B. (2013), “Formation of physical culture and recreational competence of future specialists in physical culture and sports”, *Bulletin of Tomsk State University*, No. 375, pp. 165–168.

Контактная информация: ewgen3991@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2023

УДК 378.14:159.9

ИЗУЧЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Андрей Валентинович Малышев, кандидат технических наук, доцент, Сочинский государственный университет, Сочи; **Виктор Иванович Шарагин**, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; **Ангела Валерьевна Романова**, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г. Москва; **Олег Анатольевич Разживин**, кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского (Приволжского)

Аннотация

Важную роль в формировании выпускника высшего учебного заведения играют межличностные отношения студента с другими участниками образовательного процесса. Как показали многочисленные исследования, межличностных отношений в различных группах студентов, на их построение оказывают влияние многочисленные факторы. Цель исследования – дальнейшее изучение межличностных отношений в студенческой группе для выявления наиболее значимых факторов, способных играть роль предикторов. Методы и организация исследования. Психодиагностические методики позволили объять студентов-первокурсников факультета экстремальной психологии. В основе изучения межличностных отношений студенческой группе лежал эмпирический метод, исследование проводилось по следующим методикам: «Адаптация личности к новой социокультурной среде» (модифицированная), диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева), «Формирование положительной групповой мотивации» (Т.П. Галкина). Для математического (статистического) анализа полученных показателей использовался программный пакет IBM SPSS Statistics 27. Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее значимыми факторами межличностных отношений, отрицательно влияющими на мотивированность студентов к обучению в вузе, выступают: ориентация на достижение компромисса и отчужденность, имеющие соответственно умеренную (-0,436) и заметную (-0,677) связь по шкале Черддока. Вывод. Основным фактором, который просматривается в качестве предиктора мотивированности студентов к обучению в вузе, является отчужденность студентов, обусловленная их неспособностью удовлетворения потребностей в обучении выбранной профессии

Ключевые слова: адаптация, коммуникация, мотивация, общение, студенты, межличностные отношения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p294-298

STUDYING INTERPERSONAL RELATIONS AT STUDENT GROUP

Andrey Valentinovich Malyshev, the candidate of technical science, senior lecturer, Sochi State University, Sochi; Viktor Ivanovich Sharagin, the candidate of military science, docent, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; Anzhela Valerievna Romanova, the candidate of psychology science, docent, Russian State Social University, Moscow; Oleg Anatolievich Razjivin, the candidate of pedagogical science, docent, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga

Abstract

An important role in the formation of a graduate of a higher educational institution is played by the interpersonal relations of the student with other participants in the educational process. Numerous studies have shown that interpersonal relationships in various groups of students are influenced by numerous factors. The purpose of the study was to further study interpersonal relationships in a student group to identify the most significant factors that can play the role of predictors. Methods and organization of the study. Psychodiagnostics techniques made it possible to embrace first-year students of the Faculty of Extreme Psychology. The study of interpersonal relations in the student group was based on an empirical method, the study was carried out according to the following methods: "Adaptation of the personality to a new socio-cultural environment" (modified), diagnostics of motivational orientations in interpersonal communications (I.D. Ladanov, V.A. Urazaeva), "Formation of positive group motivation" (T.P. Galkina). For the mathematical (statistical) analysis of the obtained indicators, the IBM SPSS Statistics 27 software package was used. Results of the study and their discussion. The most significant factors of interpersonal relations that negatively affect the motivation of students to study at a university were orientation towards reaching a compromise and aloofness, which have a moderate (-0.436) and noticeable (-0.677) relationship according to the Cherdock's scale, respectively. Conclusion. The main factor that is seen as a predictor of students' motivation to study at a university is the alienation of students, due to their inability to meet the needs for training in the chosen profession.

Keywords: adaptation, communication, motivation, communication, students, interpersonal relations.

ВВЕДЕНИЕ

Межличностные отношения в студенческой группе зависят от многих факторов: относящиеся к формированию общегрупповой мотивации к учебной деятельности; ориентированные на принятие партнера, на адекватность восприятия и его понимание, на достижение компромисса; характеризующие уровень и тип адаптации студентов к новой образовательной среде (адаптивность, конформность, интерактивность, депрессивность, ностальгия, отчужденность) [1, 3]. Межличностные отношения возникают при взаимодействии студента с другими участниками образовательного процесса, однако самыми фундаментальными являются такие, которые формируются в процессе совместной учебной деятельности [2, 5, 6].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для психологической диагностики межличностных отношений в студенческой группе мы использовали три методики. Первая методика измеряла адаптацию студента к новой образовательной среде; вторая методика измеряла основные коммуникативные ориентации студентов и их гармоничность в процессе формального общения между основными участниками образовательного процесса; третья методика измеряла факторы, участвующие в процессе формирования общегрупповой мотивации в учебной деятельности.

Первая методика оптимизирована под исследуемую студенческую группу и делала возможным установить уровень и тип их адаптации к обучению в новой образовательной среде.

Вторая методика делала возможным фиксацию степени выраженности трех коммуникативных ориентаций студентов группы (принятие партнера, адекватность его понимания, достижение компромисса) и степень их гармоничности.

Третья методика делала возможным количественно оценить факторы, участвующие в становлении мотивации студенческой группы на учебную деятельность.

Анализ научной литературы по социально-психологическим отношениям студентов на площадке обучения в высшем учебном заведении показал, что они зависят от большого количества детерминант к которым могут относиться: уровень и тип адаптации студентов к новой для них вузовской среде, вызванные модификацией шаблонов поведения, преобразованием характера учебной деятельности, своим отношением к одноклассникам и т. д.; коллективная оценка факторов, способных формировать положительную мотивацию к обучению выбранной профессии; коммуникативные устремления и их гармоничность в ходе межличностного общения студентов с основными участниками образовательного процесса [4].

В исследовании приняло участие 30 студентов-первокурсников факультета экстремальной психологии. Психологическое диагностирование проходило дистанционно путем рассылки соответствующих методик на электронную почту студентов и их получением с последующим анализом после дачи ответов на предлагаемые методиками утверждения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате исследования выявлено, что такие показатели описательной статистики, как мода, медиана и среднее находятся в значениях, которые позволяют выбрать в качестве меры центральной тенденции среднее значение измеряемого признака. Кроме того, нашу выборку можно считать симметричной, и она унимодальная. Полученные данные приведены в таблице 1.

Для выявления значимой взаимосвязи обозначенных факторов между собой проведена их корреляция.

Корреляционный анализ с вероятностью безошибочного прогноза выше 95% выявил, что чем более высокие значения показаны в ориентации студентов на достижение компромисса в учебной деятельности, тем меньше значения показателей

мотивированности на положительные ее результаты (связь обратная, умеренная – по шкале Чеддока) и с вероятностью безошибочного прогноза выше 99% выявлено, что чем более высокие значения показаны при измерении отчужденности студентов в учебной деятельности, их беспокойство по поводу неспособности удовлетворения своих потребностей в обучении, тем, так же, меньше значения показателей мотивированности на положительные ее результаты (связь обратная, заметная – по шкале Чеддока).

С целью уточнения взаимосвязи мотивированности студентов на положительные результаты в учебной деятельности (зависимая переменная) и других показателей межличностных отношений в студенческой группе, (факторы обозначены в примечании к таблице 1 и представляют независимые переменные) проведен множественный регрессионный анализ.

Из таблицы 3 видно, что отчужденность студентов, обусловленная их неспособностью удовлетворения потребностей в обучении выбранной профессии, связанная с межличностными отношениями в учебной группе и проявляющаяся в их адаптации к новой образовательной среде, оказывает отрицательное значимое влияние на их мотивированность на положительные результаты в учебной деятельности ($\beta=-2,466$, $p=0,049$). При этом 13,5% изменчивости переменной объясняется влиянием на нее их неспособностью в удовлетворении потребностей при выполнении учебной деятельности.

Таблица 1 – Показатели описательной статистики

	ОП	ОВ	ОК	МПР	ША	ШК	ШИ	ШД	ШН	ШО
Среднее	19,4	20,9	14,7	108,9	7,4	8,7	9,6	4,7	9,7	7,5
Медиана	19,0	21,0	15,0	109,5	8,0	8,0	10,0	4,0	10,0	7,0
Мода	19,0	21,0	15,0	110,0	8,0	8,0	10,0	4,0	10,0	7,0

Примечание: ОП – ориентация на принятие партнера; ОВ – ориентация на адекватность восприятия партнера; ОК – ориентация на достижение компромисса; МПР – мотивированность на положительные результаты; ША – шкала адаптивности; ШК – шкала конформности; ШИ – шкала интерактивности; ШД – шкала депрессивности; ШН – шкала ностальгии; ШО – шкала отчужденности.

Таблица 2 – Результаты оценки их корреляционного анализа

	ОК	МПР	ШО
ОК	1,000	-,436*	,215
МПР	-,436*	1,000	-,677**
ШО	,215	-,677**	1,000

Примечание: * – корреляция значима на уровне 0,05; ** – корреляция значима на уровне 0,01.

Таблица 3 – Результаты оценки множественного корреляционного анализа

Мотивированность студентов учебной группы на положительные результаты в учебной деятельности	R-квадрат	Критерий автокорреляций Дурбина-Уотсона
Шкала отчужденности студентов от неспособности удовлетворения своих потребностей в обучении	0,135	2,224
	$\beta=-2,466$	
	$p=0,049$	

ВЫВОДЫ

Изучение межличностных отношений в студенческой среде показало, что мотивированность студентов на положительные результаты в учебной деятельности способна формировать положительную социально-психологическую обстановку в группе через их адаптацию к новой образовательной среде, которая проявляется в минимизации показателей, фиксирующих неспособность удовлетворения потребностей в обучении выбранной профессии. Полученное в результате проведенного исследования уравнение множественной регрессии имеет следующий вид: $МПР=127,282-2,466*ШО$.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование мотивации учебной деятельности студентов социального вуза / Н.В. Белякова, А.В. Романова, В.Ю. Карпов, Д.А. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 402–407.

2. Исследование отношения студентов психолого-педагогического университета к занятиям физической культурой и спортом / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов, В.И. Шарагин, Л.Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 350–356.
3. Исследование учебной и профессиональной мотивации студентов психологических специальностей / О.В. Грибкова, В.И. Шарагин, Л.Ю. Климова, Т. Ю. Федорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 559–566.
4. Карпов В.Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Карпов Владимир Юрьевич. – Санкт-Петербург, 2005. – 39 с.
5. Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в вузе / В. Ю. Карпов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 43–46.
6. Карпов В.Ю. Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта / В. Ю. Карпов, Е. А. Белоцерковец // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2009. – № 1. – С. 46–50.

REFERENCES

1. Belyakova, N.V., Romanova, A.V., Karpov, V.Yu. and Ivanov, D.A. (2019), “Study of educational activity motivation at social university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 176, No. 10, pp. 402–407.
2. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Sharagin, V.I. and Klimova, L. Yu. (2018), “Researching of the psycho-pedagogical higher education institution student’s relation to the occupation of physical culture and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 350–356.
3. Gribova, O.V., Sharagin, V.I., Klimova, L. Yu. and Fedorova, T. Yu. (2020), “Study of academic and professional motivation of students of psychological specialties”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 559–566.
4. Karpov, V.Yu. (2005), Raising management of students by means of physical culture and sports, dissertation, Saint-Petersburg.
5. Karpov, V.Yu. (2005), “Influence of student’s fitness and sport experience to their adaptation at training in higher education institution”, *Physical education: education, training*, No.1, pp.78–81.
6. Karpov, V. and Belotserkovets, E. (2009), “Education of interpersonal communication and professional interaction of students means of physical culture and sport”, *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1, pp 46–50.

Контактная информация: victor200758@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 796.856.2

РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТХЭКВОНДО

Дмитрий Владимирович Малышкин, аспирант, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский

Аннотация

В статье представлена методика развития пространственной ориентации тхэквондистов на этапе начальной подготовки, а также результаты экспериментального тестирования тхэквондистов по уровню развития способности к пространственной ориентации на этапе начальной подготовки. Цель исследования заключалась в разработке программы развития пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки и её экспериментальной апробации на практике. Эффективность методики была успешно доказана в ходе эксперимента. Данная научная работа не имеет аналогичных исследований в области восточных единоборств, что составляет научную новизну. Методика может быть применима на практике в тренировочном процессе восточных видов единоборств, в которых присутствует соревновательная дисциплина по технике формальных комплексов движений (туль, ката, пхумсе).

Ключевые слова: тхэквондо, методика, пространственная ориентация, этап начальной подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p298-302

DEVELOPMENT OF SPATIAL ORIENTATION AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN TAEKWONDO

Dmitry Vladimirovich Malyshkin, the postgraduate student, Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Abstract

The article presents a methodology for the development of spatial orientation of taekwondo athletes at the stage of initial training, as well as the results of experimental testing of taekwondo athletes on the level of development of the ability to spatial orientation at the stage of initial training. The purpose of the study was to develop a program for the development of spatial orientation of taekwondo athletes at the initial training stage and its experimental testing in practice. The effectiveness of the methodology was successfully proven during the experiment. This scientific work has no similar research in the field of martial arts, which is a scientific novelty. The technique can be applied in practice in the training process of oriental martial arts, in which there is a competitive discipline in the technique of formal complexes of movements (tul, kata, poomse).

Keywords: taekwondo, methodology, spatial orientation, initial training stage.

ВВЕДЕНИЕ

В тхэквондо на начальном этапе подготовки по дисциплине формальный комплекс «Туль», согласно приказу министерства спорта Российской Федерации № 988 от 15.12.2022 об утверждении федерального стандарта по виду спорта тхэквондо, указано, что возрастным диапазоном занимающихся на этапе начальной подготовки спортсмены 7–10 лет [1, 5]. В.И. Лях доказал в своих исследованиях, что дети начального школьного возраста более предрасположены к положительному развитию координации, что говорит о чувствительном развитии координационных способностей. Пространственная ориентируемость является одной способностью из проявлений координационных способностей [4].

В формальных комплексах «Туль» одним из правил является начать формальный комплекс и закончить ориентируемо в одну и ту же сторону, которой начинался комплекс движений (пример: юг, север, восток, запад) причём, «Туль» должен быть закончен в точке площадки, с которой начинался. Если спортсмен допускает ошибки в технических действиях передвижения (стойки) или в самих передвижениях из-за нарушенной пространственной ориентации, то он возвращается на другую точку соревновательной площадки, не на ту точку, с которой начинал комплекс, что является нарушением [3].

Следовательно, возникает актуальность развития пространственной ориентированности тхэквондистов этапа начальной подготовки, для повышения эффективности спортивной подготовки по дисциплине формальные комплексы «Туль».

Проведённый теоретический анализ показал необходимость в разработке средств и методов контроля уровня развития пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки, так как следует отметить, что научные данные о специальных средствах оценки развития пространственной ориентированности по дисциплине формальных комплексов движений юных тхэквондистов на начальном этапе 7–10 лет, отсутствуют, что значительно снижает эффективность спортивной подготовки спортсменов.

Полученные результаты литературного анализа определили цель исследования: разработать программу развития пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки и экспериментально апробировать её на практике.

Гипотеза исследования заключалась в том, что целенаправленное применение средств тхэквондо, формальных комплексов «Туль» тхэквондо ИТФ по специально

отобранным методам, применяемым в физической подготовке, направленным на развитие ориентации в пространстве, повысят показатели способности к пространственной ориентированности по соревновательной дисциплине тхэквондо ИТФ формальные комплексы «Туль».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическую основу составили литературный анализ в области спортивной тренировки в тхэквондо начального этапа подготовки, теории физической культуры и спорта и практический опыт тренер тренеров нижегородской региональной физкультурно-спортивной общественной организации федерации «Тхэквондо ИТФ».

По результатам литературного анализа было выявлено, что для более эффективного развития пространственной ориентации в дисциплине формальный комплекс «Туль», данную способность необходимо развивать именно в процессе спортивной подготовке по данной дисциплине.

Тренировочная программа развития пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки была внедрена в тренировочный процесс на базе региональной областной федерации тхэквондо ИТФ, в нижегородском филиале в центре спортивных единоборств «Феникс», Нижний Новгород, ул. Дунаева, 19.

Процесс тренировки строился по разработанной методике развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки в период исследования с сентября 2022 г. по февраль 2023 г. Общая и специальная физическая подготовка проводилась по стандартной методике, а техническая подготовка по разработанной нами методике, которая была направлена на развитие способности к пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки.

Педагогический эксперимент проводился среди 20 спортсменов, обучающихся на этапе начальной подготовки 3-го года обучения 9-10 лет. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 20 человек. Спортсмены в обеих группах имели одинаковый уровень физического развития. Спортсмены обеих групп занимались 3 раза в неделю по 1,5 час (1 академический час). Контрольная группа тренировалась по стандартной методике, экспериментальная – по разработанной методике.

Тестирование способности к пространственной ориентированности в тхэквондо на этапе начальной подготовки, контрольные испытания проводились в начале и в конце эксперимента.

Попытки № 1–4. Тестирование способности к пространственной ориентации при выполнении формального комплекса «Саджу маки» (17 движений). Попытка № 5. Тестирование способности к пространственной ориентированности с сбивающим фактором при выполнении формального комплекса «Саджу маки» (17 движений).

Описание тестирования: в тестировании пространственной ориентации в попытках № 1–4 задача тестируемых заключалась в выполнении формального комплекса «Саджу маки» без ошибок в передвижении с правильным завершением комплекса движения. Попытка № 5 заключалась в выполнении тестируемым формального комплекса с сбивающим фактором, 4 спортсмена начинали выполнение «Саджу маки» в определенную сторону, каждый в свою определенную сторону (север, юг, восток, запад). Тестирующий фиксировал нарушения в продвижении тестируемых [2].

Оценивание: считались только зачётные попытки тестируемых, без ошибок в передвижениях, рассчитывался среднegrupповый показатель способности к пространственной ориентированности юных тхэквондистов. Максимальная оценка: 5,00 баллов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Разработанная программа состояла из двух этапов:

– 1 этап. Развитие общей пространственной ориентации по дисциплине формальный комплекс «Туль»;

– 2 этап. Развитие пространственной ориентации с сбивающим фактором.

На первом этапе программы использовались средства тренировки из тхэквондо ИТФ, формальные комплексы туль, которые выполнялись последовательно с изменением визуальных ориентиров, т. е. спортсмены группой и самостоятельно выполняли комплексы туль начиная выполнение каждого последующего формального комплекса туль в определённую сторону, особенность комплекса движений заключается в том, что начинаться и заканчиваться туль должен в определённую, конкретную сторону, в которую был фронтально направлен спортсмен.

Второй этап программы был направлен на развитие пространственной ориентации в условиях сбивающих факторов, юные спортсмены выполняли одинаковые формальные комплексы движений с другими спортсменами, но каждый выполнял формальный комплекс в свою определённую сторону, каждый спортсмен был направлен обособлено в одну сторону и по методу круговой тренировки они менялись сторонами, ориентировочно в которую начинали формальные комплексы туль, также в тренировочный процесс был добавлен метод идеомоторной тренировки между каждым выполнением последующего формального комплекса туль, для улучшения мышечной памяти и сознательного мышления о ориентации собственного тела в пространстве, не полагаясь на подсказки и движения других спортсменов, спортсмены выполняли комплекс движений в уме (представляя полное выполнение формального комплекса своим телом).

Результаты тестирования, которое проводилось в сентябре 2022 года, показали, что уровень развития способности к пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки в обеих группах не имеет достоверных различий в обеих группах, при $p > 0,05$. Это указывает на то, что спортсмены в начале эксперимента имели одинаковый уровень развития пространственной ориентации.

Результаты контрольной группы относительно начала и конца эксперимента имеют достоверные различия, но прирост результатов в способности к пространственной ориентации экспериментальной группы значительно выше.

Средне групповые результаты обеих групп в начале и в конце эксперимента изображены в таблице.

Таблица – Изменение результатов тестирования уровня развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо в контрольной и экспериментальной группах в период эксперимента

Тестирование	Группы	Результаты эксперимента		
		В начале эксп.	В конце эксп.	Результативность
Тестирование уровня развития пространственной ориентации в тхэквондо	К	3,3±0,05	3,4±0,02	+3%
	Э	3.25±0,05	4,8±0,05	+47,7%

По результатам итого тестирования способности к пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки, которое проводилось в феврале 2023 года, можно сделать вывод, что результаты экспериментальной группы достоверно превосходили результаты контрольной группы, при $p < 0,05$.

ВЫВОДЫ

Была разработана программа развития способности к пространственной ориентации тхэквондистов на этапе начальной подготовки, которую внедрили в тренировочный процесс, экспериментальной группы тхэквондо этапа начальной подготовки на базе федерации тхэквондо ИТФ Нижегородской области, в филиале региональной федерации, в центре спортивных единоборств «Феникс», г. Нижний Новгород, ул. Дунаева, 19. Контрольная группа занималась по традиционной методике преподавания тхэквондо.

В начале эксперимента, в сентябре 2022 года, результаты тестирования уровня развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо не имели достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами, в 95% возможных случаев.

В конце эксперимента, в феврале 2023 года, результаты тестирования экспериментальной группы значительно превосходили результаты контрольной, на 44,7%, следует отметить, что в 95% случаев различия в результатах тестирования достоверны.

По полученным результатам исследования можно сделать вывод, что представленная гипотеза была доказана, т. к. тестирование проводилось именно с применением средств тхэквондо формальных комплексов «Туль», на примере которых и было улучшена пространственная ориентация юных спортсменов. На основе выше сказанного, можно считать, что поставленная цель была доказана в ходе исследования.

Данная методика развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки может быть применима в восточных видах единоборств, в которых присутствует соревновательные дисциплины по формальным комплексам технических движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Развитие быстроты двигательных реакций у спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки в тхэквондо / Ю.А. Бахарев, Д.В. Малышкин, И.А. Сорокин, П.В. Великанов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 34–37.
2. Малышкин Д.В. Комплекс оценивания координационных способностей в тхэквондо на начальном этапе подготовки / Д.В. Малышкин, Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика. Материалы IX Международной научно-практической конференции. – Чайковский, 2022. – С. 78–84.
3. Малышкин Д.В. Развитие сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства // Д.В. Малышкин // Культура физическая и здоровье». – 2021. – № 4 (80). – С. 164–167.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков., С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148–155.

REFERENCES

1. Bakharev, Yu.A., Malyshkin, D.V., Sorokin, I.A. and Velikanov, P.V. (2019), "Development of speed of motor reactions in athletes of the training stage of taekwondo training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (174), pp. 34–37.
2. Malyshkin, D.V., Bakharev, Yu.A. and Tupitsyn, V.P. (2022), "Complex assessment of coordination abilities in taekwondo at the initial stage of training", *Training of martial artists: theory, methodology and practice. Materials of the IX International Scientific and Practical Conference*. Tchaikovsky State Academy of Physical Culture, Tchaikovsky, pp. 78–84.
3. Malyshkin, D.V. (2021) "Development of complex coordination motor actions in taekwondo at the stage of improving sports skills", *Physical culture and health*, No. 4 (80), pp. 164–167.
4. Lyakh, V.I. (2000), *Motor abilities of schoolchildren: fundamentals of theory and methods of development*, Terra-Sport, Moscow.
5. Simakov, A.M., Bakulev, S.E. and Chistyakov, V.A. (2014), "Topical issues of training in taekwondo at the initial stage of educational-training process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (107), pp. 148–155.

Контактная информация: dmitry.malyschkin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.011.3

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТЕСТА УКК

Ольга Александровна Маркова, старший преподаватель, Татьяна Ивановна Величко, кандидат биологических наук, доцент, Олеся Сергеевна Ванина, старший

преподаватель, Алексей Геннадьевич Смирнов, доцент, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Аннотация

В статье поднимаются вопросы, связанные с эффективной организацией образовательного процесса по предмету «Физическая культура и спорт» и обеспечения успешной адаптации вчерашних школьников к современным условиям высшего образования. Предложены инновационные подходы к управлению учебного процесса в адаптационный период, когда студенты первого курса еще не приступили к полноценным практическим занятиям, с учетом комплексной оценки состояния здоровья по результатам профилактических медицинских осмотров. Авторами предложен мониторинг уровня функциональной подготовленности студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, на основе информативного 2 км пешеходного теста УКК, разработанного специалистами финского института имени Урхо Калева Кекконена. Приводятся результаты, полученные в ходе исследования, дающие возможность сформулировать практические рекомендации по корректирующим воздействиям процесса физического воспитания, на основании реальной и действительной информации о физическом состоянии студентов. В ходе эксперимента выяснилось, что прогнозируемая модель, исходя из применения данного теста достоверна, когда оценивается физическая подготовка, которая определяет готовность выполнять контрольные нормативы. Эти исследования должны учитываться для того, чтобы повысить эффективность и качество учебных процессов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, физическая подготовленность, мониторинг, прогнозирование результатов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p302-306

PREDICTING THE LEVEL OF PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS BASED ON THE USE OF THE UKK WALKING TEST

Olga Alexandrovna Markova, the senior teacher; Tatiana Ivanovna Velichko, the candidate of biological sciences, docent, Olesya Sergeevna Vanina, the senior teacher, Alexey Gennadievich Smirnov, the docent, Bauman Moscow State Technical University

Abstract

The article raises issues related to the effective organization of the educational process on the subject of "Physical culture and sports" and ensuring the successful adaptation of yesterday's schoolchildren to modern conditions of higher education. Innovative approaches to the management of the educational process during the adaptation period are proposed, when first-year students have not yet started full-fledged practical classes, taking into account a comprehensive assessment of the state of health based on the results of preventive medical examinations. The authors proposed monitoring of the level of functional readiness of students of MSTU named after N.E. Bauman, based on the informative 2 km walking test UKK, developed by specialists of the Finnish Institute named after Urho Kalev Kekkonen. The results obtained in the course of the study are presented, which make it possible to formulate practical recommendations on the corrective effects of the process of physical education, based on real and actual information about the physical condition of students. During the experiment, it turned out that the predicted model, based on the application of this test, is reliable when physical fitness is assessed, which determines readiness to fulfill control standards. These studies should be taken into account in order to improve the efficiency and quality of educational processes in the field of physical culture and sports.

Keywords: physical culture and sports, students, physical fitness, monitoring, prediction of results.

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные статистические данные последних лет свидетельствуют о резком ухудшении состояния здоровья студенческой молодежи. Поэтому была объективна необходимость мониторинга физической подготовки студентов первого курса, оптимизации образовательной деятельности, разработки мер, которые позволяют максимально сократить адаптационные периоды, выявить факторы успеха адаптации [1, 5].

Использование метода мониторинга как диагностического инструмента в высшей школе позволяет интегрально оценивать физическую подготовку студентов, чтобы дифференцировать и обеспечить адекватное педагогическое воздействие на занятых, коррекцию содержания занятий по физической культуре в учебном процессе, мотивацию студентов на укрепление здоровья, развитие навыков здоровой жизни [3, 6].

В результате проведенного исследования собраны данные, полученные в результате введения в практику учебно-воспитательной работы кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана использование 2 км пешеходного теста УКК, разработанного специалистами финского института имени Урхо Калева Кекконена, для отслеживания изменений в функциональной подготовленности студентов. Высокая степень информативности которого отмечена в научных исследованиях [2, 4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании были поставлены задачи поиска контролирующих средств, которые позволяют достаточно достоверно определить физическую работоспособность студентов, не применяя интенсивные и длительные физические нагрузки. Выдвинулась гипотеза о том, что прогнозируемая модель на основе применения теста УКК достоверна для оценки физической готовности обучающихся первого курса вуза к контрольным нормативам.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании участвовали студенты (n=115) 1-го курса МГТУ имени Н.Э. Баумана, не учитывая комплексную оценку здоровья по итогам профилактического медицинского осмотра. Объект исследования – процесс физической подготовки студентов 1-го курса МГУ Н.Э. Баумана. Цель исследования заключалась в анализе уровня функциональности студентов МГУ имени Н.Э. Баумана, на основании информативного 2 км пешеходного теста (теста УКК).

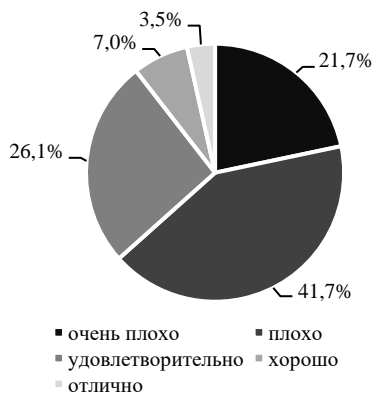


Рисунок – Индекс физической работоспособности студентов

На первом этапе тестирования определен индекс физической работоспособности студентов, результат которого определяется по формуле теста УКК: для мужчин: $420 - (11,6t_1 + 0,2t_2 + 0,56w + 2,6H/p^2 - 0,4L)$; для женщин: $304 - (8,5t_1 + 0,14t_2 + 0,32w + 1,1H/p^2 - 0,4L)$, где: t_1 – время прохождения 2 км (полные минуты), t_2 – время прохождения 2 км (секунды), w – частота сердечных сокращений (ЧСС) сразу после завершения дистанции (ударов в минуту), H – вес тела (кг), P – рост (м), L – возраст (число полных лет). Для достоверности исследования были исключены результаты тестирования с параметрами, нарушающими требования к выполнения данного теста. Результаты исследования представлены в рисунке.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Используя формулу для подсчета индекса физической работоспособности в тесте УКК, было установлено, что 21,7% студентов имеют оценку уровня физической работоспособности – «очень плохой», 41,7% – «плохо», 26,1% – «удовлетворительно», 7% – «хорошо» и только 3,5% – «отлично». При этом установлены максимальные значения частоты сокращений сердца в пределах 176 и 164 уд/мин, вероятно, это связано со слабой функциональной способностью отдельных учеников. Средняя частота сердечного сокращения в ходе теста составила 122 уд/мин., это соответствует аэробному порогу, средний индекс

теста UKK – 85. Основная цель прогнозирования заключается в сокращении неопределенности будущего, и возможности использования полученных данных в дальнейшем для повышения эффективности и качества учебного процесса по предмету «Физическая культура и спорт». Коэффициентный анализ свидетельствует о низком уровне физической подготовки студентов, которые, вероятно, по результатам обследования, будут распределены в специальную медицинскую группу или определены как физически слабо подготовленные.

По результатам медицинского обследования и медицинского контроля в конце семестра мы подтвердили предположения о состоянии уровня здоровья студентов: 54,8% студентов распределены в специально медицинскую группу, 38,2% – в подготовительную и только – 7% в основную группу здоровья. В результате наблюдений установили, что исходный уровень функциональной подготовленности влияет на результативность коэффициента.

На последнем этапе исследования проведено контрольное заключительное тестирование, на основе кафедральных нормативов:

- 1) бег 60 м;
- 2) бег 3 км (мужчины), бег 2 км (женщины);
- 3) подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины); поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины);
- 4) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

На основе цели исследования проводился анализ результатов по бальной системе тестирования. Результаты отображены в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов

Оценка теста	Кол-во участников (в %)			
	Дистанция 3000 м (м); 2000 м (ж)	Дистанция 60 м	Подтягивание (м); поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
5 баллов	0%	2%	6%	18%
4 балла	0%	38%	14%	30%
3 балла	2%	30%	12%	2%
2 балла	12%	14%	14%	10%
1 балл	12%	10%	20%	14%
Сдали на «0»	74%	6%	34%	26%

Данные таблицы свидетельствуют о том, что процент обучающихся, которые могут выполнять контрольные нормы, критично невысокий. Особенно слабым компонентом физической подготовленности является показатель выносливости.

Анализируя и сопоставляя полученные показатели, также удастся выявить корреляционную зависимость коэффициента функциональной работоспособности (теста UKK) от показателей общей физической подготовленности и уровня здоровья студента. Чем ниже коэффициент, тем ниже уровень физического развития.

ВЫВОДЫ

Изучение данной проблемы позволило показать положительные стороны эффективности и качества учебных процессов в области физической культуры и спорта. В результате эксперимента было установлено: модель прогнозирования на основе применения данного теста достоверна в оценке физической подготовки обучающихся, определяющей готовность выполнять контрольные нормативы. Высокая информативность оценки аэробной эффективности и легкость проведения теста позволяет рекомендовать 2 км пешеходный тест (тест UKK), чтобы оценить уровень физической подготовки студента. Данные описанных исследований могут послужить теоретической основой новых научных исследований в этой области. Эти рекомендации должны быть учтены при реализации программы профессиональной и прикладной подготовки обучающихся технических вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикьянова Ф.Р. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в жизни студентов / Ф.Р. Бикьянова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. –2019. – № 12. – С. 3–8.
2. Волкова Л.М. Оценка физической подготовленности студентов по 2 - км тесту (тест UKK) / Л.М. Волкова Л.М., А.А. Голубев // «Концепция «Общества знаний» в современной науке»: сборник статей Международной научно-практической конференции 4 мая 2019 г., часть 2. – Уфа : OMEGA SCIENCE. –2019. – С. 131 – 133.
3. Кочиева Э.Р. Учет возрастных особенностей при выборе методов, методик и технологий физического воспитания / Э.Р. Кочиева // Балтийский гуманитарный журнал. – 2016. – Т. 5, № 3 (16). – С. 129–131.
4. Современные подходы в организации учебного процесса по предмету «Физическая культура и спорт» / О.А. Маркова, Т.И. Величко, О.С. Ванина, Т.С. Васющенкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 301–305.
5. Ортабаев З.С. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию на основе результатов мониторинга физической подготовленности студентов / З.С. Ортабаев // Научный вектор Балкан. – 2019. – Т. 3, № 3 (5). –С. 33–36.
6. Пухаева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности / Е.Г. Пухаева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 201–203.

REFERENCES

1. Bikyanova, F.R. (2019), "Healthy lifestyle and physical culture and wellness activities in the life of students", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 12, pp. 3–8.
2. Volkova, L.M. and Golubev, A.A. (2019), "Assessment of physical fitness of students on the 2-km test (UKK test)", *"The concept of the Knowledge Society" in modern science, collection of articles of the International scientific and practical conference, part 2*, OMEGA SCIENCE, Ufa, pp. 131 – 133.
3. Kochieva, E.R. (2016), "Taking into account age characteristics when choosing methods, techniques and technologies of physical education", *Baltic Humanitarian Journal*, Vol. 5, No. 3 (16), pp. 129–131.
4. Markova, O.A., Velichko, T.I., Vanina, O.S. and Vasyushenkova, T.S. (2023), "Modern approaches in the organization of the educational process on the subject Physical culture and sport", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), – pp. 301–305.
5. Ortabaev, Z.S. (2019), "Planning of the educational process in physical education based on the results of monitoring the physical fitness of students", *Scientific vector of the Balkans*, No. 3 (5), No. 3, pp. 33–36.
6. Puhaeva, E.G. (2018), "Physical culture as a basis for successful professionalization of students in the future sphere of labor activity", *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 3 (24), pp. 201–203.

Контактная информация: markovaoa75@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.012

ЗНАЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

Виталий Иванович Мельничук, старший преподаватель, **Марина Германовна Ткачук**, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой, **Наталья Валентиновна Мельничук**, кандидат медицинских наук, доцент, *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

В настоящем исследовании на 33 высококвалифицированных пловцах изучены кинетические параметры объема движения в плечевом суставе и состояние физической подготовленности спортсменов после применения электромиографических тренировок с биологической обратной связью. Показано, что после проведенных электромиографических тренировок увеличился объем движений сгибания/разгибания в плечевом суставе и возросли показатели теста Кеннета-Купера как у мужчин, так и у женщин по сравнению с контрольной группой. Полученные данные свидетельствуют о необходимости применения цифровых технологий на аппарате «Ремикор» для повышения уровня технической подготовленности пловцов.

Ключевые слова: высококвалифицированные пловцы, плечевой сустав, объем движений, физическая подготовленность, электромиографические тренировки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p306-309

IMPORTANCE OF ELECTROMYOGRAPHIC TRAINING IN THE TECHNICAL TRAINING OF SWIMMERS

Vitaly Ivanovich Melnichuk, the senior teacher, Marina Germanovna Tkachuk, the doctor of biological sciences, professor, department chair, Natalia Valentinovna Melnichuk, the candidate of medical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

In this study, the kinetic parameters of the volume of movement in the shoulder joint and the state of physical fitness of athletes after the use of electromyographic training with biofeedback were studied on 33 highly qualified swimmers. It is shown that after electromyographic training, the volume of flexion/extension movements in the shoulder joint increased and the Kennett-Cooper test scores increased in both men and women compared to the control group. The data obtained indicate the need to use digital technologies on the “Remikor” apparatus to increase the level of technical preparedness of swimmers.

Keywords: highly qualified swimmers, shoulder joint, range of motion, physical fitness, electromyographic training.

ВВЕДЕНИЕ

Задачей современного спорта является привлечения компьютерных технологий в тренировочный процесс, позволяющих обобщать, анализировать и внедрять новейшие методики в его практику [4]. Одной из таких методик является электромиографическая биологическая обратная связь, принцип которой заключается в преобразовании электрических физиологических сигналов тела человека в зрительные и звуковые сигналы обратной связи. Применение электромиографических тренировок с биологической обратной связью для формирования правильной и управляемой работы мышц верхних конечностей у спортсменов, занимающихся плаванием, является актуальным научным направлением и требует детального изучения [2, 3, 4].

Цель исследования – оценка применения электромиографической биологической обратной связи для формирования управляемой работы мышц верхних конечностей пловцов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с сентября 2019 г. по сентябрь 2021 г. на базе ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер» в городе Санкт-Петербург. Под наблюдением находилось 33 спортсмена в возрасте 20–25 лет, имеющих квалификацию мастера спорта по плаванию. В соответствии с программой исследования спортсмены были распределены на 2 однородные группы – основную и контрольную. В каждой группе четко соблюдался протокол исследования. Основную группу составили 17 пловцов (9 женщин и 8 мужчин), которым был назначены электромиографические тренировки с биологической

обратной связью. В контрольную группу вошли 16 пловцов (9 женщин и 7 мужчин), которые тренировались традиционно.

Для спортсменов основной группы было проведено обучение выполнений упражнений по методике электромиографической биологической обратной связи на аппарате «Ремикор» для восстановления мышечного тонуса, увеличения амплитуды движений в плечевом суставе при исходном положении сидя. Учитывались следующие показатели: режим электромиографического усиления, время сокращения тренируемой мышцы, количество циклов сокращения, время паузы между циклами. Курс составлял 10 занятий, проводимых ежедневно. Методика включала в себя три этапа – подготовительный, основной и заключительный. Electroды применяемого аппарата «Ремикор» накладывались на поверхностно расположенные мышцы плеча, и задачей пациента являлось сокращение тренируемой мышцы в течение 5–10 секунд, что сопровождалось смещением и удержанием цветного графика [2, 3, 4]. Спортсмен получал задание на выполнение 20–30 сокращений тренируемой мышцы, при этом динамическое сокращение мышцы переходило в изометрическое (удержание до 10 сек). Полученный результат оценивался изменениями объема движения в плечевом суставе методом гониометрии [3]. О состоянии физической подготовленности организма спортсмена судили по данным 12-минутного теста Кеннета-Купера [1].

Статистическая обработка экспериментальных данных осуществлялась с использованием пакета статистической обработки STATGRAPHICS CENTURION.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования выявили, что показатели объема движений перед началом эксперимента в плечевом суставе у пловцов разных групп достоверно не отличались (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели гониометрии в плечевом суставе у мужчин-пловцов в различные сроки эксперимента ($M \pm m$, °).

Сроки эксперимента	Показатели гониометрии в плечевом суставе			
	Основная группа (n=8)		Контрольная группа (n=7)	
	Угол сгибания	Угол разгибания	Угол сгибания	Угол разгибания
До	140±14,3	30±3,2	140±10,7	30±4,4
После	182±12,6*	39±5,8*	160±21,4	36±2,8

Примечание: n – объем выборки, * – различия показателей в различные сроки эксперимента достоверны при $p < 0,01$.

После проведения электромиографических тренировок нами было отмечено достоверное увеличение результатов гониометрии у мужчин-пловцов, особенно при сгибании в плечевом суставе, в то время как в контрольной группе достоверных изменений обнаружено не было. В итоге преимущество объема движений в плечевом суставе мужчин-пловцов по данным гониометрии в основной группе над контрольной составило 19°. Такая же закономерность наблюдалась и у женщин-пловцов. Объем движений в плечевом суставе у них после тренировок с биологической обратной связью превысил контрольные показатели на 17°. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности применения электромиографических тренировок у спортсменов-пловцов.

Наши выводы подтверждаются и результатами тестирования физической подготовленности. После проведенных тренировок с биологической обратной связью у всех спортсменов достоверно возросли результаты физической подготовленности по сравнению с показателями до начала эксперимента (таблица 2). У спортсмены контрольной группы достоверных отличий в результатах 12-минутного теста Кеннета-Купера в разные сроки эксперимента не выявлены.

Таким образом, у мужчин из основной группы результаты физической подготовленности после электромиографических тренировок выросли в среднем на 12%, а у женщин – на 17%. Полученные результаты можно объяснить тем, что применение биологической

обратной связи способствует формированию управляемой работы мышц верхних конечностей спортсменов.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности пловцов по данным 12-минутного теста Кеннета-Купера в различные сроки эксперимента ($M \pm m$, м)

Сроки эксперимента	Преодоленное расстояние			
	Основная группа		Контрольная группа	
	Женщины (n=9)	Мужчины (n=8)	Женщины (n=9)	Мужчины (n=7)
До	505±11,6	610± 13,5	506±12,5	609±21,4
После	650±12,1*	720±21,2*	520±21,8	625±18,7

Примечания: n – объем выборки, * – различия показателей у мужчин и женщин в различные сроки эксперимента достоверны при $p < 0,01$.

ВЫВОДЫ

В настоящем исследовании изучены клинические возможности электромиографической биологической обратной связи в тренировочном процессе по плаванию при изменениях функциональной способности плечевого сустава и предложена система объективной оценки функции плечевого сустава.

Применение метода электромиографической с биологической обратной связи на аппарате «Ремикор» в тренировочном процессе по плаванию является обоснованным, способствует формированию управляемой работы мышц верхних конечностей и повышению уровня специальной физической подготовленности спортсменов-пловцов.

Применение тренировок с биологической обратной связью позволило увеличить объем движений в плечевом суставе и улучшить результаты физической подготовленности пловцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кашмина, Е.О. Динамика показателей общей выносливости на основании теста Купера у студентов, занимающихся плаванием/ Е.О. Кашмина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 1. – С. 68–74.
2. Совершенствование технической подготовленности пловцов с использованием методов биологической обратной связи / А.А. Третьяков, А.В. Апальков, С.В. Кудрякова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). С. 432-436.
3. Ткачук М.Г. Спортивная морфология : учебное пособие / М.Г. Ткачук, Е.А. Олейник, А.А. Дюсенова. Санкт-Петербург. 2014. – 103 с.
4. Хохолко А.А. Оценка координационных способностей спортсменов на основании анализа данных биоэлектрической активности мышц / А.А. Хохолко // Новые горизонты – 2017: сборник материалов Белорусско-Китайского молодежного инновационного форума, 2-3 ноября 2017 г.: в 2 т. – Минск : БНТУ, 2017. – Т. 2. – С. 27–29.

REFERENCES

1. Kashmina, E.O. (2018), "Dynamics of indicators of general endurance based on the Cooper test in students engaged in swimming", *News of TulSU. Physical Culture. Sport*, Vol. 1, pp. 68–74.
2. Tretyakov, A.A., Apalkov, A.V., Kudryukova, S.V. and Lyapin, A.I. (2022), "Improving the technical preparedness of swimmers using biofeedback methods", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 432–436.
3. Tkachuk, M.G., Oleynik, E.A., and Dyusenova, A.A. (2014), "Sports morphology", P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg.
4. Khokholko, A.A. (2017), "Assessment of athletes' coordination abilities based on the analysis of bioelectric muscle activity data", *New Horizons. Collection of materials of the Belarusian-Chinese Youth Innovation Forum, November 2-3, Minsk*, Vol. 2, pp. 27–29.

Контактная информация: 2004bk@bk.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2023

УДК 796.835

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРОВ В ДИСЦИПЛИНАХ «ФУЛЛ-КОНТАКТ» И «ЛОУ-КИК»

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России», Россия, г. Пермь; *Михаил Юрьевич Степанов*, кандидат педагогических наук, доцент, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский; *Альфия Фатыховна Чарыкова*, кандидат биологических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск; *Михаил Борисович Саламатов*, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва; *Андрей Николаевич Катенков*, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск; *Сурен Мартурович Марданян*, директор, Ассоциация Центр Физического Развития «АТЛЕТ», Краснодарский филиал, Краснодар

Аннотация

Данная статья посвящена анализу соревновательной деятельности квалифицированных кикбоксеров, специализирующиеся в ринговых дисциплинах – «фулл-контакт» и «лоу-кик». В рукописи проведен анализ выступления спортсменов возрастной группы «мужчины» на Чемпионате Уральского Федерального округа (г. Екатеринбург, 2021 г, 2022 г), Чемпионате Пермского края (г. Пермь, 2022 г.), Чемпионате Удмуртской республики (г. Воткинск, 2022 г). Всероссийских соревнованиях (г. Туймазы, 2022 г.). Несомненно, рассмотрение данного вопроса остается актуальным, несмотря на существенную проработанность данной проблемы и её освещенность в литературных источниках по тематике ударных видов единоборств. Но все, же это, создает предпосылки, для поиска новых средств и методов подготовки спортсменов, способствующих формированию правильной и надежной техники защитных и атакующих действий в процессе поединка, а так, же её оценке и анализу на различных этапах спортивной подготовки. Научная новизна результатов исследования заключается в комплексной оценке эффективности технических действий кикбоксеров ринговых дисциплин в процессе соревновательной деятельности. Практическая значимость результатов исследования позволит специалистам ударных видов единоборств моделировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность кикбоксеров различных возрастных групп на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: кикбоксеры, дисциплина «лоу-кик», дисциплина «фулл-контакт», соревновательная деятельность, технические действия, тактические действия, тактико-техническая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p310-315

ANALYSIS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF KICKBOXERS IN THE "FULL-CONTACT" AND "LOW-KIC" DISCIPLINES

Andrey Sergeevich Mikhailov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; *Mikhail Yurievich Stepanov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky; *Alfiya Fatykhovna Charykova*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova, Ulyanovsk; *Mikhail Borisovich Salamatov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Sports "SCOLIPE", Moscow; *Andrey Nikolaevich Katenkov*, the candidate of pedagogical sciences, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova, Ulyanovsk; *Suren Marturovich Mardanyan*, the director, Association Center for Physical Development "ATLET", Krasnodar branch, Krasnodar

Abstract

This article is devoted to the analysis of the competitive activity of qualified kickboxers specializing in ring disciplines - "full contact" and "low kick". The manuscript analyzes the performance of athletes of

the age group "men" and "women" at the Championship of the Ural Federal District (Yekaterinburg, 2021-2022), the Championship of the Perm Territory (Perm, 2022).), Championship of the Udmurt Republic (Votkinsk, 2022). All-Russian competitions (Tuymazy, 2022). All this creates the prerequisites for the search for innovative means and methods of training athletes that contribute to the formation of the correct and complete technique of defensive and attacking actions during the fight, as well as its assessment and analysis at various stages of sports training [1,4]. The scientific novelty of the research results lies in a competent and complete assessment of the effectiveness of technical actions of kickboxers at the stages of sports improvement. The practical significance of the results of the study will allow coaches to make adjustments to the training process and competitive activity of kickboxers of different age groups.

Keywords: kickboxers, discipline "low kick", discipline "full contact", competitive activity, technical actions, tactical actions, tactical and technical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития физкультурно-спортивной деятельности, в том числе видов спорта не являющихся олимпийскими, у многих специалистов практикующих ударные виды единоборств, возникают трудности в комплексной и информативной оценке соревновательной деятельности спортсменов. Не исключением является такой вид спорта как «кикбоксинг». Связанно это в первую очередь с разнообразием дисциплин данного вида спорта, а также, различным арсеналом технико-тактических действий, индивидуальных и психологических особенностей спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге [3, 5].

Если говорить о виде спорта «кикбоксинг», то это один из массовых видов спорта в Российской Федерации, который культивируется практически во всех уголках нашей страны, начиная от Центрального Федерального округа, заканчивая Дальневосточным Федеральным округом. Кикбоксеры сборной команды России в различных дисциплинах, с введенными санкциями против Российской Федерации на сегодняшний день не принимают участия в Чемпионатах и Первенствах мирового и Европейского уровня. Но это не говорит о том, что уровень спортивного мастерства спортсменов различных возрастных групп и весовых категорий снижается. Огромная конкуренция на Чемпионатах и Первенствах страны, свидетельствует о том, что кикбоксинг остается одним из ведущих видов ударных единоборств, который пользуется огромной популярностью среди различных слоев населения. Несомненно, что динамично развивающийся вид спорта требует должного внимания и со стороны научного сообщества, о чем свидетельствуют различные разработки современных авторов по данному вопросу [2, 6]. Если говорить об анализе и оценке уровня технической подготовленности спортсменов данного вида спорта, то данную оценку целесообразно определять через оценку эффективности технических действий во время соревновательной деятельности, то, что было выполнено нами в процессе педагогического эксперимента.

Цель исследования – оценить эффективность технических действий кикбоксеров, возрастной группы «мужчины», на этапе спортивного совершенствования в дисциплинах «лоу-кик» и «фулл-контакт».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка эффективности технических действий кикбоксеров легких весовых категорий (51 кг, 54 кг, 57 кг, 60 кг) дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» происходила в процессе соревновательной деятельности с 2021 по 2022 год. При проведении педагогического эксперимента нами было просмотрено и проанализировано более 200 поединков спортсменов квалификации КМС, МС, МСМК. Возраст спортсменов 18–30 лет. Помимо этого, нами был проведен анализ литературных источников по теме исследования, и определена эффективность технико-тактических действий, которая оценивалась по следующим показателям: общее количество ударов руками нанесенных спортсменами за поединок; общее количество ударов ногами нанесенных спортсменами за поединок; общее количество

ударов руками дошедших до цели и получивших оценку судей; общее количество ударов ногами дошедших до цели и получивших оценку судей. С помощью вышеперечисленных показателей нами была выявлена эффективность технических действий путем вычисления коэффициентов эффективности: атакующих действий, защитных действий и результативности.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов возрастной группы «мужчины» нами была предложена «идеальная» модель технической подготовленности.

Данная модель представляет собой эталон технико-тактической подготовленности, в которой оцениваемые показатели – атакующие действия, защитные действия и показатель результативности равны 100%.

Для того чтобы оценить уровень технической подготовленности мы использовали метод математической статистики и определили, что это эффективность атакующих, защитных, активных действий и результативность [3, 6].

Анализ и оценка уровня тактической подготовленности определялся с помощью оценки следующих тактических действий:

- ведение поединка первым номером;
- ведение поединка вторым номером;
- сочетание работы первым и вторым номером;
- разнообразие тактических действий.

Вышеназванные тактические действия оценивались в количественных характеристиках, на основе экспертных оценок и фиксировались в протоколе. Количество экспертов, участвующих в эксперименте, – 8 человек, из них 5 спортивных судей Всероссийской категории и 3 спортивных судей первой категории по виду спорта «кикбоксинг». Оценка тактических действий осуществляется следующим образом. Если тактические действия использовались в поединке, то они оцениваются в один балл, если нет, то в ноль баллов, в случае, когда в раунде не было ситуаций для реализации того или иного тактического действия, ставится знак «-». Баллы в протоколе оценки тактической подготовленности кикбоксеров проставляются в каждом раунде, а затем путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь бой по каждому компоненту тактической подготовленности.

Таблица 1 – Протокол оценки тактической подготовленности кикбоксеров

Компоненты тактической подготовленности	1 раунд	2 раунд	3 раунд	Весь поединок
Ведение поединка первым номером				
Ведение поединка вторым номером				
Сочетание работы первым и вторым номером				
Разнообразие тактических действий				

Полученные данные дают возможность оценивать тактические действия с помощью следующих компонентов:

Ведение поединка первым номером – действие, направленное на прессинг соперника в течение всего поединка.

Ведение поединка вторым номером – действие, направленное на защиту и контратаки спортсмена в течение всего поединка.

Сочетание работы первым и вторым номером – действия направленные на атакующую и защитную манеру ведения поединка.

Разнообразие тактических действий – предполагает под собой разнообразный арсенал ударов руками и ногами, защитных и атакующих действий, различных финтов и нестандартных ударов и передвижений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки эффективности техника-тактической подготовленности нами были использованы такие показатели как общее количество ударов руками и ногами за один поединок и общее количество ударов руками и ногами получивших оценку судей. Также

высчитывались коэффициенты эффективности атаки и защиты, подсчитывалось количество атак, встречных и ответных контратак (таблица 3). Выявлялась частота применения тех или иных приёмов в поединке (таблица 2).

Частота применения приемов помогает отразить характерную особенность поединков в кикбоксинге.

Результаты исследований частоты применений приемов в поединке говорят о том, что кикбоксеры чаще применяют прямые удары руками. В дисциплине «лоу-кик» у квалифицированных спортсменов доля ударов прямыми руками составила в среднем – 76,3%, в дисциплине «фулл-контакт» – 83,8%. Второе место по нанесению принадлежит боковым ударам. Чаще данный удар применяют спортсмены, выступающие в дисциплине «фулл-контакт» (32,9%), в дисциплине «лоу-кик» данный показатель составляет (20,9%).

Анализ соревновательных поединков установил, что удар снизу используется спортсменами очень редко независимо от дисциплины вида спорта «кикбоксинг». Доля нанесения удара снизу у спортсменов дисциплины «фулл-контакт» составляет – 14,8%, «лоу-кик» составила 8,6%,

Таблица 2 – Частота применения технико-тактических действий (ТТД) кикбоксерами

№	Технические действия	Частота применения, в %	
		Дисциплины кикбоксинга	
		Фулл-контакт	Лоу-кик
Удары руками			
1	Прямой удар	73,1	78,3
2	Боковой удар	28,9	23,9
3	Удар снизу	3,4	1,8
Удары ногами			
4	Прямой удар в туловище и голову	28,3	17,4
5	Боковой удар в туловище и голову	52,9	20,4
6	Круговой удар	12,8	4,3
7	Полукруговой удар	0	2,8
8	Удар ногой в бедро	-	54,2

Исходя из приведенных данных в таблице 2 видно, что в современном арсенале основных, наиболее часто применяемых ударов ногами квалифицированных кикбоксеров можно выделить следующие: прямой удар в туловище и голову, боковой удар в туловище и голову, и чуть меньше – круговой удар.

В дисциплине «фулл-контакт», согласно приказу Минспорта России от 05.04.2022 №303 «Об утверждении правил вида спорта «кикбоксинг», каждый спортсмен за один раунд должен нанести минимум шесть ударов ногами, в противном случае против него будут применены санкции со стороны судей. Спортсмены, выступающие в данной дисциплине, чаще применяют боковой удар ногой в туловище и голову (52,9%), прямой удар в туловище и голову (28,3%) и круговой удар (12,8%).

Спортсмены, выступающие в дисциплине «лоу-кик», используют лоу-кик в 54,2% случаях, боковой удар ногой в туловище и голову (20,4%) и прямой удар в туловище и голову (17,4%). Остальные технические действия ногами, представленные в таблице 2 используются очень редко (2,8–4,3%).

Различие в частоте применения технико-тактических действий кикбоксерами можно объяснить спецификой соревновательной деятельности, дисциплинами кикбоксинга и уровнем спортивного мастерства каждого из спортсменов.

В таблице 3 приводятся показатели соревновательной деятельности кикбоксеров выступающих в дисциплинах «фулл-контакт» и «лоу-кик».

Общее количество ударов руками за поединок у кикбоксеров, выступающих в дисциплинах «фулл-контакт» составило по 148,3 ударов, у представителей дисциплины «лоу-кик» – 158,6 ударов руками. Подсчет велся всех ударов, которые наносили спортсмены в процессе поединка. Как видим, существенной разницы в оценке данного показателя нет.

Таблица 3 – Показатели соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик»

№		Фулл-контакт	Лоу-кик
1	Общее количество ударов руками за поединок	148,3	158,6
2	Общее количество ударов ногами за поединок	30,4	78,6
3	Общее кол-во ударов руками, дошедших до цели за поединок и получивших оценку судей	18,3	21,8
4	Общее кол-во ударов ногами, дошедших до цели за поединок и получивших оценку судей	12,6	18,9
5	Коэффициент эффективности атаки	0,12	0,13*
6	Коэффициент эффективности защиты	0,15	0,11
7	Количество атак	28	38
8	Количество встречных контратак	13,2	22,8
9	Количество ответных контратак	19*	16

Примечание: * – достоверность различий ($P < 0,05$).

По общему количеству ударов ногами за поединок достоверные различия были выявлены у кикбоксеров в дисциплинах «фулл-контакт» и «лоу-кик» (30,4 удара и 78,6 ударов соответственно).

По общему количеству ударов руками, дошедших до цели за поединок и получивших оценку судей, в дисциплине «фулл-контакт» данный показатель составляет – 18,3 удара, в дисциплине «лоу-кик» – 21,8 соответственно.

Количество ударов ногами, дошедших до цели и получивших оценку судей, в дисциплине «фулл-контакт» составляет 12,6 ударов, в дисциплине «лоу-кик» – 18,9 ударов.

По показателю эффективности атакующих действий (коэффициент эффективности атаки) кикбоксеры, выступающие в дисциплине «лоу-кик» статистически достоверно превосходят этот показатель у кикбоксеров, выступающих в дисциплине «фулл-контакт». По показателю защитных действий (коэффициент эффективности защиты) между рассматриваемыми спортсменами достоверных различий не обнаружено.

Соотношение формы ведения боя – атакующий, встречной и ответной контратакующей существенно отличаются в каждой из групп. Атаку предпочитают представители дисциплин «лоу-кик» (38 усл. ед.). По проценту атакующих действий они достоверно превосходят спортсменов дисциплины «фулл-контакт» (28 усл. ед.).

По показателю проведения встречных контратак статистически достоверное превосходство принадлежит кикбоксерам дисциплины «лоу-кик» (26,8 усл. ед.) над спортсменами дисциплины «фулл-контакт» (15,2 усл. ед.), а по ответным контратакам кикбоксеры дисциплины «фулл-контакт» (19 усл. ед.) достоверно превосходят спортсменов дисциплин «лоу-кик» (16 усл. ед.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ соревновательной деятельности кикбоксеров возрастной группы «мужчины», легких весовых категорий, дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» поможет тренерам вносить корректировки в тренировочный процесс и соревновательную деятельность, а также осуществлять моделирование поединков, вносить изменения в технику и тактику ведения поединка, с учетом манеры ведения боя и разрабатывать контрольные задания для тактической и технической подготовки спортсменов с учетом представленных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михайлов А.С. Методика совершенствования координационных способностей кикбоксеров 16-17 лет / А.С. Михайлов, А.В. Илькин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С.226–230.
2. Михайлов А.С. Функционально – физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: дис. ... канд. пед. наук / Михайлов Андрей Сергеевич. – Н.Челны, 2013. – 150 с.

3. Михайлов А.С. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений / А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2015. – № 6. – С. 41–43.
4. Павлов, С.В. Методика оценки технической и тактической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С.В. Павлов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2003. – № 2. – С. 40–43.
5. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : дис. ... д-ра. пед. наук / Павлов Сергей Витальевич. – Тюмень, 2004. – 316 с.
6. Саламатов, М.Б. Оценка технических действий в тренировочной и соревновательной деятельности кикбоксеров на основе трекеров НУКСО / М.Б. Саламатов, М.Ю. Степанов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2019. – № 4. – С. 18–20.

REFERENCES

1. Mikhailov, A.S. and Ilkin, A.V. (2019), "Methodology for improving the coordination abilities of kickboxers 16-17 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 226–230.
2. Mikhaylov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, N.Chelny.
3. Mikhailov, A.S. and Koshkin, Ye.V. (2015), "Improving the technical and tactical preparedness of athletes of shock martial arts using lead exercises", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 6, pp 41–43.
4. Pavlov, S.V. (2003), "Methodology for assessing the technical and tactical readiness of taekwondo wrestlers in competitive fights", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 2, pp 40–43.
5. Pavlov, S.V. (2003), *Complex control of the state of sports readiness in the process of competitive activity of combatants*, dissertation, Tyumen.
6. Salamatov, M.B. and Stepanov, M.Yu. (2019) "Evaluation of technical actions in the training and competitive activities of kickboxers based on НУКСО trackers", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 4, pp. 18–20.

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Ольга Николаевна Михайлова, кандидат социологических наук, доцент, Любовь Васильевна Чередникова, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения. Самара; Алексей Иванович Кардашевский, кандидат педагогических наук, доцент, Алексей Анатольевич Гордеев, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный технический университет, Самара

Аннотация

Вектор развития современного общества, глобальная цифровизация всех сфер промышленного производства и социальных институтов порождают условия быстрой изменчивости, хаотичности, неопределенности, что приводит к неуклонному снижению физического, психологического и морально-нравственного (социального) компонентов здоровья студенческой молодежи. Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения показателей в структуре физического, психического и социального здоровья студентов, позволяющих оптимально адаптироваться и эффективно развиваться в образовательно-воспитательном пространстве технического вуза. Анализ научно-методической литературы позволил обобщить смысловые аспекты в определении содержательного наполнения компонентов и понятия «здоровья». Многофакторный анализ исследуемой категории выявил, что механизмы адаптации и здоровьесбережения обусловлены наличием характеристик, отражающих состояние функциональных систем организма (наличие или отсутствие болезней); уровень физического развития; сформированность адекватных целевых и мотивационно-ценностных

установок; психологических и личностных качеств. Исследование исходного уровня развития показателей в структуре здоровья студенческой молодежи доказало необходимость комплексного подхода в проектировании мероприятий, охватывающих спортивно-оздоровительную, общественную, творческую, гражданско-патриотическую сферы воспитательных воздействий на этапе вхождения и адаптации студентов в новую образовательно-воспитательную среду. В экспериментальной работе приняли участие 574 человека, студенты (юноши) первых курсов Самарского государственного университета путей сообщения (СамГУПС) и Самарского государственного технического университета (СамГТУ).

Ключевые слова: здоровье студенческой молодежи; физический, психический, социальный компоненты здоровья; адаптация; учебно-воспитательная среда вуза.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p315-319

ANALYSIS OF THE FORMATION OF HEALTH INDICATORS IN FIRST-YEAR STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES

Olga Nikolaevna Mikhailova, the candidate of Sociological Sciences, docent, Lyubov Vasilyevna Cherednikova, the senior teacher, Samara State Railway University; Alexey Ivanovich Kardashevsky, the candidate of pedagogical sciences, docent, Aleksey Anatolievich Gordeev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara Polytech

Abstract

The vector of development of modern society, the global digitalization of all spheres of industrial production and social institutions give rise to conditions of rapid variability, chaos, uncertainty, which leads to a steady decline in the physical, psychological and moral (social) components of the health of students. The relevance of the article is due to the need to study the indicators in the structure of physical, mental and social health of students, allowing optimal adaptation and effective development in the educational space of a technical university. The analysis of the scientific and methodological literature made it possible to generalize the semantic aspects in determining the content of the components and the concept of "health". A multifactor analysis of the studied category revealed that the adaptation mechanisms and health saving are due to the presence of characteristics that reflect the state of the functional systems of the body (presence or absence of diseases); level of physical development; the formation of adequate target and motivational-value attitudes; psychological and personal qualities. The baseline research of the initial level of development of indicators in the structure of the health of student youth proved the need for an integrated approach in designing activities covering sports and recreation, social, creative, civil and patriotic spheres of educational influences at the stage of entry and adaptation of students into a new educational environment. 574 people took part in the experimental work, first-year students (young men) of the Samara State Railway University (Samgups) and the Samara Polytech (Samgtu).

Keywords: student youth health; physical, mental, social components of health; adaptation; teaching and educational environment of the university.

ВВЕДЕНИЕ

Вектор постиндустриального развития общества задает условия быстрой изменчивости, хаотичности, неопределенности, что порождает возникновение рисков различной природы и актуализирует проблему социальной адаптации и здоровьесбережения населения. Модернизация экономической и социальной сфер жизнедеятельности, влияние экологических факторов и стремительно увеличивающихся информационных потоков, ранее приобщение к трудовой деятельности приводят к неуклонному снижению физического, психологического и морально-нравственного (социального) компонентов здоровья студенческой молодежи [1]. В данных условиях возникает необходимость выявления условий учебно-воспитательного процесса в вузах, направленных на создание здоровьесберегающей среды и формирование адаптационного потенциала студентов.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Необходимость раннего профессионального самоопределения, подготовка и прохождение процедур сдачи ЕГЭ, ожидание результатов конкурсного отбора в высшие

учебные заведения, необходимость вхождения в новое социальное сообщество, принятие его норм и правил задают ситуации высокой нервно-эмоциональной напряженности у абитуриентов. Порождающие состояния тревожности, неуверенности, стресса, и как следствие, снижение физиологических резервов организма, непосредственно влияющих на эффективность учебной деятельности.

Анализ научно-методической литературы позволил обобщить смысловые аспекты в определении содержательного наполнения компонентов и понятия «здоровья» [2; 3; 4]:

– адаптационные реакции, обусловленные наличием функциональных и морфологических резервов организма; биологическая программа индивидуального развития; совокупность факторов, характеризующих наличие или отсутствие заболеваний, уровень физического развития, физической подготовленности (физический компонент);

– адекватные поведенческие реакции; актуализация ценностных ориентаций, мотивов и установок на поддержание здорового стиля жизни; самосознание и самораскрытие интеллектуального, эмоционально-волевого и творческого потенциала личности; духовно-нравственное благополучие (психический компонент);

– принятие норм, правил, отношений, принятых в обществе; приспособление индивида к условиям социальной среды; социальная активность и общественная адаптация; вхождение в ролевую структуру различных социальных групп; форма деятельностного и активного отношения к миру; резервы трудоспособности; межличностные связи, ресурсы, общность целей и культурных традиций (социальный компонент).

Выявленные характеристики находятся в единстве и взаимосвязи, что подтверждает интегративный характер понятия «здоровье» и его включенность во все процессы, характеризующие жизнедеятельность человека.

С целью выявления исходного уровня сформированности компонентов в структуре здоровья студенческой молодежи был проведен срезовой эксперимент. Выборочную совокупность составили 574 человека, студенты (юноши) первых курсов Самарского государственного университета путей сообщения (СамГУПС) и Самарского государственного технического университета (СамГТУ) технических специальностей (по 287 человек в каждой группе). Использовались: авторская анкета и тесты для выявления уровня физической подготовленности, предлагаемые в специальной литературе.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные данные, характеризующие уровень физического здоровья по показателям наличия или отсутствия хронических заболеваний свидетельствуют об отсутствии заболеваний (высокий уровень здоровья) – 22,8% (студенты СамГУПС) и 31,3% (студенты СамГТУ); к среднему уровню здоровья (либо перенесшие заболевания за последние три месяца, либо наличие хронического заболевания) относятся 74,8% и 66,9% (соответственно) и низкий уровень характерен для 2,4% и 1,8% (два и более заболеваний). В структуре заболеваний (из общей выборки) лидируют заболевания опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиозы) – 34,9%. Далее болезни органов дыхания (хронические риниты, тонзиллиты, бронхит) – 16,08%. Миопия – 11,2%. Болезни органов пищеварения (гастриты, дуодениты) у 5,65% студентов. Дистония по различному типу выявлена у 3,58% исследуемых. Необходимо отметить, что данные получены со слов обучающихся и, следовательно, могут иметь определенную долю погрешности.

Следующим показателем в структуре физического компонента здоровья студенческой молодежи является уровень физической подготовленности. Замерялись показатели общей выносливости (бег 3 км), взрывной силы (прыжок в длину), силовой выносливости верхнего плечевого пояса (подтягивание на перекладине). Показатели в соответствии со специальными таблицами переводились в бальную систему, что позволило обобщить результаты и выявить три уровня сформированности (таблица 1).

Необходимо отметить, что число студентов с высоким и средним уровнем развития измеряемых физических качеств практически совпадает с числом студентов,

охарактеризовавших свое отношение к физической культуре и спорту как положительное. Вместе с тем, в данной выборке наблюдается ситуация гиподинамии, что объективно можно объяснить предшествующей санитарно-эпидемиологической ситуацией и жизненными приоритетами поколения Z (цифровые сервисы и технологии, виртуальное общение – неотъемлемая часть их повседневных практик) (таблица 2).

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов

Уровень физического развития (%)			
Вуз	Высокий	Средний	Низкий
СамГТУ	23,8	42,8	33,4
СамГУПС	20,3	50	29,7

Таблица 2 – Показатели отношений студентов к физической культуре и спорту и уровень их двигательной активности

Отношение к физической культуре и спорту (%)			
Вуз	Положительное	Безразличное	Негативное
СамГТУ	60,9	34,8	4,3
СамГУПС	64,3	31,8	3,9
Уровень двигательной активности (%)			
Вуз	Оптимальный (10–14 ч в нед.)	Необходимый (9–5 часов в нед.)	Низкий (до 4 часов в неделю)
СамГТУ	4,8	36,1	59,1
СамГУПС	3,7	40,6	55,7

Результаты исследований выявили недостаточный уровень сформированности показателей физического компонента, что обуславливает необходимость введения в воспитательную среду вуза комплекса оздоровительных, спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий, спроектированных с учетом востребованных студенческой среде мотивов и целевых установок к занятиям различными видами двигательной активности.

К показателям, характеризующим уровень сформированности психического и социального здоровья студентов отнесли: дезадаптивность, депрессивность, конфликтность, лидерство, коммуникативные способности (опросники Е.А. Климова, Л.Н. Собчик). Приведение разнородных данных к единой шкале, ориентируясь на средние популяционные нормы, позволило провести сравнительный анализ полученных данных (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели психического и социального здоровья студентов

Вуз	Дезадаптивность	Депрессивность	Конфликтность	Лидерство	Коммуникативность
СамГТУ	7,46±0,28	5,62±0,3	5,9±1,2	4,54±0,5	6,4±1,1
СамГУПС	7,9±0,86	6,1±0,25	6,3±0,8	4,3±0,25	6,36±0,9

Средне групповые показатели не имеют существенных отличий по вузам. Высокие показатели по шкалам дезадаптивности, депрессивности и конфликтности говорят о проблемах в адаптации студентов. Видимо совокупность неблагоприятных факторов, связанных с контрольными процедурами поступления в вуз, вхождением в новое социальное пространство, принятие новых норм и правил обучения в вузе, противоречия в профессиональном самоопределении обуславливают наличие у студентов высокой тревожности, неуверенности, стресса. Показатели, характеризующие возможности в проигрывании социальных ролей (явный лидер, скрытый лидер, организатор) находятся в групповых границах ниже среднего. Достаточными являются показатели сформированности коммуникативных способностей. Это может говорить об эффективности ряда входных мероприятий, направленных на знакомство и налаживание взаимодействия как внутри студенческих групп, так и в пространстве институтов (между учебными группами, кураторами, учебно-воспитательным аппаратом).

ВЫВОДЫ

Исследование исходного уровня комплекса показателей компонентного состава здоровья студентов первых курсов технических вузов показало наличие высокого уровня дезадаптационного синдрома. Что убедительно доказывает необходимость комплексного

подхода в проектировании мероприятий, охватывающих спортивно-оздоровительную, общественную, творческую, гражданско-патриотическую сферы воспитательных воздействий на этапе вхождения и адаптации студентов в новую образовательно-воспитательную среду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Л.М., Евсеев В.В. Формирование социального здоровья студентов через потенциал физической культуры / Л.М. Волкова, В.В. Евсеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 65–69.
2. Жебрун Я.О. Особенности коррекции самооотношения у лиц с Я-ориентированным перфекционизмом / Я.О. Жебрун // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – № 5. – С. 23–27.
3. Матвеев В.С. Результативность становления физической культуры личности у студентов инженерного вуза / В.С. Матвеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 111–114.
4. Чуб Я.В. Формирование общепрофессиональной компетентности студентов средствами учебной дисциплины «Физическая культура» / Я.В. Чуб, В.П. Овечкин // Вестник высшей школы. – 2015. – № 3. – С. 79–82.

REFERENCES

1. Volkova, L.M and Evseev, V.V. (2019), “Formation of social health of students through the potential of physical culture“, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 65– 69.
2. Zhebrun, Ya. O. (2011), “Features of correction of self-attitude in persons with self-oriented perfectionism“, *Bulletin of the Buryat State University*, No. 5, pp. 23–27.
3. Matveev V.S. (2018), “The effectiveness of the formation of physical culture of personality among students of an engineering university“, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (160), pp. 111–114.
4. Chub, YaV. and Ovechkin, V.P. (2015), “Formation of general professional competence of students by means of the discipline ‘Physical culture’“, *Bulletin of Higher School*, No 3, pp. 79–82.

Контактная информация: samgups_fis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 37.01

ЖИЗНЕННО-ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Виталина Владимировна Михеева, кандидат исторических наук, доцент, Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва

Аннотация

Цель работы – проанализировать феномен жизненно-творческого потенциала студенческой молодежи в контексте современных общественных процессов. Теоретико-методологическую основу работы составляют теоретические положения и выводы отечественных и зарубежных ученых, которые исследовали жизненно – творческий потенциала личности. Также использовался междисциплинарный подход, который позволил применять эвристические возможности таких наук, как философия, социология, психология. В работе проанализирован жизненно-творческий потенциал студенческой молодежи как основы развития общества. Отмечено, что незаурядную значимость формирование жизненно-творческого потенциала приобретает в процессе подготовки нового поколения педагогов, поэтому выдвигают определенные императивы по отношению к будущим наставникам. Предложена схема реализации жизненно-творческого потенциала студенческой молодежи.

Ключевые слова: общество, образование, развитие, потенциал, творчество, молодежь, студенчество.

VITAL AND CREATIVE POTENTIAL OF STUDENTS AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIETY

Vitalina Vladimirovna Mikheeva, the candidate of historical sciences, docent, Moscow Financial and Industrial University "Synergy"

Abstract

The purpose of the work is to analyze the phenomenon of the vital and creative potential of student youth in the context of modern social processes. The theoretical and methodological basis of the work is the theoretical positions and conclusions of domestic and foreign scientists who have studied the vital and creative potential of the individual. An interdisciplinary approach was also used, which made it possible to apply the heuristic capabilities of such sciences as philosophy, sociology, psychology. The work analyzes the vital and creative potential of student youth as the basis for the development of society. It is noted that the formation of vital and creative potential acquires extraordinary importance in the process of training a new generation of teachers, therefore, certain imperatives are put forward in relation to future teachers. The scheme of realization of the vital and creative potential of students is proposed.

Keywords: society, education, development, potential, creation, youth, students.

В Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2018–2025 годы в качестве одной из приоритетных ставится задача развития талантов и способностей у детей и молодежи (в т. ч. студентов), реализации мер популяризации среди молодежи и детей научно-образовательной и творческой деятельности.

Молодежь в нашей стране это более 40 млн. молодых граждан. Молодым людям свойственно искать свою идентичность, обрести собственную личность.

Известно наследие отечественных исследователей духовно-творческого потенциала личности. Среди них – труды выдающихся педагогов прошлого: А. Макаренко, В. Сухомлинского, К. Ушинского, Л. Выготского а также следующих современных ученых (педагогов, философов, культурологов), труды которых известны широким массам: Соловейчика, Е. Бондаревской, В. Шаталова, С. Лысенковой, Ш. Амонашвили, О. Газмана и др.

Несмотря на достаточно большой диапазон научных работ, существует ряд вопросов, еще не получивших надлежащего теоретического обоснования. К ним, в частности, принадлежит проблема жизненно-творческого потенциала студенческой молодежи.

Молодежь – это уникальная социально-демографическая группа, которую принято выделять исходя, прежде всего, из возрастных параметров. Именно в молодом возрасте мы приобретаем первичные знания и умения, которые впоследствии развиваем, а находясь в статусе «студент», завершаем свое образование.

Формулировок понятия «молодежь» в научной литературе много. Они были даны такими выдающимися отечественными философами, социологами, педагогами, как, например, А. Ковалева, И. Ильинский.

Студенчество является составной частью молодежи. Студент это обучающийся высшего, а в отдельных странах и среднего учебного учреждения. Слово «студент» – латинского происхождения, которое обозначает «усердно работающий», «занимающийся».

Отличительных особенностей студенческой молодежи великое множество [1]. Но основная миссия всего студенчества это – увеличение объема квалифицированных членов общества, пополнение интеллигенции. Для этого студенческая молодежь сама должна успешно пройти путь социального и личностного становления. Что и подразумевает наличие внутренних резервов, ресурсов, потенциала. Именно в студенческие годы молодые люди наиболее склонны проявлять свои способности к освоению мира, интенсивной интеллектуальной и творческой деятельности.

По сведениям Министерства Науки и высшего образования Российской Федерации общая численность студентов в нашей стране в 2021 году – 4044,203 тысяч человек.

В настоящий период внимание к молодежи со стороны ученых и государства в огромно. Молодежь – это перспектива общества, его будущие политики, ученые, учителя, инженеры. С течением времени представители сегодняшнего молодого поколения будут служить самым разнообразными интересами общества. От того, какими станут молодые люди в самостоятельной жизни, во многом будет зависеть развитие нации, ее жизненный смысл и направление движения, степень ответственности, активности, созидательное творческое отношение к жизни. Каждый член общества заинтересован, чтобы это продвижение было гуманистическим, культурным и человеческим.

Сложное и многоаспектное понятие «жизненно-творческий потенциал» требует межпредметной интерпретации. А это не возможно без характеристики таких базовых понятий как «творческий», «потенциал», «молодежь».

Определение понятия «молодежь» появилось в социологии только в конце 1960-х годов. Оно было сформировано социологом и педагогом В. Лисовским: «Молодежь – это поколение людей, проходящих стадию социализации, усваивающих образовательные, профессиональные и культурные функции и подготавливаемых обществом к усвоению и выполнению социальных ролей. В зависимости от конкретных исторических условий возрастные критерии молодежи могут колебаться от 14 до 35 лет» (Лисовский В. Т. Методология и методика изучения идеалов и жизненных планов молодежи: диссертация ... кандидата философских наук : 09.00.00. - Ленинград, 1968). Определение это стало уже классическим.

Творчество или креативность – сложное комплексное понятие, включающее возможность удивляться и познавать, умение самостоятельно открывать решения в необычных ситуациях и пр. [2, С. 66].

Существует значительное количество определений понятий «творчество», «творческий потенциал», «творческая личность» и многообразие взглядов на природу творческого процесса в психологической, а в последнее время – и в педагогической науке. Сейчас творчество является категорией философии, психологии и культуры, воплощающей в себе важнейший смысл человеческой деятельности, имеющей проявление в увеличении многообразия человеческого мира в процессе культурной миграции.

Достаточно распространено определение творчества как человеческой деятельности, имеющей целью создание чего-либо принципиально нового, не похожего на созданное ранее, а также деятельности, что предполагает открытие нового для определенного индивида [3].

Понятие «потенциал» широко применяется во многих науках. Оно адекватно описывает ситуации, связанные с возможностями, ресурсами, резервом, способностями, запасом чего-либо. В качестве общенаучного термина его использовал еще древнегреческий философ Аристотель.

В педагогических трудах термин «потенциал» начали активно применяться в связи с решением проблемы более полного воплощения внутренних сущностных сил участников педагогического взаимодействия.

Проблема жизненно-творческого потенциала личности в определенной степени рассматривалась в философии. Первыми эту проблему подняли античные мыслители: Платон, Демокрит и Эпикур. В новое время внимание этой теме уделено классиками философского освоения мира: Фихте, Шеллинг и Гегель.

Среди зарубежных исследователей следует назвать, прежде всего, таких известных ученых, как: М. Вебер, А. Камю, З. Фрейд, Х. Ортега-и-Гассет. Особое место в осмыслении феномена творчества в современной философии и эстетике занимают труды таких ученых, как: Р. Барт, Н. Бердяев, Э. Гуссерль, А. Клизовский, В. Соловьев, П. Сорокин, Э. Томас и др.

Свой вклад в изучение духовно-творческого потенциала внесли современные философы и педагоги, в частности В. Толкачова, Л. Левшина.

К настоящему времени в научном обороте находятся различные трактовки понятия «творческий потенциал». Дж. Гилфорд – американский психолог, профессор, создатель схемы структуры интеллекта говорит о творческом потенциале как о совокупности способностей, а также других черт, которые способствуют успешному мышлению [4, С. 52].

Этой же проблемы касались в своих диссертационных работах такие отечественные исследователи, как, например, И. Левин, В. Варданян, В. Кремень, В. Гринева, М. Ткаченко и другие.

Именно молодежь традиционно является носителем всего, что обуславливает ее активность, – способности творчески решать возникающие задачи и проблемы, новых идей, инноваций, современных знаний. Что и является залогом успешного развития общества.

Современные молодые люди обладает такими качествами как независимость, хорошая информированность, владение самыми передовыми технологиями, высокая степень адаптации, способностью видеть альтернативные способы решения вопросов, стремление к высокой интенсивности общения и пр. Потенциал молодежи многогранен. А студенческая молодежь имеет дополнительные преимущества. Это, например, уровень образования, качество профессиональной подготовки.

В педагогических трудах термин «потенциал» начали активно применяться в связи с решением проблемы более полного воплощения внутренних сущностных сил участников педагогического взаимодействия.

Исходя из вышеизложенного, уместно смотреть на понятие «творческий потенциал» молодежи как на совокупность умений людей, которые дополнены их активностью в постановке и решении актуальных творческих задач, пробуждением инициативы и предприимчивости в инновационной деятельности, что помогает прогрессу личности и её профессиональному росту.

Жизненно-творческий потенциал – это главная побудительная сила прогресса общества, которая базируется на тесном влиянии и взаимодействии как внутренних, так и внешних факторов. Это определенная интеллектуальная структура, состоящая из совокупности психических процессов, качеств и способностей личности, реализуемых в процессе жизненного творчества. Именно она и является основой развития общества.

Немалую значимость жизненно-творческого потенциала приобретает в процессе подготовки наставников, педагогов, тренеров. Современный наставник – фундаментально образованный человек, способный гибко изменять направление и содержание своей профессиональной деятельности, самостоятельно работать над собственным развитием, повышением образовательного и культурного уровня, активно и творчески действовать и передавать свои знания и умения последующим поколениям. Он должен уметь сам и научить учеников: – творчески усваивать знания и применять их в конкретных учебных и жизненных ситуациях; – сохранять вместе с учениками культурное достояние своего этноса; – критически осмысливать полученную информацию; – овладевать умениями и навыками саморазвития, самоанализа, самоконтроля и самооценки. Он должен ориентирован не только на трансляцию знаний, умений и навыков, но и на развитие человеческих способностей. Должен уметь на практике работать с образовательными процессами, создавать развивающие образовательные ситуации, а не просто ставить и решать дидактические задачи. В современных условиях существует острая потребность общества в том, чтобы его члены научились адаптироваться к быстрым социально-экономическим изменениям, поэтому формирование у людей творческого отношения к окружающему миру и его познанию, а вместе с тем – и познания себя в мире, определение собственной жизненной позиции есть чрезвычайно важными.

Для реализации жизненно-творческого потенциала можно предложить следующую последовательность: исследование личных возможностей – осознание силы и направление потенциала – самопознание себя как основа развития общества – апробация определенных путей реализации собственных способностей, умений, навыков в сочетании с социальным

потенциалом общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Раковская О.А. Социальные ориентиры молодежи: тенденции, проблемы, перспективы / О.А. Раковская. – Москва : Наука, 1993. – 188 с.
2. Мотков О.И. Психология самопознания личности: Изучение особенностей личности, творческого потенциала и процессов внимания, памяти и мышления детей и взрослых / Мотков О.И. – Москва : Российская академия образования, 1993. – 96 с.
3. Грузенберг С.О. Гений и творчество : основы теории и психологии творчества / С.О. Грузенберг. – Москва : URSS, 2009. - 253 с.
4. Гладилина И.П. Развитие творческой одаренности российского студенчества как одно из направлений государственной молодежной политики / И.П. Гладилина. – Москва : Коллаж, 2009. – 327 с.

REFERENCES

1. Rakovskaya, O.A. (1993), *Social orientations of youth: tendencies, problems, prospects*. Nauka, Moscow.
2. Motkov, O.I. (1993), *Psychology of self-knowledge of personality: Study of personality traits, creativity and processes of attention, memory and thinking of children and adults*, RAO, Moscow.
3. Gruzenberg, S.O. (2009), *Genius and creativity: Fundamentals of the theory and psychology of creativity: With app. unpublished materials on the psychology of creativity and literature indexes*, URSS, Moscow.
4. Gladilina, I. P. (2009), *The development of the creative talent of Russian students as one of the directions of the state youth policy*, Collage Moscow/

Контактная информация: vitalinm7@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796.814

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ, ВЫПОЛНЕННЫХ САМБИСТАМИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО САМБО 2022 В ГОРОДЕ БИШКЕК

Вячеслав Васильевич Никишкин, старший преподаватель, Московский государственный строительный университет, Москва

Аннотация

В настоящем исследовании представлен анализ выступления самбистов на Чемпионате Мира по самбо 2022 года. Конкуренция на соревнованиях по самбо возрастает и для совершенствования тренировочного процесса необходимо выявить наиболее эффективные приемы, выполняемые спортсменами высокого класса. Методы исследования – видеонализ и анализ соревновательной деятельности. Установлены соотношения наиболее эффективных приемов, примененных на данных соревнованиях. Приведена статистика выполнения технических приемов, как в стойке, так и в партере. Выводы - данный анализ чемпионата Мира по самбо, будет интересен тренерам для совершенствования технико-тактической подготовки своих спортсменов.

Ключевые слова: соревнования, результаты, технико – тактическая подготовленность, самбо, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p323-326

IDENTIFICATION OF THE MOST EFFECTIVE TECHNIQUES PERFORMED BY SAMBISTS AT THE WORLD SAMBO CHAMPIONSHIPS 2022 IN BISHKEK

Vyacheslav Vasilyevich Nikishkin, the senior teacher, Moscow State University of Civil Engineering, Moscow

Abstract

This study presents an analysis of the performance of sambists at the 2022 World SAMBO Championships. Competition in sambo competitions is increasing and in order to improve the training process it is necessary to identify the most effective techniques performed by high-class athletes. Research methods - video analysis and analysis of competitive activity. The ratios of the most effective techniques used in these competitions have been established. The statistics of the execution of techniques, both in the rack and in the stalls, are given. Conclusions - this analysis of the World SAMBO Championships will be of interest to coaches for improving the technical and tactical training of their athletes.

Keywords: competitions, results, technical and tactical readiness, sambo, sport.

ВВЕДЕНИЕ

В прошлом году самбо было официально признано Олимпийским комитетом. Соревнования по самбо становятся популярнее и, как следствие, в них участвуют все больше и больше высококвалифицированных спортсменов, которые демонстрируют высокую степень технической подготовленности. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных спортсменов поможет в разработке новых методик по развитию технической подготовки.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные приемы, выполняемые самбистами на чемпионате Мира 2022 года.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы: анализ соревновательной деятельности; видеоанализ.

В ходе исследования нами был проведен видеоанализ схваток чемпионата Мира по самбо, где фиксировались оценённые технические действия как в стойке, так и в партере. Неоцененные технические действия не фиксировались. Были просмотрены финальные, полуфинальные и четвертьфинальные схватки (около 50 схваток) во всех весовых категориях. Все видеозаписи были взяты с сайта «YouTube».

На чемпионате Мира по самбо среди мужчин приняли участие 275 человек. Из них: 18 человек – ЗМС, 54 человека – МСМК, 203 человек – МС.

Проведение данного исследования помогло нам установить основной арсенал выполняемых технических действий в стойке и в партере, а также определить тенденцию выполнения приемов с учетом весовых категорий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В таблице приведены все оцененные технические действия в финальных, полуфинальных и четвертьфинальных схватках. Исходя из данных можно сделать вывод о том, что на чемпионате Мира по самбо чаще всего применяли технические действия в стойке. Почти в каждой встрече были выполнены броски из стойки и крайне мало было применено действий в партере.

Таблица – Количество оцененных приемов, выполненных самбистами на чемпионате Мира по самбо 2022 года

Варианты техники	Кол-во эффективных приёмов, применяемых спортсменами в различных весовых категориях (кг)							
	53	58	64	71	79	88	98	98+
Бросок через спину с колен	1	3	1	5	3	1	2	-
Бросок задняя подножка	-	-	1	2	1	-	1	-
Бросок с захватом ноги	-	1	-	2	-	2	-	1
Зацеп снаружи	-	-	1	2	4	-	-	1
Бросок с упором стопы в живот	1	1	1	1	-	-	1	-
Подсечка изнутри	-	-	-	-	1	1	-	-
Бросок из положения лежа	-	-	-	-	1	-	-	-
Удержание	-	-	1	-	1	2	-	-
Болевой прием	1	-	-	-	-	-	-	-
Итого	3	5	5	12	11	6	4	2

Больше всего технических действий выполнили спортсмены средних весовых категорий (спортсмены весовых категорий 71 и 79 кг), в сумме они выполнили 23 технических действия. Спортсмены легких весовых категорий (53, 58, 64 кг) и спортсмены тяжелых весовых категорий (88, 98, 98+ кг) реже проводят оцениваемые правилами самбо атаки, а в тяжелых весовых категориях победитель часто определяется по предупреждениям. Это объясняется высокой интенсивностью и темпом схваток в средних весовых категориях.

Во всех весовых категориях, кроме 98+ кг, часто применялся бросок через спину с колен. Именно этот прием является самым популярным в данном исследовании. Также в легких весовых категориях преобладают корпусные броски вперед: бросок через спину с колен, бросок с упором стопы в живот. В тяжелых весовых категориях большинство встреч заканчивались без технических действий, победитель определялся по предупреждениям.

На рисунке 1 показано, что в полуфинальных встречах присутствует большое разнообразие проводимых технических действий. Самыми популярными приемами стали: бросок через спину с колен (25%) и бросок с захватом ноги (25%). Также в полуфинальных встречах присутствовали технические действия, проведенные в партере: удержания (10%) и болевой прием (5%).

На рисунке 2 представлены технические действия всех весовых категорий в финальных встречах. Сравнив две диаграммы, можно заметить различия финальных и полуфинальных схваток. В финальных встречах гораздо меньшее разнообразие выполненных технических действий и полностью отсутствуют болевые приемы и удержания. Самым популярным является бросок через спину с колен (40%).



Рисунок 1 – Количество технических действий, выполненных в полуфинальных встречах



Рисунок 2 – Количество технических действий, выполненных в финальных встречах

ВЫВОДЫ

Обобщая вышеизложенную информацию по анализу результатов выступления самбистов на Чемпионате Мира 2022 года, можно сделать следующие выводы:

- чаще всего технические действия совершали спортсмены средних весовых категорий (71 и 79 кг), спортсмены легких и тяжелых весовых категорий реже выполняли оцениваемые технические действия;
- самыми популярными приемами на данных соревнованиях стали: бросок через спину с колен, бросок с захватом ноги и задняя подножка;
- данный анализ чемпионата Мира по самбо, будет интересен тренерам для совершенствования технико-тактической подготовки своих спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рудман, Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман. – Москва : Терра–Спорт, 2000. – 216 с.
2. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков – Изд. 7-е, испр. и доп. – Москва: ТВТ Дивизион, 2021. – 474 с.

REFERENCES

1. Rudman, D.L. (2000), *Sambo*, Terra–Sport.
2. Chumakov, E.M. (2021), *100 sambo lessons*, TVT Division, Moscow.

Контактная информация: nik99max15@gmail.com

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Петр Петрович Николаев, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; *Александр Васильевич Левченко*, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара

Аннотация

В данной статье физическая культура представлена как один из элементов корпоративной культуры компании. Физическая культура сотрудников компаний рассматривается как одно из условий успешного ведения бизнеса. Рассмотрен главный ресурс человека и залог его успеха – здоровье, которое должно пропагандироваться в культуре компании и мотивироваться со стороны руководства. Показаны пути повышения лояльности сотрудников к собственной компании и степень повышения их вовлеченности в рабочий процесс посредством участия в корпоративных мероприятиях компании. Приводятся примеры внедрения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в жизнедеятельность компании и в принципы ее функционирования. Выявлены причины появления стрессовых ситуаций человека, возникающие в процессе работы. Определены основные направления по организации физкультурно-спортивной деятельности компаний.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, корпоративная культура, мотивация сотрудников, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p326-329

**PHYSICAL CULTURE AS AN ELEMENT OF CORPORATE CULTURE OF
ORGANIZATION**

Petr Petrovich Nikolaev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara; *Alexander Vasilyevich Levchenko*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Social Sciences and Education, Samara

Abstract

In this article, physical culture is presented as one of the elements of the company's corporate culture. The physical culture of company employees is considered as one of the conditions for successful business. The main resource of a person and the key to his success - health, which should be promoted in the culture of the company and motivated by management, are considered. The ways of increasing the loyalty of employees to their own company and the degree of increasing their involvement in the work process through participation in corporate events of the company are shown. Examples of the introduction of physical culture and health and sports activities in the life of the company and in the principles of its functioning are given. The reasons for the appearance of stressful situations of a person arising in the process of work are revealed. The main directions for the organization of physical culture and sports activities of companies are determined.

Keywords: physical culture, health, corporate culture, employee motivation, sports.

ВВЕДЕНИЕ

Корпоративная культура современной компании строится по определённым принципам, в числе которых выделяется цель, базовые ценности компании в целом и каждого

сотрудника в частности, стиль общения, модель поведения, история компании, организационная структура, механизмы контроля и миссия. Но особое внимание необходимо уделять такому фактору, как физическая активность коллектива. В погоне за работой и постоянными новшествами, люди порой забывают о своем физическом здоровье [3]. Как следствие – постоянные стрессовые ситуации, рассеянность, эмоциональное выгорание и многое другое. Известно, что эффективным средством борьбы со стрессом и повышения работоспособности являются занятия физическими упражнениями и спортом [1, 2, 5]. В этой связи одним из элементов корпоративной культуры должна выступать физическая культура как фактор повышения эффективности организации [4].

Цель исследования – определение места физической культуры в корпоративной культуре современной организации.

Авторами была рассмотрена физкультурно-спортивная деятельность крупных современных компаний России – «Яндекс», «Роснефть», «Газпром нефть», проанализированы проводимые ими корпоративные спортивные мероприятия и степень их влияния на деятельность компаний, оценен уровень мотивации сотрудников, который отражается на показателях эффективности компаний.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Современная практика показывает, как изменилось отношение людей к текущей жизни и времени. Люди стали в прямом смысле слова «жить на работе». Фокус внимания современного человека смещается в сторону самореализации и совершенствования себя как личности. Все более участились случаи депрессий и плохого самочувствия. В основе такого явления зачастую лежит стресс на работе.

Можно выделить следующие причины стрессовых ситуаций:

- слишком большая рабочая нагрузка (например, в результате оптимизации рабочего процесса);
- конфликт ролей (например, конфликт между лидером мнений и действующим руководителем, или в результате нарушения принципа единоначалия);
- неопределенность ролей (сотрудник не понимает до конца свое положение в компании);
- отсутствие интереса в работе (монотонность является причиной психического напряжения);
- переизбыток информации (постоянный поток информации способен вызывать психологические «взрывы»);
- высокая ответственность (с неполной возможностью контроля рабочего процесса);
- неблагоприятные гигиенические факторы (степень освещения, шумовая изоляция, степень кондиционирования воздуха и пр.).

Руководители ведущих компаний справедливо считают, что лучший отдых – это смена деятельности. Так, в каждом офисе компании «Яндекс» оборудован тренажерный зал, установлены беговые дорожки и настольный теннис. Все это позволяет сотрудникам активно отдыхать, не отходя далеко от своих рабочих мест. Режим работы удобен также для всех, так как в компании он составляет 24 часа в сутки. Исходя из этого, смена деятельности благоприятно сказывается на микроклимате коллектива и человека в частности, что приводит к существенным показателям «Яндекса» на рынке. Сервисами и мобильными приложениями компании пользуются 90,4% аудитории интернета с населением от 100 тысяч человек. Поисковая доля компании составляет 56,4%.

Компания «Роснефть» на протяжении многих лет ведет активную работу по развитию спорта и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников компании. Представители компании участвуют в спортивных мероприятиях, демонстрируют свои достижения, что способствует развитию спортивного движения в компании, позволяет

существенно увеличить значимость каждого сотрудника для компании и дает возможность почувствовать причастность к масштабной деятельности. В 2019 году продолжилась реализация программы «Живите дольше», которая популяризирует здоровый образ жизни, а также вовлекает сотрудников разных возрастов в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Rosneft Triathlon Team насчитывает порядка 250 сотрудников из 20 предприятий компании. Летом 2019 года команда «Роснефти» показала отличные результаты на международных соревнованиях по триатлону в Калининграде, девять членов команды завоевали призовые места. Также компания проводит зимние и летние Спартакиады по следующим спортивным дисциплинам: лыжные гонки среди мужчин на 10 км и женщин на 5 км, смешанная лыжная эстафета, забеги на коньках на 500 м; мини-футбол, волейбол, баскетбол, теннис, силовое двоеборье. Более 25 тысяч сотрудников ежегодно принимают в них активное участие.

Еще одним значимым событием для «Роснефти» стало участие сотрудников компании в Московском марафоне, в котором соревновались 200 сотрудников компании. Из 50 корпоративных команд эстафетные команды компании «Роснефть» заняли три первых места.

Корпоративную спортивную систему «Газпром нефти» условно разделяют на два больших направления. Первое составляют оздоровительные и тренировочные занятия, которые организуются для сотрудников в Корпоративном центре. Проводятся бесплатные занятия игровыми видами спорта, которые посещают более 30% сотрудников. Предоставляется возможность также посещать бассейн и групповые оздоровительные секции, которые повышают мотивацию сотрудников и предотвращают стрессовые ситуации. Компанией предоставляется программа «Фитнес», которая предполагает индивидуальные соглашения с ведущими сетевыми фитнес-центрами (скидка составляет 35–40% от стоимости абонемента). Второе направление – корпоративные спортивные мероприятия, календарь которых довольно обширен. Ключевая цель – это максимальное сплочение коллектива и командообразование за счет многоуровневой системы проведения корпоративных мероприятий. На них съезжаются сотрудники со всех регионов.

При занятиях спортом задействуются все органы и системы организма человека, включая интеллект и психику. Спорт помогает концентрироваться и брать на себя ответственность, что очень помогает в бизнесе. Потеря самоконтроля вследствие усталости и «выгорания» приводит к неверным решениям и финансовым потерям. Занятия физическими упражнениями и спортом помогают в принятии решений и приводят к достойным результатам в работе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, современные компании уделяют большое внимание состоянию здоровья своих сотрудников не только с точки зрения предоставления социального пакета, качественных медицинских услуг, но и с точки зрения организации высокого уровня двигательной активности и активного досуга. Сотрудники компаний имеют возможность заниматься различными видами физических упражнений и спорта, участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Основными направлениями деятельности компаний по стимулированию сотрудников к занятиям физическими упражнениями и спортом являются:

- 1) организация и проведение соревнований по различным видам спорта и подготовка к ним, включающая тренировочные занятия и выездные сборы;
- 2) создание условий для занятий физическими упражнениями в виде материально-технической базы для различных видов занятий или предоставление льготных абонементов для занятий в ведущих фитнес-центрах;
- 3) проведение спортивно-массовых корпоративных мероприятий, направленных на командообразование и активный досуг.

Весь этот комплекс мероприятий способствует уменьшению уровня стресса и повышению работоспособности сотрудников, что положительно сказывается на показателях и рейтингах компаний и эффективности работы компании в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 173–178.
2. Иванова Л.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л.А. Иванова, Н.Д. Лигостаева, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 117–122.
3. Николаева И.В. Современные представления о культуре здоровья / И.В. Николаева, С.В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 254–258.
4. Николаева И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: сборник научных статей II Международной научной конференции. – Самара, 2021. – С. 406–410.
5. Шутова Т.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андриющенко, С.Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 261–267.

REFERENCES

1. Ivanova, L.A., Azarov, D.N., Gurova, N.V. and Kazakova O.A. (2022), “The influence of physical exercises on the performance of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 173–178.
2. Ivanova, L.A., Ligostaeva, N.D. and Kazakova, O.A. (2022), “The efficiency of students and the influence of various factors on it”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 117–122.
3. Nikolaeva, I.V. and Levchenko, S.V. (2020), “Modern ideas about the culture of health”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 254–258.
4. Nikolaeva, I.V. (2021), “Value potential of physical culture and sports as the basis for the formation of personal physical culture”, *Actual aspects of the development of modern science: a collection of scientific articles of the II International Scientific Conference*, Samara, pp. 406–410.
5. Shutova, T.N., Andryushchenko, L.B. and Vitko, S.Yu. (2016), “Physical culture and health technologies in strengthening the health status of students and university staff”, *Modern problems of science and education*, No. 5, pp. 261–267.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 19.02.2023

УДК 796.011

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИК ЙОГИ В УКРЕПЛЕНИИ МЕНТАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ирина Валерьевна Николаева, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Сергей Анатольевич Жмуров**, кандидат педагогических наук, Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара; **Оксана Борисовна Парамонова**, старший преподаватель, Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара; **Мария Валериевна Писцова**, педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева», Самара

Аннотация

Для современной жизни характерными признаками являются низкая двигательная активность как взрослого населения, так и молодежи, а также подверженность многим неблагоприятным

факторам, способствующим возникновению стресса, снижению качества сна и ухудшению самочувствия в целом. В то же время существует потребность в восполнении недостатка движения и профилактики физического и эмоционального истощения. В качестве средства укрепления ментального и физического здоровья рассматривается использование практик йоги. Приводятся данные опроса, в котором приняли участие 53 человека, имеющих разный по длительности опыт занятий йогой. В результате опроса выявлено положительное влияние занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние занимающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительные технологии, йога, физическое здоровье, ментальное здоровье, эмоциональное состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p329-332

USING YOGA PRACTICES TO PROMOTE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

Irina Valerievna Nikolaeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara; Sergey Anatolyevich Zhmurov, the candidate of pedagogical sciences, Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics, Samara; Oksana Borisovna Paramonova, the senior teacher, Samara State University of Social Sciences and Education, Samara; Maria Valerievna Pistsova, the teacher-psychologist, Municipal Budgetary General Educational Institution "School No. 58 named after the Hero of the Soviet Union B.G. Yakushev", Samara

Abstract

For modern life, the characteristic features are low physical activity of both the adult population and young people, as well as exposure to many adverse factors that contribute to stress, reduced sleep quality and deterioration in general well-being. At the same time, there is a need to compensate for the lack of movement and prevent physical and emotional exhaustion. The use of yoga practices is considered as a means of strengthening mental and physical health. The data of the survey, which was attended by 53 people with different lengths of experience in yoga, are given. As a result of the survey, a positive effect of yoga classes on the physical and emotional state of those involved was revealed.

Keywords: healthy lifestyle, health technologies, yoga, physical health, mental health, emotional state.

ВВЕДЕНИЕ

В современном, быстро изменяющемся мире все большую актуальность приобретают физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышения стрессоустойчивости и работоспособности, формирование и популяризацию здорового образа жизни у всех возрастных групп населения [3]. Поиску эффективных направлений в решении данной проблемы посвящены многочисленные публикации педагогов и работников физкультурно-оздоровительной сферы [2, 5].

Каждый день человек ежедневно проживает огромное количество физических и психологических нагрузок, что влечет за собой возникновение стресса, снижение продуктивности и качества сна, ухудшение состояния здоровья. Многие люди стали обращать внимание на свое восприятие мира, построение отношений с окружающими и, пожалуй, самое главное – построение отношений с самим собой. Стало широко использоваться понятие «ментальное здоровье».

Особенно популярны в последние годы стали виды оздоровительной деятельности, которые сочетают в себе не только физическую нагрузку, но методики регуляции психоэмоционального состояния. В этой связи большой популярностью пользуются занятия йогой. Практики йоги успешно внедряются в учебный процесс физического воспитания в вузах как современная фитнес-технология, способствующая решению оздоровительных задач и стабилизации психоэмоционального состояния студентов [1, 4].

Занятия йогой включают в себя не только многообразие упражнений, но и внимательное отслеживание дыхания, чуткое ощущение своего тела в процессе занятия и

перенаправление своего внимания на наблюдение за мыслительными процессами. Йога представляет собой совокупность практик, направленных на духовное и физическое совершенствование, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма. Основным мотивом для занятий йогой является стремление к улучшению состояния здоровья и достижению внутренней гармонии.

Характерной положительной особенностью занятий йогой является то, что для занятий не существует возрастных ограничений, что присуще далеко не каждому направлению физической активности.

Цель исследования – обоснование эффективности использования йоги в качестве средства укрепления физического и психологического здоровья.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью определения влияния занятий йогой на ментальное и физическое здоровье, было проведено анкетирование среди группы людей, практикующих занятия йогой. Среди них были как более опытные, так и те, кто сравнительно недавно познакомился с данным видом физической активности. Всего в опросе приняло участие пятьдесят три человека. Сбор данных опроса осуществлялся с использованием Google Forms.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате опроса выявлено, что больше половины респондентов регулярно занимаются спортом и подавляющее большинство из них достаточно давно знакомы с практикой йоги. На вопрос о влиянии физической нагрузки на ментальное здоровье более 90% людей ответили положительно.

На рисунке 2 показаны результаты опроса о влиянии регулярных занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние.



Рисунок 1 – «Как Вы считаете, способна ли физическая нагрузка влиять на ментальное здоровье человека?» (53 ответа)



Рисунок 2 – «Как повлияла на Вашу жизнь йога?» (53 ответа)

На рисунке 2 видно, что занятия йогой оказали положительное влияние на эмоциональное состояние, сон и физическое состояние значительного числа респондентов. 52,8% отметили стабилизацию эмоционального состояния. Почти половина опрошенных указала на улучшение физического состояния – 49,1%. У 45,3% участвующих в опросе людей улучшился сон. Наименьшее количество людей (13,2%) считают, что на их жизнь никак не повлияли занятия йогой. Это, на наш взгляд, может быть связано с недостаточной длительностью или нерегулярностью занятий.

У каждого человека произошли изменения по-разному, но тот факт, что хотя бы один из этих трех факторов изменился в лучшую сторону, уже указывает на то, что физическая активность в виде занятий йогой оказывает позитивное воздействие на психологическое и физическое состояние занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья необходимы регулярные физические нагрузки. Одним из вариантов двигательной активности являются занятия йогой, которые оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на эмоциональное состояние, помогают избавиться от стресса и многих заболеваний. Практики йоги являются эффективным инструментом для укрепления ментального и физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беженцева Л.М. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток специальных медицинских групп / Л.М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 79–81.
2. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования / Е.Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 159–162.
3. Грудницкая Н.Н. Оздоровительная направленность занятий фитнес-йогой для лиц среднего возраста / Н.Н. Грудницкая, О.Н. Мещерякова, Т.В. Мазакова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 2. – С. 54–60.
4. Постол, О.Л. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, В.С. Бабина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 221–224.
5. Суркова Д.Р., Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / Д.Р. Суркова, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1 (1). – С. 145–147.

REFERENCES

1. Bezhentseva, L.M. (2016), "Health-improving technologies in physical education of female students of special medical groups", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 79–81.
2. Bogoslova, E.G. (2018), "Fitness yoga in the classroom of physical culture in the educational organization of higher education", *Baltic Humanitarian Journal*, T. 7, No. 3 (24), pp. 159–162.
3. Grudnitskaya, N.N., Meshcheryakova, O.N. and Mazakova, T.V. (2021), "Health-improving orientation of fitness yoga classes for middle-aged persons", *Science and sport: current trends*, T. 9, No. 2, pp. 54–60.
4. Postol, O.L., Pankratova, O.N. and Babina, V.S. (2021), "Fitness yoga in physical education classes at a transport university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 9 (199), pp. 221–224.
5. Surkova, D.R., Shikhovtsova, L.G. and Nikolaev, P.P. (2015), "Factors and priority directions of students' healthy lifestyle formation", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1 (1), pp. 145–147.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796.062:342

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ТАМОЖНИ

Андрей Борисович Новиков, доктор юридических наук, профессор, заведующий кафедрой, Наталья Александровна Рагозина, кандидат юридических наук, доцент Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Галина Владимировна Сытник, кандидат психологических наук, заведующая сектором, Сергей Максимович Ашкинази, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.

Аннотация

В статье представлены научно-обоснованные данные положительного влияния спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни. Проведена психодиагностика в начале и в конце эксперимента с испытуемыми экспериментальной и контрольной групп по методике Шкалы депрессии Бека. Выявлена положительная динамика в отношении самочувствия, физического и психоэмоционального состояния сотрудников Парголово-ского таможенного поста (экспериментальная группа) Санкт-Петербургской таможни после 21-дневного цикла занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, психоэмоциональное и физическое состояние, психодиагностика, кризисные ситуации, гармоничная личность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p332-337

INFLUENCE OF SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE ON THE PSYCHO-EMOTIONAL AND PHYSICAL CONDITION OF CUSTOMS OFFICERS

Andrey Borisovich Novikov, the doctor of legal sciences, professor, department chair, Natalia Alexandrovna Ragozina, the candidate of legal sciences, docent, St. Petersburg State Economic University; Galina Vladimirovna Sytnik, the candidate of psychological sciences, sector chair, Sergey Maksimovich Ashkinazi, the doctor of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The article presents evidence-based data on the positive impact of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers. Psychodiagnostics were performed at the beginning and at the end of the experiment with subjects of the experimental and control groups using the Beck Depression Scale method. Positive dynamics was revealed in relation to the well-being, physical and psycho-emotional state of the employees of the Pargolovsky customs post (experimental group) of the St. Petersburg customs after a 21-day cycle of sports.

Keywords: sport, healthy lifestyle, psychoemotional and physical condition, psychodiagnostics, crisis situations, harmonious personality,

ВВЕДЕНИЕ

Служебная деятельность в силовых ведомствах Федеральной таможенной службы предъявляет к сотрудникам высокие требования к их физической подготовленности и всестороннему развитию, где уровень физического здоровья должен коррелировать с психоэмоциональным состоянием, о чем напрямую говорится в п.13 Стратегии развития Федеральной таможенной службы (ФТС) до 2030 года [1, 10]: «...необходимо создание условий для привлечения должностных лиц и работников таможенных органов, а также членов их семей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом и участию в спортивных массовых мероприятиях [1, 9]. Помимо этого важно учитывать «...повышение мотивации должностных лиц, работников таможенных органов и членов их семей к регулярным занятиям по повышению своей физической культуры» [1, 6, 7].

Обеспечение здорового образа жизни и положительное влияние его на деятельность человека в повседневной деятельности является одной из важных целей устойчивого развития общества [3–5, 8, 12]. Данная тема особенно актуальна в сложившихся условиях последствий пандемии и обострения политической обстановки в мире, которые негативно повлияли на психоэмоциональное состояние сотрудников таможенной службы ввиду того, что их деятельность непосредственно связана с импортными, экспортными и другими товарными отношениями с зарубежными странами и странами, признанными в 2022 году «недружественными».

Особенную важность в свете заявленной темы обретает формирование психофизической устойчивости сотрудников таможенных органов к различным факторам внешних

воздействий: способность к поддержанию устойчивости внимания, бдительности, памяти и концентрации в служебной деятельности, осторожности в служебном поведении. В указанной связи следует отметить, что в истории таможенной службы Российской Федерации отмечается значительная работа по воспитанию высокопрофессиональных сотрудников, включая их психологическую защиту вплоть до профилактики суицидов в кризисных ситуациях, вызванных высокими требованиями служебных рисков [11].

Главным аспектом физических нагрузок остаётся то, что физические упражнения в той или иной форме влияют на эмоциональное и психологическое состояние человека [2]. Важно подчеркнуть, если физические нагрузки давать систематически, то в организме появится стимуляция к умственной деятельности, а также повысится продуктивность мышления [15].

Также в общем состоянии человека немаловажную роль играет и его психологическое состояние. Значительное влияние на психофизическое состояние оказывают систематические тренировки [14].

Цель исследования – показать, что спорт и здоровый образ жизни положительно влияют на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможенной службы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 15 сотрудников Парголовского таможенного поста (экспериментальная группа) и 15 сотрудников Южного таможенного поста (контрольная группа) Санкт-Петербургской таможни. В ходе эксперимента испытуемые экспериментальной группы для формирования здорового образа жизни и противостояния влиянию профессионального выгорания должны были заниматься регулярными физическими упражнениями и спортом [13, 16] 1 раз в два дня по 45 минут на протяжении 3 недель. В начале и в конце эксперимента с испытуемыми экспериментальной и контрольной групп была проведена психодиагностика по методике Шкалы депрессии Бека. Испытуемые экспериментальной группы ежедневно заполняли дневник, в котором отображали своё психоэмоциональное состояние до тренировки и после в течение 6 часов. В дневнике отображались такие психологические показатели, как раздражительность по шкале от 1 до 10 (10 – более раздражительный, 1 – не раздражительный), степень усталости по шкале от 1 до 10 (10 – сильная усталость, 1 – бодрость), степень удовлетворенности текущим состоянием и самочувствием по шкале от 1 до 10 (10 – полностью удовлетворен, 1 – полностью не удовлетворен). Данные испытуемых экспериментальной группы (n=15), фиксируемые в дневнике на протяжении 21 дня приведены в таблице.

Таблица – Данные испытуемых экспериментальной группы (n=15), фиксируемые в дневнике на протяжении 21 дня

День	Раздражительность, $X \pm m$		Удовлетворенность, $X \pm m$		Усталость, $X \pm m$	
	До	После	До	После	До	После
1	8,1±0,3	9,2±0,2	2,9±0,3	3,1±0,1	7,2±0,1	8,8±0,1
3	8,1±0,3	8,2±0,2	3,4±0,2	3,5±0,1	8,5±0,1	9,6±0,1
5	8,1±0,3	7,1±0,2	3,6±0,3	4,1±0,2	9,3±0,1	9,1±0,1
7	7,1±0,2	7,2±0,3	4,3±0,2	4,4±0,1	8,4±0,1	8,5±0,1
9	7,1±0,2	8,1±0,3	4,5±0,2	5,1±0,2	7,5±0,1	7,3±0,1
11	7,1±0,2	6,2±0,2	4,8±0,3	5,3±0,2	6,5±0,1	6,3±0,1
13	7,1±0,2	6,2±0,2	6,1±0,1	6,3±0,1	6,2±0,1	6,1±0,1
15	6,1±0,3	7,3±0,3	6,3±0,2	6,4±0,1	6,1±0,1	5,9±0,1
17	5,7±0,2	5,3±0,2	6,9±0,2	7,1±0,1	5,9±0,1	5,8±0,1
19	5,1±0,2	4,3±0,2	6,5±0,1	7,2±0,3	5,7±0,1	5,6±0,1
21	5,1±0,3	4,1±0,1	6,8±0,1	7,4±0,2	5,3±0,1	5,1±0,1
Динамика ΔX	3,0	5,1	3,7	4,3	1,9	3,3

Примечание: X – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

Из таблицы видно, что изначально испытуемые экспериментальной группы испытывали сильную раздражительность и усталость, которые в первое время после занятий

спортом увеличивались, поскольку физические упражнения давались им тяжело. Также уровень усталости в первое время повышался ввиду непривычной для организма нагрузки. Однако уже спустя 7–10 дней ситуация начала изменяться в обратную сторону и все показатели, приведённые в дневнике, изменились в положительную сторону. Стоит отметить, что все участники экспериментальной группы в конце эксперимента отметили удовлетворенность и улучшение качества жизни. После 21-дневного спортивного марафона уровень депрессии по шкале Бека составил $13 \pm 0,3$ баллов, что говорит об улучшении общего самочувствия и лёгкой депрессии (субдепрессии), поскольку практически у всех участников в начале эксперимента наблюдалась выраженная депрессия средней тяжести (уровень депрессии достигал $22 \pm 0,2$ балла).

Проведенная психодиагностика по методике Бека с участниками контрольной группы показала выраженную депрессию средней тяжести (уровень депрессии достигал $21 \pm 0,4$ балла) как в начале, так и в конце эксперимента.

ВЫВОДЫ

Таким образом, физическая культура и спорт действительно положительно влияют на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни. Наряду с этим необходимо отметить, что после 21-дневного цикла занятий спортом сотрудники таможни отметили улучшение общего самочувствия, снижение раздражительности и усталости, что повлияло на повышение работоспособности и качества жизни.

Стоит акцентировать внимание на том, что регулярные занятия физической культурой и спортом сотрудников силовых структур не только помогают справиться с кризисными ситуациями, но и формируют здоровый образ жизни и гармонично развитую личность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия развития таможенной службы Российской Федерации до 2030 года : распоряжение правительства РФ от 23 мая 2020 г. № 1388-р. //КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_353557/ (дата обращения: 01.03.2023).
2. Антонова А.А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2021. – С. 110–118.
3. Денисова Н.С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н.С. Денисова, Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: Скифия-принт, 2022. – С. 81–90.
4. Зубов Б.Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б.Д. Зубов, Н.А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 71 научно-практической конференции . – Санкт-Петербург, 2022. – С. 14–20.
5. Киржаева, М.В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М.В. Киржаева, Г.В. Сытник, В.С. Куликов // Физическая культура студентов : сборник материалов 71 научно-практической конференции . – Санкт-Петербург, 2022. – С. 20–30.
6. Комплекс ГТО – основа оптимизации двигательной активности и важный компонент формирования мотивации к здоровому образу жизни старшеклассников / Н.С. Федюк, В.П. Сорокин, Г.В. Сытник [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2022. – № 2(64). – С. 54–61.
7. Комплекс ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и здорового образа жизни у студентов вузов (к 90-летию комплекса ГТО) / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. – 2021. – № 3(60). – С. 4–8.
8. Логачева, Д.А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта

и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. Том Часть 1. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 151–154.

9. Новиков А.Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А.Б. Новиков, Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания ИГУ им. П. Ф. Лесгафта, , 2021. – С. 351-354.

10. Новиков А.Б. Оздоровление нации: философско-правовой этюд: монография / А.Б. Новиков, Н.А. Рагозина. – Санкт-Петербург : Инфо-да, 2022. – 156 с.

11. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, В.В. Андреев, И.А. Воронов. – Москва : АГСПА, 2022. – 216 с.

12. Петрика И.В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И.В. Петрика, Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: Скифия-принт, 2022. – С. 222–227.

13. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, Н.А. Рагозина, В.В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42–48.

14. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С.М. Ашкинази, А.А. Обвинцев, Е.А. Бавыкин, А.Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118–128.

15. Сытник, Г.В. К вопросу о психологическом здоровье спортсменов в рамках национальных проектов оздоровления нации / Г.В. Сытник, А.А. Сытник // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2022. – С. 154–159.

16. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов вуза / Г.В. Сытник, Н.А. Рагозина, С.М. Ашкинази [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 350–354.

REFERENCES

1. State Duma of the Russian Federation (2020), “Development strategy of the Customs Service of the Russian Federation until 2030”, *Decree of the Government of the Russian Federation No. 2245-r of May 23, 2020*, available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_353557/ (accessed: 01.03.2022).
2. Antonova, A. and Sytnik, G. (2021), “The influence of sports on the psycho-emotional state of a person”, *The place and role of physical culture in the modern world, Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 110–118.
3. Denisova, N., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2021), “Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect”, *The place and role of physical culture in the modern world, Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 81–90.
4. Zubov, B., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2022), “Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030”, *Physical culture of students: collection of materials of 71 scientific and practical conferences*, St. Petersburg, pp. 14–20.
5. Kirzhaeva, M., Sytnik, G. and Kulikov V. (2022), “On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people”, *Physical culture of students: collection of materials of 71 scientific and practical conferences*, St. Petersburg, pp. 20–30.
6. Fedyuk, N., Sorokin, V. and Sytnik, G. (2022), “The GTO complex is the basis for optimizing motor activity and an important component of the formation of motivation for a healthy lifestyle of high school students”, *Extreme human activity*, No. 2(64), pp. 54–61.
7. Sytnik, G., Ashkinazi, S., Ragozina, N. and Novikov, A. (2021), “The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (for the 90th anniversary of the GTO complex)”, *Sports psychologist*, No. 3(60), pp. 4–8.
8. Logacheva, D., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2021), “Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding”, *Man in the world of sports*, St. Petersburg, pp. 151–154.

9. Novikov, A., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2021), “Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports”, *Sport, man, health of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of the Lesgaft National University, St. Petersburg*, St. Petersburg, pp. 351–354.

10. Novikov, A. and Ragozina, N. (2022), *Improving the nation: a philosophical and legal study: monograph*, Publishing house Info-da, St. Petersburg.

11. Sytnik, G., Ashkinazi, S., Andreev, V. and Voronov, I. (2022), *Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations*, AGSPA Publishing Center, St. Petersburg.

12. Petrika, I., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2022), “Physical culture and sport as social phenomena of society”, *The place and role of physical culture in the modern world, Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 222–227.

13. Sytnik, G., Ashkinazi, S., Ragozina, N. and Kuzmin, V. (2022), “Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations”, *Psychology and pedagogy of sports activity*, No. 2 (62), pp. 42–48.

14. Ashkinazi, S., Accustsev, A., Bavykin, E. and Taymazov, A. (2016), “Results of an experimental study of the methodology for the development of special physical qualities of athletes engaged in mixed martial arts”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 118–128.

15. Sytnik, G. and Sytnik, A. (2022), “On the issue of the psychological health of athletes within the framework of national projects of improving the nation”, *Transformation of economics and management: new challenges and prospects*, St. Petersburg, pp. 154–159.

16. Sytnik, G., Ragozina, N. and Ashkinazi S. (2022), “Formation of healthy lifestyle competencies among university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8(210), pp. 350–354.

Контактная информация: galya2828@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.422

ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УЛЬТРАДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Александра Владимировна Овсянникова, аспирант, Наталья Владимировна Макарова, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

В статье представлены некоторые особенности тренировочного процесса спортсменов при подготовке к ультрадлинным дистанциям. Обследовано восемь легкоатлетов высокой квалификации (МС=5, МСМК=3). В ходе этапного контроля, включающего оценку динамики отношения минутного объема дыхания к мощности возрастающей нагрузки (Патент № 2010129628), изучались показатели энергетического профиля функциональной подготовленности легкоатлетов на обще-подготовительном (ОПЭ) и специально-подготовительном (СПЭ) этапах, интервал между исследованиями составил 4,5 месяца. Результаты: на ОПЭ $W_{max}=180$ Вт (Ме), $W_{ПАНО}=160$ Вт (Ме), ЧСС_{14ступ}=155 уд/мин (Ме), АПр=18,9 ус.ед. Спустя 4,5 месяца к началу СПЭ достоверно улучшились показатели W_{max} до 200 Вт (Ме) ($p=0,013$); $W_{ПАНО}$ до 180 Вт (Ме) ($p=0,031$); ЧСС 14ступ до 157 уд/мин (Ме) ($p=0,024$), ЧСС_{max} до $182,9 \pm 7,1$ ($p=0,001$), АПр снизилась до 17,6 ус.ед (Ме) ($p=0,011$). Выводы: полученные данные отражают особенности функциональной подготовленности легкоатлетов ультрадлинных дистанций, связанных с экономизацией функционирования кардиореспираторной системы, что является следствием адаптации к специфике выполненных нагрузок, в большей доле которых преобладают длительные циклические аэробные нагрузки.

Ключевые слова: ультрадлинные дистанции, бег 24 часа, спортивная ходьба 50 км, спортсменки, функциональная подготовленность, энергетический профиль, тренировочные нагрузки.

FEMALE ATHLETES' SPECIALIZING IN ULTRA-LONG TRACK-AND-FIELD DISTANCES ENERGY PROFILE OF FUNCTIONAL FITNESS PECULIARITIES

Alexandra Vladimirovna Ovsyannikova, the postgraduate student, Natalia Vladimirovna Makarova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

The article presents some peculiarities of athletes' training process in preparation for ultra-long distances. Eight highly qualified track-and field female athletes were examined (MS=5, MSIG=3). During the stage control, including minute volume of respiration dynamics assessment ratio to the power of the increasing load (Patent No. 2010129628), the energy profile indicators of the athletes' functional fitness at the general preparatory stage (GPS) and special preparatory (SPS) stages were studied, the interval between studies was 4.5 months. Results: on the GPS, Wmax=180 W (Me), WAT (anaerobic threshold)=160 W (Me), HR 14stage=155bpm (Me), AP=18,9 CU. 4,5 months later, by the beginning of the SPS, Wmax indicators significantly improved to 200 W (Me) (p=0,013); WAT to 180 W (Me) (p=0,031); heart rate 14,0 to 157 bpm (Me) (p=0,024), heart rate max to 182,9±7,1 (p=0,001), AP decreased to 17,6 CU (Me) (p=0,011). Conclusions: the data obtained reflect the peculiarities of ultra-long distance athletes' functional fitness associated with the economization of the cardiorespiratory system functioning, which is a consequence of adaptation to the performed loads specifics, in a greater proportion of which long cyclic aerobic loads prevail.

Keywords: ultra-long distances, running 24 hours, walking 50 km, athletes, functional fitness, energy profile, training loads

ВВЕДЕНИЕ

Сверх- и ультрадлинные дистанции легкой атлетики всегда вызывали интерес, как у профессиональных легкоатлетов, так и у спортсменов-любителей. Статистические данные показывают, что количество участников Чемпионата России в беге на 24 часа увеличилось с 50 человек в 2018 году до 75 человек в 2022 году. Зарубежная статистика насчитывает большее количество участников, чем в России. Так, например, на Чемпионате Европы, который проходил в Румынии в 2018 году, участвовали 184 человека, а в 2022 году участие приняли уже 213 спортсменов из разных стран. Кроме растущей популярности этих видов легкой атлетики сверх- и ультрадлинные дистанции находятся и в центре внимания исследований физических нагрузок [1, 4]. Согласно Всероссийскому реестру видов спорта [3] к ультрадлинным дистанциям относятся бег 100 км, бег на 24 часа, ходьба 50 км, различные трейловые дистанции (таблица 1).

Таблица 1 – Коды дисциплин ультрадлинных дистанций легкой атлетики

Дисциплина легкой атлетики	Код дисциплины в ВРВС
Бег 100 км	002.018.1.8.1.1.Л
Бег на 24 часа	002.019.1.8.1.1.Л
Ходьба 50 км	002.045.1.8.1.1.Л
Трейл	002.090.1.8.1.1.Л

Ультрадлинные дистанции легкой атлетики представляют собой яркий пример экстремальной деятельности, особенно интересной по той причине, что умеренная нагрузка, характерная для данного вида спорта, выполняется несколько часов за счет аэробного процесса энергообеспечения. Основными субстратами при работе в этой зоне являются мышечный гликоген, глюкоза крови и жирные кислоты, как внутримышечные (внутримышечный триглицерид), так и триглицериды жировой ткани [2].

Спортивная подготовка к выступлению в таких дисциплинах предусматривает большой спортивный стаж и большой суммарный объем тренировочных средств, выполненный в предыдущие годы подготовки. В отечественной науке достаточно подробно изучены вопросы спортивной подготовки ультрамарафонцев, однако в них недостаточно отражены

аспекты особенностей тренировочного процесса легкоатлетов. Кроме того, практически отсутствуют актуальные данные об энергетическом компоненте функциональной подготовленности спортсменов. Все вышесказанное актуализирует проведение настоящего исследования и определяет его цель и организацию.

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования заключалась в определении энергетического компонента функциональной подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в ультрадлинных дистанциях в подготовительном периоде годового макроцикла.

В исследовании приняли участие 8 спортсменов в возрасте от 21 до 28 лет, специализирующиеся в ультрадлинных дистанциях легкой атлетики (бег 24 часа, бег 100 км, с/50 км,) с квалификацией мастер спорта ($n=5$), мастер спорта международного класса ($n=3$). Исследование энергетического профиля легкоатлетов проводилось в лаборатории функциональной диагностики Научно-исследовательского института олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры в обще-подготовительном (ОПЭ) (октябрь) и специально-подготовительном (СПЭ) (февраль) этапах подготовительного периода подготовки. Интервал между исследованиями составил 4,5 месяцев.

Для исследования энергетического компонента функциональной подготовленности был использован разработанный Б.Ф. Вашляевым с соавт. «Способ определения (оценки) физической работоспособности по динамике отношения минутного объема дыхания к мощности возрастающей нагрузки» (Роспатент № 2442797). Метод позволяет определить за счет какого механизма энергообеспечения спортсмен справлялся с выполняемой нагрузкой [5].

В процессе выполнения исследования анализировались следующие параметры энергетического компонента: частота сердечных сокращений в покое ($ЧСС_{\text{покой}}$, уд/мин) при выполнении нагрузки на 14й ступени ($ЧСС_{14\text{ступ}}$, уд/мин), аэробного порога ($ЧСС_{\text{АП}}$), уд/мин; порога анаэробного обмена ($ЧСС_{\text{ПАНО}}$, уд/мин), максимальные значения частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{\text{max}}$), уд/мин; максимальная мощность выполненной нагрузки (W_{max}), Вт; мощность порога анаэробного обмена ($W_{\text{ПАНО}}$), Вт; частота сердечных сокращений ПАНО ($ЧСС_{\text{ПАНО}}$), уд/мин; аэробной производительностью ($АП_p$), усл. ед.

Методы математической статистики использовались для объективной оценки полученных данных. Количественные показатели проверялись на предмет соответствия нормальному распределению и описывались с помощью средних арифметических величин (M) и стандартных отклонений (SD) границ 95% доверительного интервала (95% ДИ). В случае отсутствия нормального распределения количественные данные описывались с помощью медианы (Me) и нижнего и верхнего квартилей ($Q1-Q3$). Сравнение двух групп, имеющих нормальное распределение, выполнялось с помощью t -критерия Стьюдента. Сравнение двух групп по количественному показателю, распределение которого отличалось от нормального, выполнялось с помощью U -критерия Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ спортивных дневников спортсменов, специализирующихся в сверх- и ультрадлинных дистанциях показал, что в основе годового цикла, в котором длительность подготовительного периода составляла от 7 до 9 месяцев, в том числе обще-подготовительный этап (ОПЭ) около 5-6 месяцев и специально-подготовительный (СПЭ) – 2-3 месяца. Несмотря на достаточно вариативные отчетные данные о выполненных спортсменками тренировочных нагрузках, нами определены общие особенности тренировочного процесса, в том числе основные средства и методы тренировки, их параметры объема и интенсивности. Задачами тренировочного процесса в подготовительном периоде являются улучшение общей и специальной физической подготовленности, развитие выносливости, силы и других физических качеств спортсмена, совершенствование техники и отработка

элементов тактики, улучшение моральных и волевых качеств, профилактика травматизма и хронической усталости опорно-двигательного аппарата. За этот период объем циклической нагрузки составил от 5500 до 6000 км. Общие тенденции спортивной подготовки легкоатлетов в подготовительном периоде представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем циклических нагрузок в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в ультрадлинных дистанциях

Пе-риод	Этапы	Месяц	Объем циклической нагрузки в различных значениях ЧСС, км					
			100–130 уд/мин	130–140 уд/мин	140–150 уд/мин	150–160 уд/мин	160–170 уд/мин	Общий объем
Подготовительный	ОПЭ	Август	370	130	-	-	-	500
		Сентябрь	391	158	-	-	-	549
		Октябрь	326	250	160	50	-	786
		Ноябрь	250	480	170	56	20	976
		Декабрь	137	534	200	60	18	949
		Январь	226	482	170	52	38	968
	СПЭ	Февраль	280	366	38	31	47	762
		Март	235	518	87	62	50	952
		Общий объем	2215	2918	825	311	173	6442

Как видно из таблицы общий объем в подготовительном периоде составил около 6500 км, из которых более 80% выполнялось в границах ЧСС от 100–140 уд/мин, т. е. в тех значениях, в которых спортсмены бегут 24 часа на соревнованиях. Обоснованность этого положения подтверждается проведенной оценкой пульсовой стоимости соревновательной дистанции в беге на 24 часа (рисунок).



Рисунок – График динамики ЧСС во время бега на 24 часа

В первые два месяца подготовительного периода не выполнялись циклические нагрузки при ЧСС выше 140–150 уд/мин и даже к его окончанию доля циклических нагрузок, выполняемых в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, составляла в месяц не более 10% от общего объема.

Основными тренировочными средствами в подготовке к ультрадлинным дистанциям являлись:

- непрерывная ходьба и бег длительностью от 2 до 4 часов (20–40 км);
- интервальный бег 8–12р*1000м уск/1000м отд; 3-4р*3000м уск/2000м отд, «лесенка» – 5000м уск/1000м отд/4000м уск/1000м отд/3000м уск/800м отд/2000м уск/600м

отд/1000м уск/400м отд;

- повторный бег 3-4р*5000м, 5-8р*2000–3000м, 10р*1000м;
- силовые упражнения со штангой и другими отягощениями;
- комплекс упражнений динамической разминки, упражнения на развитие гибкости.

В процессе спортивной подготовки легкоатлетки проходили этапный контроль функциональной подготовленности. В таблице 3 представлены показатели энергетического компонента функциональной подготовленности легкоатлеток на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода годовичного макроцикла к ультрадлинным дистанциям.

Таблица 3 – Показатели энергетического компонента функциональной подготовленности легкоатлеток, специализирующихся в сверх и ультрадлинных дистанциях на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах годовичного макроцикла подготовки

Показатели	ОПЭ		СПЭ		p-volume
	M±SD / Me	95% ДИ / Q ₁ –Q ₃	M±SD / Me	95% ДИ / Q ₁ –Q ₃	
Макс. мощность, Вт	180,0	180,0–185,0	200,0	200,0–205,0	0,013*
Мощность ПАНО, Вт	160,0±0,0	160,0–160,0	180,0	175,0–180,0	0,031*
ЧСС _{покой} , уд/мин	54,0	53,0–55,5	48,5	48,0–52,8	0,393
ЧСС _{14ступ.} , уд/мин	155,0	152,8–167,2	157,0	155,8–168,2	0,024*
ЧСС _{max} , уд/мин	171,4±4,9	167,3–175,4	182,9±7,1	176,9–188,8	0,001*
ЧСС _{АП} , уд/мин	131,6±1,9	130,0–133,2	136,6±9,0	129,1–144,2	0,078
ЧСС _{ПАНО} , уд/мин	157,0	153,8–168,0	173,0	160,2–175,8	0,197
Аэробная мощность, Вт/кг массы тела	3,2	3,1–3,4	3,4	3,2–3,6	0,093
Аэробная производительность, усл. ед	18,9	18,5–21,0	17,6	16,5–18,5	0,011*

Согласно данным таблицы 3 можно отметить статистически значимые изменения мощности ПАНО и максимальной мощности в выполняемом тесте с 160 и 180 Вт на ОПЭ до 180 и 200 Вт на СПЭ соответственно (p=0,031; 0,013).

Поскольку количество ступеней контрольного теста в ОПЭ составило в среднем 14, а на СПЭ – 18 ступеней, представляет интерес провести оценку ЧСС при выполнении одинаковой мощности нагрузки на разных этапах подготовки. Анализируя значения ЧСС в процессе выполнения велоэргометрического тестирования, мы выявили, что на 14-й ступени при мощности 160 Вт ЧСС достоверно снизилась на СПЭ в сравнении со значениями ЧСС на ОПЭ (p=0,024).

Кроме того, статистически значимые различия на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовки имели максимальные значения ЧСС_{max}. Так, на ОПЭ они составили 171,4±4,9 уд/мин, а на СПЭ уже 182,9±7,1 уд/мин (p=0,001). Этому способствовало увеличение доли циклических нагрузок, выполняемых в смешанном аэробно-анаэробном режиме, повторным и интервальным методами, при значениях ЧСС от 150 до 180 уд/мин.

В целом полученные результаты свидетельствуют об улучшении аэробной производительности (p=0,011), повышении уровня тренированности и спортивной формы на протяжении подготовительного периода годовичного макроцикла. Данные функциональной подготовленности также подтверждаются результатами тестирования физической подготовленности. Спортсменки демонстрировали достоверно более высокие результаты на контрольных дистанциях 20 и 40 км (p=0,022; 0,031). Так, на общеподготовительном этапе в среднем результаты бега на 20 и 40 км составили 1.40,25±3,17 ч. мин и 3.20,00±6,32 ч. мин соответственно, а на специально-подготовительном – 1.31,17±4,31 ч. мин и 3.05,34±7,17 ч. мин.

ЧСС_{покой}, а также ЧСС_{АП}, ЧСС_{ПАНО} не имели статистически значимых различий (p=0,393; 0,078; 0,197), их значение не изменялись на протяжении подготовительного периода подготовки.

ВЫВОДЫ

Таким образом, на основании проведенного исследования можно констатировать, что спортсменки, специализирующиеся в ультрадлинных дистанциях легкой атлетики, имеют разные показатели энергетического профиля функциональной подготовленности на протяжении подготовительного периода годового макроцикла. В целом, к специально-подготовительному этапу произошло увеличение максимальной мощности, мощности порога анаэробного обмена, максимального значения ЧСС и ЧСС при выполнении нагрузки в 160 Вт функционального теста и улучшение аэробной производительности. В свою очередь, это отражает способность организма спортсменок экономно расходовать кислород, поэтому эти значения будут отражать большие возможности, связанные с экономизацией функционирования кардиореспираторной системы [2]. Из представленных в статье результатов видно, что повышение экономизации деятельности кислородтранспортной системы к специально-подготовительному этапу является следствием адаптации к специфике выполненных нагрузок, большую долю которых составляют длительные циклические аэробные нагрузки.

Полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами для разработки и коррекции индивидуальных тренировочных планов с целью повышения спортивной результативности спортсменок, специализирующихся в ультрадлинных дистанциях легкой атлетики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балберова О.В. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов циклических видов спорта с разной спецификой тренировочного процесса (обзор) / О.В. Балберова, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1 (33). – С. 3–13.
2. Особенности энергетического профиля спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) с разным игровым амплуа / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, К.С. Кошкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 56–60.
3. Всероссийский реестр видов спорта. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения: 20.02.2023).
4. Модельные характеристики компонентного состава тела легкоатлетов, специализирующихся в сверх и ультрадлинных дистанциях / А.В. Овсянникова, Н.В. Макарова, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 183–187.
5. Патент № 2449727 С2 Российская Федерация, МПК А61В 5/08. Способ определения (оценки) физической работоспособности по динамике отношения минутного объема дыхания к мощности возрастающей нагрузки : № 2010129628/14 : заявл. 15.07.2010 : опубл. 10.05.2012 / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, И. Ю. Сазонов [и др.] ; заявитель ФГБОУ ВО УралГУФК. [Электронный ресурс]. – URL: : https://rusneb.ru/catalog/000224_000128_0002449727_20120510_C2_RU/ (дата обращения: 20.01.2023).

REFERENCES

1. Balberova, O.V. and Bykov E.V. (2022), “Model characteristics of training and competitive activity of cyclical sports athletes with different specifics of the training process (review)”, *Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri*, No.1 (33). pp. 3–13.
2. Bykov, E. V., Balberova O.V., Sidorkina E.G. and Koshkina K.S. (2021), “Features of the energy profile of athletes in game sports (football, hockey) with different playing roles”, *Uchenye zapiski University. P.F. Lesgafita*, No. 3 (193), pp. 56–60.
3. *All-Russian register of sports*, available at: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (date of access: 20.02.2023).
4. Ovsyannikova, A.V., Makarova N.V., Balberova O.V. and Sidorkina E.G. (2021), “Model characteristics of the component composition of the body of athletes specializing in super and ultra-long distances”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafita*, No. 9 (199), pp. 183–187.
5. Vashlyaev, B.F., Vashlyaeva, I.R. and Sazonov, I.Yu. (2010), *Patent 2449727 of the Russian Federation Method for determining (evaluating) physical performance by the dynamics of the ratio of the*

minute volume of respiration to the power of increasing load: No. 2010129628; application 15.07.2010, available at: https://rusneb.ru/catalog/000224_000128_0002449727_20120510_C2_RU/ (accessed: 20.11.2020).

Контактная информация: prim1207@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.03.2023

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АСТРАХАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мария Олеговна Одицова, старший преподаватель Астраханский Государственный медицинский университет Астрахань; Ирина Евгеньевна Янкевич, доцент, Алевтина Павловна Ярошинская, доктор биологических наук, профессор, Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева, Астрахань

Аннотация

Целью исследования было оценить двигательную активность, осуществляемую студентами Астраханского Государственного медицинского университета в свободное от учебы время в 2021/2022 г и 2022/2023 учебном году, и направление изменений в этой области. Материал и методы. Было обследовано 719 студентов факультета «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Медико-профилактического» (51% девушек, 49% юношей). Исследование было основано с использованием авторской анкеты, содержащей вопросы из области двигательной активности, а также ее форм. Результаты: Средние значения индекса массы тела (ИМТ), массы тела и роста были выше среди студентов, начинающих обучение на 1 курсе в 2021/2022 учебном году. ИМТ в 2021/2022 учебном году как у студентов женского, так и мужского пола был ниже, чем в 2022/2023 учебном году. Независимо от года и пола, большинство респондентов характеризовались заявленной двигательной активностью: 62,36% от всей выборки в 2021 году и 54,18% в 2023 году; это различие было статистически значимым. В нашем собственном исследовании наблюдалась тенденция к снижению заявленной двигательной активности студентов. Процентное снижение у студентов с высокой двигательной активностью и увеличение процента низкой двигательной активностью и умеренная двигательная активность - как у девушек, так и у юношей. Выводы: Входе исследования было выявлено, что студенты 1 курса 2022/2023 учебных годов отличались низким уровнем двигательной активности, при этом у них наблюдался повышенный уровень ИМТ.

Ключевые слова: двигательная активность, индекс массы тела, студенты, образ жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p343-347

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF ASTRAKHAN STATE MEDICAL UNIVERSITY

Maria Olegovna Odintsova, the senior teacher, Astrakhan State Medical University; Irina Evgenievna Yankevich, the docent, Alevtina Pavlovna Yaroshinskaya, the doctor of biological sciences, professor, Astrakhan State University. V. N. Tatischeva

Abstract

The aim of the study was to evaluate the motor activity carried out by students of Astrakhan State Medical University in their free time in 2021/2022 and 2022/2023 academic years, and the direction of changes in this area. Material and methods. 719 students of the faculty of "Medicine", "Pediatrics", "Dentistry", "Preventive Medicine" (51% of girls, 49% of boys) were examined. The study was based on the author's questionnaire containing questions from the field of motor activity, as well as its forms. Results: The average values of body mass index, body weight and height were higher among students starting their 1st year studies in the 2021/2022 academic year. The body mass index in the 2021/2022 academic year for both female and male students was lower than in the 2022/2023 academic year. Regardless of the year and

gender, the majority of respondents were characterized by declared motor activity: 62.36% of the entire sample in 2021 and 54.18% in 2023; this difference was statistically significant. In our own study, there was a tendency to decrease the stated motor activity of students. A percentage decrease in students with high motor activity and an increase in the percentage of low motor activity and moderate motor activity - both in girls and boys. Conclusions: The results of the study revealed that the 1st year students of the 2022/2023 academic years were distinguished by a low level of motor activity, while they had an increased BMI level.

Keywords: physical activity, body mass index, students, lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Двигательная активность является наиболее благоприятным фактором развития физической формы и физических возможностей. Важность движения или его ограничения и последствия для нормального развития организма общеизвестны. В настоящее время двигательная активность воспринимается как фактор, значительно устраняющий большинство угроз цивилизации [1, 3]. Однако пропаганда двигательной активности и активного отдыха и досуга все еще недостаточна и недостаточно ценится [9]. Здоровый образ жизни является наиболее эффективной формой предотвращения негативных явлений с точки зрения здоровья и индивидуального развития [6, 7, 8]. Поэтому во многих исследованиях [2] внимание уделяется домашней и школьной среде как основным факторам, формирующим отношение молодежи к физической культуре. Также подчеркивается, что опыт, полученный от семьи в отношении физической культуры, двигательной активности и заботы о широком, разностороннем развитии человека, влияет на обсуждаемые вопросы во взрослом возрасте [4, 5].

Учитывая особую роль физического воспитания, представляется необходимым узнать уровень двигательной активности, спонтанно осуществляемой студентами в свободное время, что уходит корнями в семью и более ранние этапы обучения.

Целью исследования было оценить двигательную активность, которой занимались студенты ФГБОУ ВО Астраханского государственного медицинского университета в свободное от учебы время в 2021/2022 и 2022/2023 учебном годах, и направление изменений в этой области. Авторы предположили, что двигательная активность студентов, начинающих обучение в университете, по крайней мере, на том же уровне в изучаемые годы.

МАТЕРИАЛ И МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Студенты первого курса факультета «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология» ФГБОУ ВО Астраханского государственного медицинского университета Минздрава России были объектом исследования в 2021/2022 и 2022/2023 учебном годах. Было обследовано 719 студентов 1 года обучения (51% девушек, 49% юношей). Средний возраст составил $18,1 \pm 2,3$ лет (таблица 1). Исследование было основано на диагностическом опросе с использованием авторской анкеты, в анонимной форме которые содержались вопросы о двигательной активности и ее формах проявления. Опрос оставался анонимным. Соответствующим экзаменам предшествовало пилотное исследование в 2021/2022 и 2022/2023 годах с целью проверки содержания анкет, уделяя особое внимание вопросам и проблемам исследования. Антропометрические измерения проводились с помощью анализатора состава тела биоимпедансным анализатором «Медасс АВС-02». Статистическая обработка проведена с использованием стандартных методов вариационной статистики с применением пакета программ Statistica 20 (USA). Достоверность различий оценивали по критерию t Стьюдента. Различия считались достоверными при $p \leq 0,05$

Значения измеряемых параметров были представлены в виде средних арифметических и стандартных отклонений, тогда как неизмеримые параметры были представлены в виде чисел и процентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В таблице 1 представлены антропометрические показатели исследовательских групп.

Таблица 1 – Антропометрические показатели студентов АГМУ

Показатели	Девушки		Юноши	
	2021/2022 уч. год	2022/2023 уч. год	2021/2022 уч. год	2022/2023 уч. год
Возраст (лет)	17,7±1,2	17,9±1,3	18,1±1,4	17,8±1,5
Масса (кг)	59,98±5,73	66,78±8,26	74,75±9,37	78,05±7,85
Рост (см)	168±2,84	171±1,07	177±1,73	179±0,9
ИМТ (кг/м)	20,16±1,05*	24,85±1,76*	22,74±1,67*	25,34±1,68*

Примечание: * – статистически значимое изменение $p < 0,05$.

Были выделены три категории студентов на основе заявленного количества часов двигательной активности в течение недели, выходящей за рамки учебной программы университета. Первая группа характеризовалась высокой физической активностью – 5 до 7 часов физической активности в неделю, умеренной физической активностью – от 3 до 4 часов в неделю и низкой физической активностью – от 0 до 2 часов каждую неделю (таблица 2); в каждой группе группа было рассчитано среднее значение ИМТ (таблица 3).

Таблица 2 – Уровни физической активности студентов, на основе опроса

Показатели	Девушки				Юноши				Всего студентов			
	(n=153)		(n=133)		(n=214)		(n=219)		(n=348)		(n=371)	
	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023
Высокая двиг. активность	91	59,48%	62	46,62%	138	64,49%	99	45,21%	217	62,36%	201	54,18%
Умеренная двиг. активность	34	22,22%	38	28,57%	50	23,36%	62	28,31%	75	21,55%	79	21,29%
Низкая двигательная активность	28	18,3%	33	24,81%	28	13,08%	58	26,48%	56	16,09%	91	24,53%

Таблица 3 – Средние значения ИМТ в зависимости от заявленной физической активности

Показатели	Девушки		Юноши	
	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023
Высокая двигательная активность	18,74±0,86	20,82±1,33	22,16±1,34	22,53±1,57
Умеренная двигательная активность	20,38±0,93	22,16±1,75	23,76±1,5	24,55±1,93
Низкая двигательная активность	25,14±1,36	25,87±2,2	25,56±2,17	26±1,54

В группе с низкой двигательной активностью выделялись студенты, которые заявили об участии в пассивных видах деятельности (использование компьютера, чтение, походы в кино, просмотр телевизора, прослушивание музыки и т. д.). Эта группа была названа малоподвижной (таблица 4)

Таблица 4 – Студенты, заявляющие о малоподвижном образе жизни (группа с низкой активностью), %

Низкая двигательная активность	Девушки		Юноши		Всего	
	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023	2021/2022	2022/2023
До 2 часов в неделю	13,82	19,33	14,86	26,43	14,37	23,72
Сидячий образ жизни	4,60	8,40	1,14	3,63	2,75	5,45
Всего	18,42	27,73	16,00	30,00	17,12	29,17

Средние показатели ИМТ, массы тела и роста были выше у студентов, начинающих обучение в 2022/2023 учебном году. ИМТ в 2021/2022 учебном году, как у студентов женского, так и мужского пола, был ниже, чем в 2021/2022 учебном году. Чем ниже среднее значение ИМТ, тем выше декларируемая двигательная активность как в 2021, так и в 2023 годах (таблица 3). Независимо от года исследования и пола, заявленная двигательная активность составила 60,86% для всей выборки респондентов в 2021 году и 54,18% в 2023 году – эта разница была статистически значимой. В нашем собственном исследовании наблюдалась тенденция к снижению заявленной двигательной активности (процентное снижение среди студентов, заявляющих о какой-либо двигательной активности и увеличение процента в группе с низкой активностью и умеренным уровнем – как у девушек, так и у юношей). Значительные статистические различия в группе с большой двигательной активностью в зависимости от года исследования наблюдались у юношей, которые уделяли гораздо больше времени интенсивной двигательной активности в 2021/2022 годах, чем у студентов, начинающих обучение год позже. В 2021/2022 уровень заявленной

двигательной активности у девушек был выше по сравнению с респондентами в 2023 году – различия не были статистически значимыми. Двигательная активность, описанная как умеренная, составила 22,22% для всей выборки испытуемых в 2021 году и 21,55% в 2023 году. Респонденты, которые не занимались какой-либо двигательной активностью или заявляли о двигательной активности до 2 часов в неделю, были классифицированы в группу с низкой двигательной активностью на уровнях: 17,12% от всех испытуемых в 2021 году и 29,17% в 2023 году. Наблюдалось процентное увеличение числа респондентов, заявляющих о низком уровне двигательной активности между изучаемыми годами, однако эти различия не были статистически значимыми. В таблице 2 представлены количество и процент респондентов в отношении их заявлений о двигательной активности с учетом их пола и года исследования.

Таким образом, что студенты, занимающиеся двигательной активностью в режиме дня не менее 5 часов неделю, имеют достоверную корреляцию с физической подготовленностью и стабильным ИМТ.

В нашем собственном исследовании 54,18% респондентов были отнесены к группе с высоким уровнем двигательной активности. Недостаточный объем двигательной активности в основном касается респондентов, начинающих обучение в 2023 году. Анализ нашего собственного материала, касающегося вовлечения студентов АГМУ в физическую активность, показывает более низкую активность студентов мужского пола по сравнению со студентами женского пола в 2021 году. В группе студентов, заявивших о пассивной физической активности, у девушек наблюдалось более высокое увеличение низкого уровня активности, чем у юношей, указывают на то, что молодые люди не очень активны физически и определенно ведут малоподвижный образ жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе исследования было выявлено, что студенты 1 курса 2022/2023 учебных годов отличались низким уровнем двигательной активности, при этом у них наблюдался повышенный уровень ИМТ.
2. О необходимости двигательной активности в своей жизни чаще всего заявляют те респонденты, которые уже предприняли или предпринимает такую инициативу.
3. Можно определить уровень повседневной двигательной активности молодых людей, начинающих их учеба на высоком уровне по отношению ко всему обществу.
4. Студенты с самым низким ИМТ в исследовательской группе продемонстрировали наибольшую двигательную активность.

ЛИТЕРАТУРА

1. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, A.V. Dorontsev, A.A. Svetlichkina, A.S. Boldov // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. – No. 13(4). – P. 1842–1846.
2. Physiological Basis of Rehabilitation for Ulnar Neuritis / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, D.A. Kazakov, F.R. Sibgatulina, A.M. Shulgin, R.B. Krasnov // Biomedical & Pharmacology Journal. – 2020. – Vol. 13(2). – P. 585–590.
3. Хитров Н.К. Адаптация сердца к гипоксии / Н. К. Хитров, В. С. Пауков.– Москва : Медицина, 1991. – 235 с.
4. Карпов В.Ю. Управление воспитательным процессом в вузе с применением средств физической культуры и спорта / В.Ю. Карпов.– Санкт-Петербург : ВекторБук, 2003. – 204 с.
5. Physiologically Significant Rehabilitation Measures for Acute Respiratory Viral Infection / I.N. Medvedev, V.Yu. Karpov, I.A. Batrakova, A.V. Dorontsev, K.K. Skorosov, O.G. Rysakova // Biomedical & Pharmacology Journal. – 2020. – Vol.13(2).– P. 537–542.
6. Dirx, A. The Olympic Book of Sports Medicine / A. Dirx, H. G. Knuttgen, K. Titter. – London: Wiley, 1991. – 692 p.
7. Дембо, А. Г. Спортивная кардиология / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский.– Ленинград : Медицина, 1989.– 364 с.

8. Махов А.С. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении / А.С. Махов, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 46.
9. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И.В. Никишин, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, Т.И. Афиногенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №1 (203). – С. 272–277.

REFERENCES

1. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., Svetlichkina, A.A. and Boldov, A.S. (2020), “The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss”, *Bioscience Biotechnology Research Communications*, No.13(4), pp. 1842–1846.
2. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Kazakov, D.A., Sibgatulina, F.R., Shulgin, A.M. and Krasnov, R.B. (2020), “Physiological Basis of Rehabilitation for Ulnar Neuritis”, *Biomedical and Pharmacology Journal*, Vol.13, No.2, pp. 585–590.
3. Khitrov, N.K. and Paukov, V.S. (1991), *The heart adaptation to hypoxia*, Medicine, Moscow.
4. Karpov, V.Yu. (2003), *Management of the educational process at the university with the use of physical culture and sports*, VectorBuk, St. Petersburg
5. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Batrakova, I.A., Dorontsev, A.V., Skorosov, K.K. and Rysakova, O.G. (2020), “Physiologically Significant Rehabilitation Measures for Acute Respiratory Viral Infection”, *Biomedical and Pharmacology Journal*, Vol. 13(2), pp. 537–542.
6. Dirx, A., Knuttgen, H.G. and Titter, K. (1991), *Olympic Book of Sports Medicine*, Publishing house “Wiley”, London, UK.
7. Dembo, A.G. and Zemtsovsky, E.V. (1989), *Sports cardiology*, Publishing house “Medicine”, Leningrad.
8. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2022), “Effect of regular physical activity at functional status in asthenia”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No.2, pp. 46.
9. Nikishin, I.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Afinogenova, T.I. (2022), “Functional capabilities of the respiratory system at students engaged at sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 272–277.

Контактная информация: yankevich.ira@bk.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2023

УДК 793.38

СОДЕРЖАНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ
Рина Маратовна Омарова, аспирант, Айгуль Сабитовна Гареева, профессор, Лилия Рафкатовна Макина, профессор, Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Уфа

Аннотация

В статье представлена разработанная методика совершенствования парного взаимодействия в танце румба, с позиции формирования психологического взаимодействия партнеров в возрастной категории «Юниоры-2». Исследование было направлено на определение эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба у спортсменов 14-15 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, танцевальный спорт, танцоры 14-15 лет, «Юниоры-2», танец румба, парное взаимодействие, психологическое взаимодействие, техническая подготовленность танцоров.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p347-351

DETERMINATION OF THE EFFICIENCY OF THE DEVELOPED METHOD FOR IMPROVING PAIR INTERACTION IN THE RUMBA DANCE OF ATHLETES AGED 14-15

Rina Maratovna Omarova, the post-graduate student, Aigul Sabitovna Gareeva, the professor, Liliya Rafkatovna Makina, the professor, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of

Abstract

The article presents the developed methodology for improving pair interaction in the rumba dance, from the position of forming the psychological interaction of partners in the age category "Junior-2". The study was aimed at determining the effectiveness of the developed methodology for improving pair interaction in the rumba dance among 14-15-year-old athletes involved in sports ballroom dancing.

Keywords: sports ballroom dancing, dance sport, dancers aged 14-15, "Juniors-2", rumba dance, pair interaction, psychological interaction, technical preparedness of dancers.

ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно в танцевальном спорте можно проследить значимые изменения в сторону усложнения композиций танцевальных программ, с целью исключения субъективной оценки танцевальных пар в соревновательной деятельности [2].

В возрасте 14-15 лет происходит своеобразный переход из детско-юношеского исполнения танцев, в более взрослое, профессиональное, где на передний план выходит критерий «парное взаимодействие».

Парное взаимодействие – это сложная по структуре система передачи информации от партнера к партнерше, которая характеризуется тактильным и эмоциональным взаимопониманием танцоров. При гармоничном ведении партнер должен точно и рационально передать информацию о дальнейшем направлении, способе и скорости перемещения партнерши, а партнерша, в свою очередь, должна уметь быстро среагировать на переданную ей информацию и следовать, в указанном партнёром, направлении, с определенной скоростью и ритмическим рисунком перемещения [1].

Кроме того, парное взаимодействие тесно связано с таким понятием, как психологический климат партнеров. Благоприятный психологический контакт обеспечивает общность целей и сплоченность в танцевальной паре, взаимопонимание, и взаимопроникновение, проявляющиеся в способность к совместной импровизации, музыкальности и согласованности движений партнеров в танце [1; 4].

Танец румба является один из самых технически сложных танцев в латиноамериканской программе спортивных бальных танцах, так как на его основе у спортсменов строятся представления и понятия о правильном использовании своего тела и точном взаимодействии партнеров. Благодаря этим факторам румба позволяет танцорам более качественно исполнять и другие танцы латиноамериканской программы [3].

В настоящее время в спортивных бальных танцах существует острая недостаточность учебно-методического обеспечения тренировочного процесса танцоров, а научно обоснованных методик, которые бы совершенствовали парное взаимодействие, с позиции формирования психологического взаимодействия нет.

Цель исследования: определить эффективность разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «№1», г. Уфы. В нем приняли участие танцоры 14-15 лет, группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ГССМ-1) в количестве 20 танцевальных пар (40 человек).

Теоретическая основа и поставленная цель исследования определили логику и методы теоретико-экспериментального исследования, которые включали в себя:

1. Педагогический эксперимент, который проводился для определения эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет.

2. Педагогическое наблюдение, которое проводилось для определения технической подготовленности и парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет, а

также для выявления уровня психологического взаимодействия через критерий «презентабельность» до и после педагогического эксперимента.

3. Тестирование, которое проводилось для получения сведений, касающихся психологической атмосферы танцоров в паре до и после внедрения разработанной методики в тренировочный процесс экспериментальной группы. Была использована оценка привлекательности парного взаимодействия для каждого члена танцевальной пары (индекс групповой сплоченности Сижора).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для повышения эффективности процесса совершенствования парного взаимодействия в танце румба у спортсменов 14-15 лет нами была разработана методика. Содержание разработанной методики включает в себя специально подготовительные и соревновательные упражнения с исключением зрительного анализатора, выполнение двигательных действий в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, идеомоторную тренировку под музыкальное сопровождение и психологические тренинги для совершенствования психологического взаимодействия.

Упражнения выполнялись в три подхода по три серии, время выполнения одного подхода – две минуты, тридцать секунд, что обусловлено правилами соревнований по спортивным бальным танцам международной федерации танцевального спорта (WDSF). Отдых между сериями – одна минута тридцать секунд, что обусловлено стандартным временем отдыха между танцами на соревнованиях по танцевальному спорту; отдых между подходами – одна минута, что обусловлено минимальным временем отдыха между танцами.

В первом подходе все упражнения выполнялись с опорой (хореографический станок), вместо партнера. Во втором подходе были использованы специально-подготовительные и соревновательные упражнения в паре. В третьем подходе танцоры выполняли комбинацию из наиболее значимых технических действий, для реализации которых необходим высокий уровень парного взаимодействия. Каждый подход включал в себя три серии.

В первой серии упражнения выполнялись в более медленный темп музыкального сопровождения, во второй серии – все упражнения выполнялись в пол темпа музыкального сопровождения с уменьшением площади контакта на опору/в паре, в третьей серии – все упражнения выполнялись в темп музыкального сопровождения, с уменьшением площади контакта в паре и с исключением зрительного анализатора. Кроме того, для улучшения психологического взаимодействия применялись психологические тренинги, взятые из актерского мастерства, они выполнялись после каждой отдельной серии.

Идеомоторная тренировка, которая включала в себя представление наиболее значимых технических действий в комбинации: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка» применялась в конце всех трех серий. Идеомоторная тренировка выполнялась под меняющийся темп музыкального сопровождения (медленный темп – тридцать секунд, нормальный темп – тридцать секунд, быстрый темп – тридцать секунд. Всего идеомоторная тренировка длилась две минуты тридцать секунд.

Для определения эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технической подготовленности и парного взаимодействия танцоров.

До проведения эксперимента ни в одном из исследуемых показателей между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено, что свидетельствует об одинаковом уровне технической подготовленности и парного взаимодействия спортсменов обеих групп.

После педагогического эксперимента был проведен повторный анализ показателей технической подготовленности танцоров 14-15 лет. Данные представлены в таблице 1.

Таблица – Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп после педагогического эксперимента (M±m) (баллы)

Показатели технической подготовленности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Техника рук	7,96±0,2	8,2±0,2	>0,05
Техника ног	7,8±0,1	8,41±0,3	<0,05
Техника корпуса	7,85±0,2	8,5±0,3	<0,05
Парное взаимодействие	7,8±0,3	8,7 ±0,4	<0,05

Как видно из таблицы, после педагогического эксперимента произошли достоверные изменения почти во всех показателях технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет: техника ног, техника корпуса, техника рук; парное взаимодействие.

Кроме того, нами были проведены исследования по определению показателей психологического взаимодействия спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Объективная оценка парного взаимодействия с учетом психологического взаимодействия танцоров проводилась через критерий спортивного мастерства «презентабельность», в соответствии с правилами Международной федерации танцевального спорта (WDSF). Эксперты оценивали комбинацию из следующих технических действий: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Субъективная оценка психологического взаимодействия танцоров внутри танцевальной пары оценивалась через адаптированную методику Сिशора – индекс групповой сплоченности. Спортсмены самостоятельно оценивали привлекательность парного взаимодействия для каждого из членов танцевальной пары.

Следует отметить, что исследования проводились в начале подготовительного периода годового цикла спортивной подготовки, и во второй половине соревновательного периода. До проведения эксперимента ни в объективной, ни в субъективной оценке танцоров между контрольной и экспериментальной группами значимых различий обнаружено не было, что свидетельствует об одинаковом уровне парного взаимодействия с позиции психологического контакта танцоров 14-15 лет.

После педагогического эксперимента была проведена повторная оценка психологического взаимодействия танцоров 14-15 лет. Выявлены достоверные изменения как в объективной, так и в субъективной оценке психологического взаимодействия танцоров (рисунк).

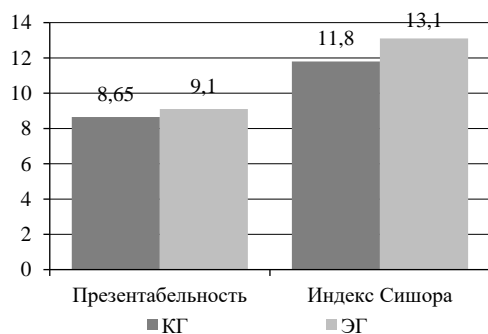


Рисунок – Оценка психологического взаимодействия танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Данные межгрупповых анализов исследуемых показателей у танцоров 14-15 лет свидетельствуют о том, разработанная методика совершенствования парного взаимодействия, в которую включены специально подготовительные и соревновательные упражнения с исключением зрительного анализатора, выполнение двигательных действий в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, идеомоторная тренировка под музыкальное сопровождение, психологические тренировки, эффективна

ЛИТЕРАТУРА

1. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах : дис. ... канд. пед. наук / Безикова Анна Александровна. – Тюмень, 2006. – 171 с.

2. Воронин Р.Е. Учебники по технике WDSF – новый шаг в развитии теории и техники спортивного бального танца / Р.Е. Воронин // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития : межвузовская научно-практическая конференция. – Санкт-Петербург, 2014. – С.43–50.

3. Новак Д. Основы механики тела в латиноамериканских танцах / Д. Новак // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития межвузовская научно-практическая конференция. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 26-31.

4. Особенности гендерной психологии в танцевальном спорте / Р.В. Якушин, В.М. Новикова, С.А. Белкова, О.М. Горбачева, А.Т. Глазков, М.Д. Казюбердина // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – Т. 31, № 14. – С. 128–130.

REFERENCES

1. Bezikova, A.A. (2006), *Harmonization of interaction of partners in sports ballroom dances*, dissertation, Tyumen State University, Tyumen.

2. Voronin, R.E. (2014), “Textbooks on the WDSF equipment – a new step in development of the theory and technology of sports ball dance”, *Modern sports ball dance: historical experience, modern problems, prospects of development, Interuniversity Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 43–50.

3. Novak, D. (2013) “Fundamentals of mechanics of a body in the Latin American dances”, *Modern sports ball dance: historical experience, modern problems, prospects of development, Interuniversity Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp., pp. 26-31.

4. Yakushin, R.V., Novikova, V.M., Belkova, S.A. Gorbacheva, O.M., Glazkov, A.G. and Kazyuberdina, M.D. “Features of gender psychology in dance sport”, *Advances in chemistry and chemical technology*, vol. 31, No. 14, pp. 128–130.

Контактная информация: rinanurislamova@gmail.com

Статья поступила в редакцию 18.03.2023

УДК 796.077.4

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ

Анастасия Михайловна Парфенова, старший преподаватель, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Екатеринбург; Наталия Владимировна Третьякова, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, Москва; профессор, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург

Аннотация

В условиях возрастающих требований к использованию в профессиональной деятельности инновационных физкультурно-оздоровительных технологий необходима должная по содержанию и методике аттестационная процедура оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу. Цель данной оценки заключается не только в констатации существующего уровня, но, прежде всего, в планировании профессионального роста данных специалистов. Между тем, отсутствие четких определений профессиональной компетентности тренера по фитнесу затрудняют разработку содержания и методики данной оценки. Цель исследования заключается в разработке содержания и методики аттестационной процедуры оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу. В рамках решения исследовательской задачи выделены методическая, коммуникативная и профессиональная компетенции в общей структуре профессиональной компетентности тренера по фитнесу. В рамках разведения знаниевой и деятельностной составляющих определены составляющие аттестационной процедуры, критерии и индикаторы которой раскрывают основное содержание данной компетентности. Объективность аттестационной процедуры обеспечивает использование метода групповой экспертной оценки в рамках 3-хбалльной шкалы измерения, позволяющей выявить низкий, средний и высокий уровни профессиональной компетентности тренеров по

фитнесу. Представленные результаты исследования могут быть использованы организациями, оказывающими физкультурно-оздоровительные услуги населению, в построении и работе системы корпоративного обучения. Раскрытое содержание и методика оценки позволяют руководству и экспертному сообществу организаций дать объективное представление о профессиональных качествах сотрудников, выявить и устранить проблемы, связанные с выполнением профессиональных обязанностей и определить перспективы для дальнейшего повышения их профессионализма.

Ключевые слова: профессиональная компетентность; методическая, коммуникативная и профессиональная компетенции; составляющие аттестационной процедуры; уровни профессиональной компетентности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p351-356

CONTENT AND METHODOLOGY FOR ASSESSING THE LEVEL PROFESSIONAL COMPETENCE OF COACHES FITNESS

Anastasia Mikhailovna Parfenova, the senior teacher, Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) of the Ural State University of Physical Culture, Yekaterinburg; Natalia Vladimirovna Tretyakova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Russian State Agrarian University - Moscow Timiryazev Agricultural Academy; professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg

Abstract

Under the conditions of increasing requirements for the use of innovative physical culture and health technologies in professional activity it is necessary to have a proper content and methodology of certification procedure for assessing the level of professional competence of fitness trainers. The purpose of this assessment is not only to state the existing level, but, above all, to plan the professional growth of these specialists. Meanwhile, the lack of clear definitions of the professional competence of a fitness trainer makes it difficult to develop the content and methodology of this assessment. The main purpose of the study is to develop the content and methods of certification procedure for assessing the level of professional competence of fitness trainers. In the framework of solving the research task methodological, communicative and professional competences in the general structure of professional competence of a fitness trainer were singled out. In the framework of separation of knowledge and activity components the components of certification procedure are defined, the criteria and indicators of which reveal the main content of this competence. The objectivity of the attestation procedure is ensured by using the method of group expert evaluation within the framework of the 3-point measurement scale, which allows revealing the low, medium and high levels of professional competence of fitness trainers. The presented results of the study can be used by organizations providing physical culture and health services to the population, in the construction and operation of the corporate training system. The disclosed content and methodology of the assessment allow the management and expert community of organizations to give an objective view of the professional qualities of employees, to identify and eliminate problems associated with the performance of professional duties and determine the prospects for further improvement of their professionalism.

Keywords: professional competence; methodical, communicative and professional competence; components of certification procedure; levels of professional competence.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях стремительного развития инновационных технологий в области физической культуры и спорта изменяются и требования к специалистам сферы фитнеса – тренерам по фитнесу, в части их готовности использовать инновации в профессиональной деятельности. Как следствие, формирование новых и развитие имеющихся компетенций у тренеров становится важнейшим условием успешной деятельности организаций, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги населению. Как правило, процессам формирования и развития профессиональных компетенций предшествует процедура оценки уровня компетентности, позволяющая как констатировать, так и планировать профессиональный рост и направленность развития специалиста.

Для организаций, предоставляющих фитнес-услуги, компетентность находится в тесной взаимосвязи с понятием «квалификация», по той причине, что они оба характеризуют уровень владения знаниями и навыками в трудовой деятельности. Между тем, следует обратить внимание на то, что квалификация требует официального документированного подтверждения в виде диплома, удостоверения, сертификата и прочего, чему предшествует прохождение соискателем процедуры аттестации. Проведение регулярных аттестационных мероприятий в организациях позволяет определить «зоны развития» сотрудников, подобрать методы обучения, а главное управлять их мотивацией на развитие компетенций [1].

Организация процедуры оценки профессиональной компетентности предполагает учитывать ее основные принципы: 1) соответствие критериев оценки реальной профессиональной деятельности; 2) точность и простота расчетов; 3) возможность количественного измерения показателей; 4) умеренность количественного состава индикаторов.

Сегодня, в связи с обновлением, разработкой и внедрением новых направлений в фитнес индустрии, организации, оказывающие физкультурно-оздоровительные услуги населению, предъявляют высокие требования к профессионализму тренеров и к уровню сформированности их компетенций, влияющих на качество предоставления фитнес-услуг. В этой связи в данных организациях активно вводится комплексная оценка профессиональной компетентности, позволяющая осуществить проверку уровня профессионализма тренеров. Данная оценка на разных этапах профессиональной деятельности является важной составляющей в подтверждении квалификации специалистов. Раскрытие содержания и методики проведения данной оценки является целью настоящего исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическую основу исследования составили компетентностный и квалиметрический подходы, позволившие через призму своих принципов выявить ведущие профессиональные компетенции тренеров по фитнесу и выстроить систему оценки, отвечающую требованиям достоверности и измеримости. Основные методы исследования – анализ и обобщение имеющегося опыта и современных научных изысканий по проблеме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом оценки выступает уровень профессиональной компетентности тренера по фитнесу как степень владения знаниями и умениями в области фитнес технологий, эффективное их использование, позволяющее успешно осуществлять профессиональную деятельность. Выделяя знаниевую и деятельностьную составляющие в структуре данной компетентности нами определены составляющие аттестационной процедуры: 1) тестирование теоретических знаний, состоящее из блоков вопросов по психологии, педагогике, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханике и качеству предоставления фитнес-услуг; 2) экспертная оценка практической деятельности, состоящая из оценки профессиональных навыков, проявляемых в процессе тренировочного занятия, учета сервисных показателей и качества выполнения трудовых функций.

Изучение имеющегося опыта и анализ современных научных изысканий в области профессионализма специалистов физической культуры и спорта [3], позволило нам определить содержание и выделить следующие группы компетенций в структуре профессиональной компетентности современного тренера по фитнесу: 1) методическая – способность к организационно-технологическому сопровождению профессиональной деятельности; 2) коммуникативная – владение технологиями взаимодействия, умение выстраивать межличностную коммуникацию; 3) профессиональная – владение знаниями, умениями и навыками для решения задач профессиональной деятельности [2].

Данные формулировки компетенции включены нами в содержание аттестационной программы. В аттестационный лист оценки профессиональной компетентности тренера по

фитнесу, раскрывающий ее обновленное содержание, вошли следующие критерии и их показатели.

I. Критерии оценки методических компетенций и их индикаторы:

1.1. Правильное и своевременное ведение документации: 1) грамотно заполняет индивидуальные планы; 2) грамотно заполняет отчеты по реализации услуг.

1.2. Использование в работе современных методических разработок и специализированных учебных материалов: демонстрирует знания в области профессиональной деятельности.

1.3. Обеспечение адаптации и методической поддержки новых сотрудников: 1) включается в систему наставничества; 2) проводит обучение по фитнес-программам и правилам оказания фитнес-услуг.

1.4. Знание и реализация фитнес-программ подразделений фитнеса: 1) свободно ориентируется в содержании фитнес-программ; 2) знает направленность и показания к посещению фитнес-программ; 3) владеет навыками консультирования по видам фитнес-программ.

1.5. Ведение работы над методическим оснащением индивидуальных и групповых занятий и разработка авторских фитнес-программ: 1) умеет составлять индивидуальные программы тренировок; 2) имеет авторские фитнес-программы; 3) имеет авторские программы по видам спорта.

II. Критерии оценки коммуникативных компетенции и их индикаторы:

2.1. Знание норм и правил общения с занимающимися: 1) умеет устанавливать межличностные контакты в профессиональной сфере; 2) знает основы психологии общения; 3) владеет знаниями профессиональной этики.

2.2. Умение адаптировать профессиональное знание с целью повышения мотивации к занятиям и достижения поставленных целей: умеет стимулировать активность занимающихся.

2.3. Применение вербальных и не вербальных форм общения: контролирует жесты и интонацию.

2.4. Умение вступать в контакт с людьми с учетом их половозрастных, социально-культурных и иных характеристик: 1) проявляет тактичность; 2) контролирует эмоции; 3) поддерживает эмоциональный баланс занимающихся во время тренировочного занятия.

III. Критерии оценки профессиональных компетенции (в рамках тренировочного занятия) и их индикаторы:

3.1. Наличие стартового модуля в тренировочном занятии: анкетирование, правила оказания фитнес-услуги: 1) умеет анализировать результаты фитнес-тестирования; 2) способен установить контакт с занимающимся.

3.2. Эффективность используемых форм, методов и приемов: 1) применяет разнообразные формы организации тренировочных занятий; 2) использует современные методики.

3.3. Содержательная часть соответствует формату занятия: упражнения подобраны согласно формату фитнес-программы.

3.4. Тренировочное занятие построено согласно общепринятой структуре: соблюдение временного диапазона частей занятия.

3.5. Предлагает корректные методические указания по технике выполнения упражнений: 1) указания даются с учетом половозрастных особенностей; 2) оперирует научной, но доступной для восприятия терминологией.

3.6. Рациональное соотношение общей и моторной плотности тренировочного занятия: соотношение времени отдыха и времени выполнения упражнений соответствуют индивидуальным особенностям занимающегося.

3.7. Соответствие интенсивности тренировочного занятия уровню подготовленности занимающегося: обеспечивает регулирование параметров нагрузки доступными

приемами.

3.8. Подбор упражнений соответствует целям, задачам и уровню подготовленности занимающихся: средства соответствуют запросам занимающихся и индивидуальным особенностям.

3.9. Контроль соблюдения техники безопасности в течение занятия: 1) отсутствуют запрещенные упражнения; 2) показ и передвижение тренера соответствует требованиям техники безопасности.

3.10. Упражнения соответствуют половозрастным особенностям занимающихся: знание половозрастной физиологии.

3.11. Уместное использование оборудования и тренажерных устройств: 1) обоснованность использования оборудования и тренажерных устройств; 2) обоснованность использования оборудования и тренажерных устройств с учетом антропометрических данных.

3.12. Выбор рациональной формы обратной связи: 1) умеет проводить опрос и анкетирование занимающихся; 2) знает основные правила организации тестирования; 3) имеет опыт использования данных, полученных в ходе диагностики.

IV. Критерии оценки социальных компетенции и их индикаторы:

4.1. Соблюдение кодекса корпоративной этики: 1) соблюдение внутрифирменного дресс-кода; 2) знание цели и миссии компании; 3) участие в информационных, соревновательных, спортивных и развлекательных мероприятиях клуба.

4.2. Своевременное повышение профессионального уровня: 1) наличие свидетельств о курсах повышения квалификации (профессиональной переподготовки); 2) наличие сертификатов о прохождении семинаров, конвенций; 3) изучение специальной методической литературы.

4.3. Использование в работе современных информационных технологий: активное ведение социальных сетей по профилю работы.

4.4. Демонстрация сервисных навыков: 1) соблюдение трудовой дисциплины; 2) взаимодействие с сотрудниками смежных подразделений.

При оценке профессиональной компетентности тренеров по фитнесу предложено использование 3-хбальной шкалы измерения: а) 1 балл – низкий уровень профессиональных знаний, уровень развития компетенций тренера характеризуется как удовлетворительный, оцениваемый критерий реализуется с низким качеством; б) 2 балла – средний уровень профессиональных знаний, развитие компетенций тренера, характеризуется как средний, оцениваемый критерий реализуется в большинстве случаев, но не всегда высокого качества; в) 3 балла – высокий уровень профессиональных знаний, владение компетенциями также на высоком уровне, оцениваемый критерий реализуется с высоким качеством.

Максимальное число баллов при определении итогового среднего балла составляет – 75 баллов, исходя из этого, можно определить уровень профессиональной компетентности тренера: а) 30–45 баллов – низкий уровень; б) 45–60 баллов – средний уровень; в) 60–75 баллов – высокий уровень.

Методом групповых экспертных оценок баллы выставляются ведущими экспертами в процессе формализации оценки, поскольку использование способа формализации оценок экспертов является более объективным, чем метод без такой формализации. В состав экспертной группы должны входить ведущие специалисты и управленцы организаций, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги населению: генеральный директор, руководитель направлений фитнеса, менеджер по фитнесу, директор по фитнесу, эксперт по фитнес-программам подразделения. Целесообразно также включение независимых экспертов из сторонних организаций, в том числе образовательных.

По результатам оценки на каждого тренера заполняется оценочный лист и делаются предварительные выводы об уровне и качестве выполнения трудовых функций, общем уровне его профессиональной компетентности, а также определяются направления

развития компетентности.

Апробация предложенного содержания и методики оценки профессиональной компетентности тренеров по фитнесу показала свою состоятельность [2]. По результатам оценки определялись основные трудности в профессиональной деятельности специалистов, намечались конкретные пути его развития и самой организации, оказывающей физкультурно-оздоровительные услуги населению. Для вторых, становилось очевидным необходимость создания условий для формирования и развития профессиональной компетентности тренеров непосредственно на рабочих местах, то есть организация корпоративного обучения. Данное обучение позволяет выстраивать образовательные маршруты и составлять образовательные программы для тренеров по фитнесу с учетом особенностей деятельности организации и потребностей как со стороны ее руководящего состава, так и непосредственных потребителей фитнес-услуг [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках поставленной в исследовании цели по раскрытию содержания и методики проведения оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу выделены методическая, коммуникативная и профессиональная компетенции в общей структуре профессиональной компетентности. В рамках разведения знаниевой и деятельностной составляющих определены составляющие аттестационной процедуры, критерии и индикаторы которой раскрывают основное содержание данной компетентности. Объективность аттестационной процедуры обеспечивает использование метода групповой экспертной оценки в рамках 3-балльной шкалы измерения, позволяющей выявить низкий, средний и высокий уровни профессиональной компетентности тренеров по фитнесу. Представленные результаты исследования могут быть использованы организациями, оказывающими физкультурно-оздоровительные услуги населению, в построении и работе системы корпоративного обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артман А.С. Методика оценки профессиональных компетенций персонала / А. С. Артман // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2018. – Т. 3, № 4 (14). – С. 344–346.
2. Парфенова А. М. Исследование уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу / А. М. Парфенова, С. Л. Сазонова, Н. В. Третьякова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 323–328.
3. Соколова Л.А. Новые профессии и квалификации в сфере физической культуры и спорта: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / Л. А. Соколова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 325–331.
4. Тарасевич И.В. Методика повышения качества подготовки тренеров в рамках работы предприятия сферы фитнес-услуг / И. В. Тарасевич, А. М. Парфенова. // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2022. – Т. 8, № 4. – С. 12–16.

REFERENCES

1. Artman, A. S. (2018), "Methodology of Professional Competence Assessment of Personnel", *Actual Problems of Aviation and Cosmonautics*, Is. 3, Vol. 4 (14), pp. 344–346.
2. Parfenova, A. M., Sazonova, S.L. and Tretyakova, N.V. (2022), "Research of professional competence level of fitness trainers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10(212), pp. 323–328.
3. Sokolova L.A., Evseev, S.I., Pirog D.Y. and Shchurova, N.V. (2022), "New professions and qualifications in the sphere of physical culture and sports: "Specialist in fitness (fitness trainer)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 325–331.
4. Tarasevich I. V. and Parfenova A. M. (2022), "Methodology to improve the quality of training of trainers within the enterprise of fitness services", *Scientific and educational foundations in physical culture and sport*, Vol. 8, No. 4, pp. 12–16.

Контактная информация: parfenova.phg@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2023

УДК 796.093.412

СПАРТАКИАДЫ – ПЕРЕЖИТОК СОВЕТСКОГО ПРОШЛОГО ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

*Николай Юрьевич Петров, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Ева Дмитриевна Шарманова, студент, Волгоградская государственная академия фи-
зической культуры, Волгоград*

Аннотация

В ходе исследования проведен ретроспективный анализ становления Спартакиад, зародившихся в СССР. Изучены причины их зарождения и особенности проведения. Кроме того, выявлено положительное отношение участников Спартакиады Союзного государства среди студенческой молодежи России и Беларуси 2022 года, г. Волгоград к возрождению Спартакиад в России и на территории союзных государств. На основе мнения респондентов авторами разработаны рекомендации по организации всероссийских и союзных Спартакиад, направленных на популяризацию и пропаганду общечеловеческих ценностей, идеалов духовной красоты и благородства, а также на соблюдение основополагающих принципов олимпизма. Предложены основные пути по созданию системы соревнований, которая позволит исключить полную изоляцию российских спортсменов от участия в международных спортивных событиях и от возможности соревноваться с ведущими мировыми спортсменами.

Ключевые слова: Спартакиада, Спартакиада Союзного государства, спортивные мероприятия, система соревнований, общечеловеческие ценности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p357-361

SPARTAKIAD - A RELIEF OF THE SOVIET PAST OR A NEED FOR MODERN RUSSIA

*Nikolay Yuryevich Petrov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Eva Dmitrievna
Sharmanova, the student, Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd*

Abstract

In the course of the study, a retrospective analysis of the formation of the Spartakiad, which originated in the USSR, was carried out. The causes of their origin and features of their implementation are studied. In addition, a positive attitude of the participants of the Spartakiad of the Union State among the students of Russia and Belarus in 2022, Volgograd, to the revival of the Spartakiad in Russia and on the territory of the Union States was revealed. Based on the opinions of the respondents, the authors developed recommendations for organizing All-Russian and Union Spartakiads aimed at popularizing and promoting universal values, ideals of spiritual beauty and nobility, as well as observing the fundamental principles of Olympism. The main ways to create a system of competitions are proposed, which will make it possible to exclude the complete isolation of Russian athletes from participation in international sporting events and from the opportunity to compete with the world's leading athletes.

Keywords: Spartakiad, Spartakiad of the Union State, sports events, system of competitions, universal values.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время мировые политические события оказывают существенное влияние на весь спорт высших достижений и, в частности, на Олимпийское движение. Спортивные мероприятия высокого уровня, в том числе и игры Олимпиад, находятся во власти политики сильнейших мировых держав. Это ставит под сомнение дальнейшее существование Олимпийских игр и Олимпийского движения в целом как праздника мира и добра, как спорта высших достижений, в котором соблюдаются принципы честной игры. События последнего года показывают нам очевидное нарушение основополагающих принципов олимпизма, изложенных в олимпийской хартии. Россия и Беларусь подвергаются дискриминации и отстраняются от участия в международных соревнованиях, а также рискуют

пропустить Олимпийские игры (да и на трех последних играх наша страна выступала без флага и гимна), все это накладывает большой отпечаток на будущее российских спортсменов и на развитие спорта высших достижений в целом.

Данный факт свидетельствует о необходимости разработки новых подходов к созданию системы соревнований, которая позволит исключить полную изоляцию российских спортсменов от участия в международных спортивных событиях и от возможности соревноваться с ведущими мировыми спортсменами. Кроме того, проведение подобных мероприятий будет:

- способствовать приобщению различных социальных групп населения к общечеловеческим ценностям, идеалам духовной красоты и благородства;
- содействовать формированию дружественных отношений между государствами и спортсменами.

На наш взгляд системой таких соревнований могут стать Спартакиады Союзных государств различного уровня.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе данного этапа исследования решались следующие задачи:

- изучить основные причины зарождения и особенности проведения различных Спартакиад;
- выявить отношение участников Спартакиады Союзного государства среди студенческой молодежи России и Беларуси 2022 года, г. Волгоград к подобным мероприятиям, а также к возможности проведения союзных Спартакиад более высокого уровня;
- разработать рекомендации по организации всероссийских и Союзных Спартакиад, направленных на популяризацию и пропаганду общечеловеческих ценностей, идеалов духовной красоты и благородства, а также на соблюдение основополагающих принципов олимпизма.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- ретроспективный анализ становления и развития различных Спартакиад (на основе обобщения данных научно-методической литературы [1–4]);
- анкетирование участников Спартакиады Союзного государства среди студенческой молодежи России и Беларуси 2022 года, г. Волгоград. В анкетировании приняли участие спортсмены из 7 городов России (n=37) и 4 городов республики Беларусь (n=40). Всего было опрошено 77 человек. Анкета для респондентов разрабатывалась на базе Google форм.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Спартакиада – это международное спортивное мероприятие, используемое, в зависимости от международной обстановки, Советским Союзом, как в противовес, так и в дополнение к Олимпийским играм.

Проведенный ретроспективный анализ (рисунок) позволил сделать выводы:

- спартакиады зародились в Советском Союзе, когда СССР не имел возможности участвовать в играх Олимпиады, и поначалу являлись неким аналогом Олимпийских игр;
- в 1952 году Советский Союз присоединился к олимпийскому движению, и с этого момента Спартакиады стали использоваться в качестве основного средства подготовки к Олимпийским играм;
- спартакиады являлись главным средством популяризации спорта, подготовки спортивного резерва страны, а также обмена культурным и профессиональным опытом между странами. Спартакиады народов СССР проводились до 1991 года. Существовало два вида спартакиад народов СССР: летние спартакиады народов СССР, как правило, организовывались в предолимпийский год, и зимние спартакиады народов СССР – за два года до Олимпийских игр. Такая организация подобных соревнований в значительной степени

способствовала успешному выступлению нашей страны на Олимпийских играх. Так с 1956 по 1988 год команда СССР 6 раз занимала первое место в неофициальном командном зачете;

– регулярное проведение Спартакиад повышало авторитет отечественных спортсменов на международной арене, способствовало укреплению единства международного спортивного движения и солидарности трудящихся в борьбе с военной опасностью, способствовало развитию международного сотрудничества в условиях политической и экономической изоляции СССР.

ИСТОРИЯ СПАРТАКИАД



Рисунок – Ретроспективный анализ становления и развития различных Спартакиад

В настоящее время история повторяется, и Россия вновь рискует пропустить Олимпийские игры. Учитывая данные факты, вполне логичным является возрождение Спартакиад в современной России.

1-я Всероссийская Спартакиада между субъектами РФ по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов прошла в 2022 году. Соревнования прошли в 12 регионах России по 39 видам спорта. Организатором Всероссийской спартакиады сильнейших спортсменов выступило Министерство спорта Российской Федерации. Первые в своем роде национальные соревнования такого масштаба втянули в свою орбиту как элиту российского спорта, так и талантливую перспективную молодежь.

Возрождение и проведение на постоянной основе Союзных и Всероссийских Спартакиад различного уровня может стать отличным средством сохранения духа Олимпизма, поддержания международных связей между спортсменами различной квалификации, а также решающим стимулом для дальнейшего развития спорта высших достижений в нашей стране. Данный тезис подтверждается результатами проведенного в рамках настоящего исследования опроса, участников Спартакиады Союзного государства среди студенческой молодежи России и Беларуси 2022 года, г. Волгоград.

По результатам исследования 97% опрошенных участников Спартакиады считает, что проведение на постоянной основе мероприятий подобного рода будет способствовать формированию дружественных отношений между государствами.

Кроме того, большая часть респондентов свидетельствует о том, что на протяжении всей Спартакиады Союзного государства среди студенческой молодежи «Мы выбираем спорт!», сохранялась и поддерживалась дружественная атмосфера между всеми командами как во время соревнований (92%), так и во время проведения культурно-массовых

мероприятий, совместного проживания в отеле и т. д. (83%). Все ребята взаимодействовали между собой, делились впечатлениями, обменивались опытом.

На вопрос «Могут ли подобные союзные Спартакиады (более высокого уровня, например среди высококвалифицированных спортсменов) стать альтернативой современным играм Олимпиады?» ответы распределились следующим образом:

1. Половина опрошенных (50%) считает, что такой исход возможен, если мероприятия данного рода будут соответствовать духу олимпизма (честная борьба, уважение к сопернику, включение в программу культурно-массовых мероприятий, укрепление дружественных отношений).

2. 33% респондентов убеждены, что Спартакиады могут стать альтернативой в том случае, если данные мероприятия позволят другим странам, в том числе и отстраненным международным олимпийским комитетом, принять участие в соревнованиях международного уровня, проверить свои силы, а также укрепить дружественные связи.

3. Четверть опрошенных спортсменов (25%) считает, что Спартакиады могут стать хорошим дополнением к Олимпийским играм, и вместе с ними способствовать приобщению населения к общечеловеческим ценностям, идеалам духовной красоты и благородства.

4. Часть студентов (19%) считает, что игры Олимпиады единственные в своем роде и 16% опрошенных вовсе не считает нужным искать альтернативу Олимпийским играм.

На основе мнения участников Спартакиады содружества 2022 г. нами были предложены основные пути совершенствования формата данных спортивных мероприятий:

– формат проведения разных этапов Спартакиады в разных городах и странах очень интересен для участников. При регулярном проведении подобных соревнований и максимальном распространении по всем регионам нашей страны это поможет увеличить заинтересованность детей и повысить набор в различные спортивные секции, а также поможет улучшить международные отношения, в случае расширения географии участников;

– данные мероприятия должны быть направлены (особенно в наше непростое время) на развитие такого качества как «человечность», а также способствуют возможности общения между спортсменами из разных стран, регионов, городов, обмену опытом, улучшению отношения между государствами;

– соревнования подобного формата должны способствовать возможности спортсменам проверять свои силы за рубежом в соперничестве с ведущими атлетами других стран. Благодаря подобным мероприятиям спортсмены разных уровней, национальностей должны иметь возможность пообщаться, подружиться между собой;

– подобные Спартакиады должны воспитывать участников в духе патриотизма, включать в свою программу различные культурные мероприятия: экскурсии, просмотр кинофильмов на тему патриотизма, олимпизма и т. п., а также встречи с олимпийскими чемпионами и другими именитыми спортсменами;

– подобные мероприятия должны становиться возможностью для спортсменов, которые не отобрались на Олимпиаду, посоревноваться с оппонентами из других стран. Необходимо стремиться повышать уровень проводимых соревнований, расширять список участников и программу соревнований.

Проведенное исследование говорит о том, что организация Союзных и Всероссийских Спартакиад будет способствовать популяризации и пропаганде общечеловеческих ценностей, идеалов духовной красоты и благородства, а также соблюдению основополагающих принципов олимпизма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для того, чтобы Спартакиады стали действительно одним из самых значимых социально-культурных явлений современного общества, способствовали приобщению различных социальных групп населения к общечеловеческим ценностям, идеалам духовной

красоты и благородства, содействовали формированию дружественных отношений между государствами и спортсменами необходима четкая структурная организация данных соревнований. Нами предлагается следующая структура:

- союзная Спартакиада Мира (возможно проведение один раз в четыре года по типу игр Олимпиад), основная задача данных соревнований привлечение сильнейших спортсменов союзных государств. Необходимо постепенно добиться отмены всяких ограничений для спортсменов по политическим и иным признакам, т. е. сделать Спартакиаду «открытой». Возможно привлечение спортсменов из стран БРИКС (Индии, Китая Бразилии, ЮАР) с постепенным вовлечением все большего числа стран (рекомендуется проводить в год предшествующей играм Олимпиады);
- всероссийская Спартакиада сильнейших спортсменов различных регионов страны (рекомендуется проводить в год предшествующей Союзной Спартакиаде Мира);
- спартакиады Союзных государств (для спортсменов массовых разрядов, например между странами СНГ и т. п.) (допустимо проведение ежегодных соревнований);
- спартакиады среди различных категорий населения внутри страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакешин К.П. К 90-летию Первой Всесоюзной Спартакиады / К.П. Бакешин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 15–17.
2. Истягина-Елисеева Е.А. История спортивной пропаганды в СССР в период 1945–1991 гг. / Е.А. Истягина-Елисеева, Е.Е. Бареникова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 54–57.
3. Шарманова Е.Д. Спартакиады как перспективный подход к проведению соревнований в современной России / Е.Д. Шарманова, Н.Ю. Петров // Тенденции развития легкоатлетического спорта в России и в мире в современных условиях: проблемы и перспективы : сборник научно-методических материалов VI Всероссийской научно-практической конференции по лёгкой атлетике с международным участием. – Москва : ГЦОЛИФК, 2022. – С. 130–135.
4. Шишкина А.А. Олимпийские игры и «мягкая сила» ведущих мировых держав / А.А. Шишкина // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Государственное и муниципальное управление. – 2022. – Т. 9, № 3. – С. 283–294.

REFERENCES

1. Bakeshin, K.P. (2018), “On the 90th anniversary of the first All–Union Spartakiad”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (160), pp. 15–17.
2. Istyagina-Eliseeva, E.A. and Barienikova E.E. (2015), “The history of sports propaganda in the USSR in the period 1945-1991”, *Vestnik sportivnoy nauki*, No 3. pp. 54–57.
3. Sharmanova E.D. (2022), “Spartakiads as a promising approach to holding competitions in modern Russia”: *Collection of scientific and methodological materials of the VI All-Russian scientific and practical conference on athletics with international participation*, GTSOLIFK, Moscow, pp. 130–135.
4. Shishkina A.A. (2022), “Olympic Games and "soft power" of the leading world powers”, *Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: State and municipal management*, Vol. 9, No. 3, pp. 283–294.

Контактная информация: petrov-yu@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2023

УДК 796.062

УСПЕШНОСТЬ ИНТЕГРАЦИИ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ ЛЕСГАФТА

Сергей Иванович Петров, кандидат психологических наук, профессор, *Роман Николаевич Апоико*, доктор педагогических наук, профессор, *Борис Иванович Тараканов*, доктор педагогических наук, профессор, *Национальный государственный университет*

Аннотация

Представлен всесторонний анализ тенденций и перспектив развития зимних видов спорта, входящих в программы Всероссийских зимних универсиад, на основе сравнения результатов VI (2020 года) и VII (2022 года) универсиад. Установлено, что в финальных стартах VI универсиады 643 студента из 78 вузов разыграли 46 комплектов наград, а в ходе VII универсиады 661 студент из 71 вуза разыграл 44 комплекта медалей в шести видах спорта. При этом наиболее успешно выступили студенты Университета Лесгафта, завоевавшие I место в общекомандном зачете на обеих универсиадах, а призерами в этих состязаниях становились спортсмены Сибирского федерального университета (Красноярск), Уральского ГУФК (Челябинск) и Поволжского ГУФКСиТ (Казань). Вместе с тем, на VII универсиаде заметно снизилось количество участвовавших субъектов РФ и вузов, что требует модернизации программ будущих универсиад и введения других видов спорта в эти программы.

Ключевые слова: интеграция спортивной работы, зимняя универсиада, общекомандный зачет, вуз, результат, тенденция, комплект наград.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p361-366

SUCCESS OF THE INTEGRATION OF SPORTS WORK IN WINTER SPORTS AT LESGAFT UNIVERSITY

Sergey Ivanovich Petrov, the candidate of psychological sciences, professor, Roman Nikolaevich Apoyko, the doctor of pedagogical sciences, professor, Boris Ivanovich Tarakanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

A comprehensive analysis of trends and prospects for the development of winter sports, which are included in the programs of the All-Russian Winter Universiades, is presented based on a comparison of the results of the VI (2020) and VII (2022) Universiade. It was found that in the final starts of the VI Universiade, 643 students from 78 universities played 46 sets of awards, and during the VII Universiade, 661 students from 71 universities played 44 sets of medals in six sports. At the same time, the most successful were the students of Lesgaft University, who won the first place in the team competition at both Universiades, and the winners in these competitions were athletes of the Siberian Federal University (Krasnoyarsk), the Ural State University of Physical Culture (Chelyabinsk) and the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism (Kazan). At the same time, the number of participating subjects of the Russian Federation and universities has significantly decreased at the VII Universiade, which requires the modernization of the programs of future Universiades and the introduction of other sports into these programs.

Keywords: integration of sports work, winter Universiade, team competition, university, result, trend, set of awards.

ВВЕДЕНИЕ

Успешность интегративных процессов основных видов деятельности в образовательных организациях физкультурной направленности проявляется в их основных результатах или достижении значимых маркеров программы развития [1]. Вполне объективным критерием динамики развития различных видов спорта в студенческой среде, и интеграции спортивной работы в вузе, являются результаты участия студентов во Всероссийских универсиадах по зимним и летним видам, которые проводятся с интервалом 1 раз в 2 года. В программы этих универсиад входят наиболее популярные виды спорта с привлечением студентов из всех федеральных округов России. Универсиады являются основным этапом отбора спортсменов на международные соревнования и служат весомым стимулом для повышения уровня спортивного мастерства студентов на фоне роста престижности регулярных занятий спортом и ведения здорового образа жизни.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В ходе исследования был использован сравнительный метод организации исследования. В качестве эмпирических методов применялись анализ результатов спортсменов и студенческих сборных команд вузов на VI и VII Всероссийских зимних универсиада 2020 и 2022 годов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для выявления приоритетных тенденций и перспектив развития зимних видов спорта в вузах России был проведен углубленный сравнительный анализ результатов VI и VII Всероссийских зимних универсиад 2020 и 2022 годов. Основная исходная информация о количестве участников, субъектов Российской Федерации, вузов и комплектов наград представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Количество участников VI и VII Всероссийских зимних универсиад

Виды спорта	VI универсиада 2020 года				VII универсиада 2022 года			
	Количество				Количество			
	Участников	Субъектов РФ	Вузов	Комплектов наград	Участников	Субъектов РФ	Вузов	Комплектов наград
Конькобежный спорт	74	16	19	14	74	13	16	12
Лыжные гонки	242	30	40	10	250	28	40	10
Шорт-трек	48	8	8	8	45	6	6	8
Биатлон	65	16	16	6	78	19	23	6
Спортивное ориентирование	149	22	28	6	145	22	27	6
Керлинг	65	6	12	2	69	7	9	2
Всего	643	42	78	46	661	39	71	44

Анализ содержания таблицы 1 свидетельствует об относительной стабильности программ названных универсиад с незначительным увеличением на VII универсиаде 2022 года числа участников (на 2,8%), что произошло за счет существенного прироста числа биатлонистов (на 20,0%), а также кёрлеров (6,2%) и лыжников (на 3,3%). Однако при этом заметно сократилось количество участвовавших субъектов РФ (на 7,7%), вузов (на 9,9%) и даже комплектов наград (на 4,5%). По всей вероятности, такое существенное снижение числа субъектов РФ и вузов, произошедшее на VII зимней универсиаде, требует усовершенствования программы будущей универсиады путем увеличения количества комплектов наград (например, в лыжных гонках, биатлоне и спортивном ориентировании) и введения других видов спорта, популярных в студенческой среде (например, хоккея с шайбой, фигурного катания и горнолыжного спорта). Это позволит значительно расширить спектр привлекаемых к универсиадам субъектов, вузов и студентов, что будет способствовать повышению престижа регулярных занятий зимними видами спорта в студенческой среде.

В этом отношении более заметно влияние Всероссийских летних универсиад, в программы которых включаются 15 видов спорта с участием более 2500 студентов-спортсменов из 165 вузов страны и с розыгрышем почти 170 комплектов наград. Вполне понятно, что такие показатели не достижимы для зимних видов спорта, и в этом нет необходимости, однако повысить значимость и массовость зимних универсиад возможно и даже необходимо.

Продолжение анализа результатов VI и VII Всероссийских зимних универсиад осуществлялось путем сопоставления общекомандных результатов среди субъектов РФ и вузов. Эти результаты среди субъектов представлены в таблице 2.

Как свидетельствует анализ содержания таблицы 2, в число сильнейших субъектов РФ по результатам VII зимней универсиады 2022 года вошли Санкт-Петербург, Челябинская область и Москва, опередив сибирские регионы (Омскую область, Красноярский край), Татарстан, Смоленскую область и другие субъекты. При этом следует отметить весьма значительное повышение результатов по сравнению с VI универсиадой студентов-спортсменов Республики Татарстан и Тюменской области. Результаты общекомандного

зачета среди вузов приведены в таблице 3.

Таблица 2 – Результаты общекомандного зачета среди субъектов РФ на VI и VII зимних универсиадах (10 сильнейших команд)

Субъекты РФ	VI универсиада 2020 года		VII универсиада 2022 года	
	Количество очков	Место	Количество очков	Место
Москва	136	I	81	III
Санкт-Петербург	119	II	103	I
Челябинская область	102	III	97	II
Красноярский край	79	4	58	6
Омская область	67	5	77	4
Смоленская область	52	6	51	7
Хабаровский край	49	7	22	10
Московская область	40	8	17	14
Пермский край	39	9	39	8
Новосибирская область	30	10	9	22
Республика Татарстан	21	14	73	5
Тюменская область	23	13	33	9

Таблица 3 – Результаты общекомандного зачета среди вузов

Вузы	VI универсиада		VII универсиада	
	Кол-во очков	Место	Кол-во очков	Место
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	96	I	103	I
Сибирский федеральный университет (Красноярск)	64	II	56	5
Уральский ГУФК (Челябинск)	59	III	78	II
Сибирский ГУФКиС (Омск)	56	4	71	4
РГУФКСМиТ (Москва)	54	5	III	10
Смоленский ГУ спорта	52	6	51	6
Южно-Уральский ГУ (Челябинск)	43	7	40	7
Чайковская ГАФК	37	8	39	8
НИУ Высшая школа экономики (Москва)	30	9	15	19
Тюменский ГУ	23	10	29	9
Поволжский ГУФКСиТ (Казань)	21	11	73	III

Анализ информации, представленной в таблице 3, свидетельствует о том, что на обеих универсиадах побеждали студенты Университета Лесгафта. Призерами зимних универсиад становились спортсмены Уральского ГУФК (VI универсиада – III место, VII универсиада – II место), Сибирского федерального университета (VI универсиада – II место, но на VII универсиаде – лишь 5 место) и Поволжского ГУФКСиТ, студенты которого совершили впечатляющий рывок с одиннадцатого места в VI универсиаде на III место в VII универсиаде, что позволило им ворваться в элиту российского студенческого спорта.

По всей вероятности, достижение высоких результатов в общекомандном зачете в значительной степени зависит не только от мастерства, но и от количества выставленных спортсменов каждого вуза, участвовавших в универсиадах. Для уточнения этой аксиомы были определены ранги сильнейших вузов по числу участников (таблица 4).

Таблица 4 – Количество участников команд вузов на VI и VII Всероссийских зимних универсиадах

Вузы	VI Универсиада		VII Универсиада	
	Кол-во уч.	Ранг	Кол-во уч.	Ранг
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	45	1	44	2
Сибирский федеральный университет (Красноярск)	35	3	25	6
Уральский ГУФК (Челябинск)	43	2	51	1
Сибирский ГУФКиС (Омск)	39	4	42	3
РГУФКСМиТ(Москва)	32	6	18	9
Смоленский ГУ спорта	37	5	33	5
Южно-Уральский ГУ (Челябинск)	20	7	21	7
Чайковская ГАФК	18	8	19	8
Тюменский ГУ	15	10	15	10
Поволжский ГУФКиС (Казань)	16	9	41	4

Как видно из содержания таблицы 4, существует тесная корреляция между количеством участников команд вузов и местом вуза в общекомандном зачете. Коэффициент ранговой корреляции между этими показателями составил 0,95-0,96, что подчеркивает важное значение первого (отборочного) этапа универсиады, на котором формируются количественные составы сильнейших вузов и студентов-спортсменов для участия в финальных стартах второго этапа. Вполне очевидно, что увеличение количества участников, хотя и не гарантирует успешности их выступлений, но значительно повышает шансы вуза для занятия более высокого места в командном зачете.

Анализируя более подробно результаты выступлений спортсменов на зимних универсиадах, следует обратить внимание на высокие достижения студентов Университета Лесгафта, завоевавших первое общекомандное место как на VI универсиаде 2020 года, так и на VII универсиаде 2022 года, причем на последней универсиаде преимущество лесгафтовцев еще более возросло. Эти данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты выступлений студентов Университета Лесгафта в командном зачете на VI и VII Всероссийских зимних универсиадах

Виды спорта	VI Универсиада 2020 г.		VII Универсиада 2022 г.	
	Место	Кол-во очков	Место	Кол-во очков
Конькобежный спорт	4	14	III	15
Лыжные гонки	8	10	5	13
Шорт-трек	5	13	5	13
Биатлон	4	14	4	14
Спортивное ориентирование	5	13	III	15
Керлинг М	I	17	II	16
Керлинг Ж	III	15	I	17
Итого	I	96	I	103

Анализ содержания таблицы 5 показывает, что если на VI универсиаде команде Университета Лесгафта удалось победить только в керлинге, то на VII универсиаде студенты этого вуза выступили еще более уверенно, значительно улучшив свои результаты в спортивном ориентировании, конькобежном спорте и лыжных гонках. Это позволило лесгафтовцам еще более упрочить позиции, набрав в общекомандном зачете на 7 очков больше, чем на VI универсиаде и подтвердив тем самым высокий уровень развития зимних видов спорта и успешность проводимой работы по подготовке спортсменов в сочетании с реализацией основных образовательных программ в вузе [2]. Такой успех в решающей мере способствовал уверенной победе петербургских спортсменов и в общекомандном зачете среди субъектов РФ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая представленную выше информацию по сравнительному анализу результатов VI (2020 года) и VII (2022 года) Всероссийских зимних универсиад, можно заключить:

- анализ результатов двух последних зимних универсиад, включавших соревнования по шести наиболее популярным видам спорта, позволил выявить приоритетные тенденции и перспективы повышения уровня спортивного мастерства студентов на фоне роста престижности регулярных занятий спортом в студенческой среде;
- в программы VI и VII зимних универсиад включались конькобежный спорт, лыжные гонки, шорт-трек, биатлон, спортивное ориентирование и керлинг, причем количество участников последней универсиады несколько возросло (на 2,8%) за счет прироста числа биатлонистов (на 20,0%), но при этом заметно сократилось количество участвовавших субъектов РФ (на 7,7%), вузов (на 9,9%) и комплектов наград (на 4,5%);
- для предотвращения проявившейся тенденции сокращения числа субъектов РФ и вузов в ходе будущих универсиад необходимо усовершенствовать их программы путем, во-первых, увеличения количества комплектов наград (в лыжных гонках, биатлоне, спортивном ориентировании) и, во-вторых, введения других зимних видов спорта, популярных

в студенческой среде (хоккей с шайбой, фигурное катание, горнолыжный спорт), что позволит значительно расширить спектр привлекаемых к универсиадам субъектов РФ, вузов и студентов;

– в число ведущих субъектов РФ по результатам обеих анализируемых универсиад неизменно входили: Москва (VI универсиада – I место, VII универсиада – III место), Санкт-Петербург (VI универсиада – II место, VII универсиада – I место), Челябинская область (VI универсиада – III место, VII универсиада – II место);

– среди команд вузов на обеих универсиадах первенствовала команда Университета Лесгафта, а призерами VI универсиады 2020 года были Сибирский федеральный университет (Красноярск) – II место и Уральский ГУФК (Челябинск) – III место, причем команда этого вуза поднялась на VII универсиаде на II место, обойдя занявшую III место команду Поволжского ГУФКСиТ (Казань);

– выявлена высокая корреляция между количеством участников команд вузов и местом вуза в общекомандном зачете, что необходимо учитывать при планировании и проведении первого (отборочного) этапа универсиад, по результатам которого определяются количественные составы команд вузов для участия на финальном этапе;

– уверенные победы студентов Университета Лесгафта в общекомандном зачете на VI и VII Всероссийских зимних универсиадах подтвердили высокий уровень подготовки спортсменов в этом вузе и предопределили необходимость развития зимних видов спорта путем создания центров спортивной подготовки студенческих сборных команд на базе вуза, с реализацией дополнительных образовательных программ спортивной подготовки зимних видов спорта в УТЦ «Кавголово».

ЛИТЕРАТУРА

1. Петров, С.И. Целевые маркеры физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности вуза физической культуры на примере университета Лесгафта / С.И. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 263–267.
2. Подготовка спортивного резерва в высшем образовании в области физической культуры и спорта / С.И. Петров, В.Б. Соловьев, Е.Н. Медведева, Н.Г. Закревская // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 5–7.

REFERENCES

1. Petrov, S.I. (2022), "Target markers of physical culture and sports activity of the University of physical culture on the example of Lesgaft University", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 263–267.
2. Petrov, S.I., Soloviev, V.B., Medvedeva, E.N. and Zakrevskaya, N.G. (2023), "Preparation of the sports reserve in higher education in the field of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 5–7.

Контактная информация: s.petrov@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Мария Дмитриевна Лисицкая, студент, Милана Игоревна Баскова, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье исследуется осведомлённость студентов Кубанского государственного технологического университета (КубГТУ) о влиянии физической активности на умственную деятельность, а также выявляются возможные причины, по которым студенты сознательно или бессознательно отказываются от физической активности. Также среди целей исследования на выявление наиболее популярных среди студентов КубГТУ видов спорта, и выявление отношение студентов к спортивным секциям ВУЗа. Исследование приводилось с помощью анкетирования, выборка составила 250 студентов 1-4 курса КубГТУ возрастом от 17 до 21 года. По результатам опроса были даны ответы на все вопросы, поставленные в целях исследования, а также даны практические рекомендации вузу по привлечению студентов КубГТУ в спортивные секции. Рекомендуется проводить повторные исследования после внедрения разработанных рекомендаций.

Ключевые слова: умственная деятельность, физическая нагрузка, работоспособность мозга, физическая культура, здоровье, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p366-370

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON BRAIN ACTIVITY

Viktor Aleksandrovich Pitkin, the senior teacher, Maria Dmitrievna Lisitskaya, the student, Milana Igorevna Baskova, the student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article examines the awareness of students of the Kuban State Technological University (KubSTU) about the impact of physical activity on mental activity, and also identifies possible reasons why students consciously or unconsciously refuse physical activity. Also among the objectives of the study is to identify the most popular sports among students of KubSTU, and to identify the attitude of students to the sports sections of the university. The study was carried out using a questionnaire, the sample consisted of 250 students of 1-4 courses of KubSTU aged 17 to 21 years. Based on the results of the survey, answers were given to all questions posed for the purposes of the study, as well as practical recommendations were given to the university on attracting students of KubSTU to sports sections. It is recommended to conduct repeated studies after the implementation of the developed recommendations.

Keywords: mental activity, physical activity, brain performance, physical culture, health, sports.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время уменьшается количество студентов, заинтересованных в занятии спортом во время внеучебной деятельности. Это закономерное следствие большой нагрузки на них, вынуждающей студентов вести малоподвижный образ жизни при подготовке домашних заданий, а также написания курсовых, статей и ведения научно-исследовательской деятельности. Исследователи в области физической культуры наблюдают негативную тенденцию по увеличению числа обучающихся в университетах с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, а также нервной системах. Эти проблемы могли быть решены увеличением физической нагрузки у студентов, но большинство сознательно или бессознательно избегает её. По результатам исследований многих учёных было выявлено влияние физической активности на мозговую деятельность, но современное поколение студентов либо не знает об этой взаимосвязи, либо не придает ей должного значения. Следовательно, возникает необходимость в просвещении студентов о том, что должное количество физической нагрузки поспособствует их учебным успехам, а также о наиболее приемлемых для загруженных учёбой студентов способах заниматься спортом.

Целями данного исследования являются следующие:

- 1) выявить, известно ли студентам КубГТУ о благотворном влиянии спорта на умственную деятельность;
- 2) выявить возможные причины, по которым студенты КубГТУ не совмещают учёбу со спортом или любой иной физической активностью;

4) выявить, известно ли студентам о спортивных секциях КубГТУ, и полноту их знаний;

5) выявить наиболее популярные среди студентов КубГТУ виды спорта.

Перед проведением исследования была выдвинута гипотеза о том, что студенты не знают о доступных для них по финансовым возможностям секциях вуза, в которых они могут заниматься спортом для себя, не принимая участие в различных соревнованиях [1, С. 322].

Был проведён опрос среди студентов КубГТУ возрастом от 17 до 21 года включительно (студенты 1–4 курсов). В опросе приняло участие 250 респондентов. Метод исследования: анкетирование, включающее в себя закрытые, открытые и полужакрытые вопросы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первый вопрос в анкете: «Как вы считаете, влияет ли физическая активность на интеллектуальную способность людей?». На этот вопрос были получены следующие ответы:

- 1) студенты 17 лет (1 курс): 30 опрошенных согласны, 21 – нет;
- 2) студенты 18 лет (1-2 курс): 20 опрошенных согласны, 30 – нет;
- 3) студенты 19 лет (2-3 курс): 31 респондент согласен, 25 – нет;
- 4) студенты 20 лет (3 курс): 32 опрошенных согласны, 10 – нет;
- 5) студенты 21 года (3-4 курс): 33 респондента согласны, 18 – нет.

Таким образом, тенденция такова, что чем старше становятся студенты (начиная с 19 лет), тем больше они осознают влияние физической активности на мозговую деятельность [2, С. 127].

После того, как была выявлена осведомлённость студентов о взаимосвязи физической и интеллектуальной активности, их спросили о влечении к спорту. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом?» были получены следующие ответы:

- 1) среди студентов 17 лет (1 курс): 30 опрошенных занимаются, 21 – нет;
- 2) студенты 18 лет (1-2 курс): 26 опрошенных занимаются, 24 – нет;
- 3) студенты 19 лет (2-3 курс): 35 опрошенных занимаются, 21 – нет;
- 4) студенты 20 лет (3 курс): 29 опрошенных занимаются, 13 – нет;
- 5) студенты 21 года (3-4 курс): 34 опрошенных занимаются, 17 – нет.

Таким образом, согласно полученным и обработанным данным, студенты КубГТУ начиная с 18 лет начинают уделять больше времени физическим нагрузкам, а к 19 годам и старше уже больше половины студентов занимаются спортом [3, С. 318].

Сравним данные, полученные в результате проведения двух опросов, и представим результат в таблице.

Таблица – Сравнение полученных данных

Возраст	Занимаются спортом	Осознают влияние спорта на интелл. деятельность	Не занимаются спортом	Не осознают влияние спорта на интелл. деятельность
17 лет	30	30	21	21
18 лет	26	20	24	30
19 лет	35	31	21	25
20 лет	29	32	13	10
21 год	34	33	17	18

При сравнении данных видно, что количество студентов, осознающих влияние физической активности на интеллектуальную деятельность, приблизительно равно количеству студентов, занимающихся спортом (среди всех студентов 1–3 курсов). Также, соответственно, количество студентов, не осознающих влияние физической активности на интеллектуальную деятельность, приблизительно равно количеству студентов, оказавшихся от занятий спортом (среди всех студентов 1–3 курсов) [4, С. 15].

Далее студенты прочитали тезисы, доказывающие важность физических нагрузок при учебной деятельности, после чего их опросили о причинах отсутствия спорта в их жизни. На открытый вопрос в анкете были получены следующие ответы (представлены наиболее популярные):

- нет желания заниматься спортом;
- нехватка свободного времени;
- фитнес центры и спортивные клубы располагаются далеко от места жительства и учебы, из-за чего тратилось бы много времени на дорогу;
- нет знакомых и единомышленников, с которыми было бы веселее заниматься;
- дороговизна занятий спортом.

После обработки полученных результатов было проведено еще одно анкетирование среди той же выборки студентов, оно было направлено на выявление отношения студентов КубГТУ к спортивным секциям ВУЗа, так как занятия в этих секциях должны больше привлекать студентов по следующим причинам: расположение около учебных корпусов, наличие знакомых и единомышленников в виде студентов своей и других специальностей КубГТУ, минимальные расходы на спорт [5, С. 13]. Тем не менее, несмотря на кажущуюся привлекательность спортивных секций, выяснилось, что о них знают 98% опрошенных, но не хотят заниматься 72% по следующим причинам (наиболее популярные):

- занятия в спортивных секциях предполагают дальнейшее участие в соревнованиях – 86%;
- отсутствие информации о порядке вступления в секцию – 54%;
- не знакомы с графиком, из-за чего неясно, можно ли совмещать спорт с учебой – 67%.

Рекомендации на основе проанализированных ответов студентов:

- выложить в социальных сетях КубГТУ информацию о порядке и правилах вступления в спортивные секции;
- повесить в учебных корпусах листовки с расписанием занятий в секциях, сделать соответствующий раздел на сайте КубГТУ;
- осведомить студентов о тех секциях, занятия в которых не предполагают обязательное участие в соревнованиях.

ВЫВОДЫ

Таким образом, увеличить количество студентов КубГТУ, занимающихся спортом, вполне возможно, если провести просветительскую деятельность о спортивных секциях ВУЗа в соответствии с изложенными выше рекомендациями. Также необходимо пропагандировать такой дополнительный полезный эффект спорта, как повышение умственной активности, чтобы увеличить процент студентов, осознающих эту взаимосвязь. Все эти меры должны способствовать увеличению числа физически здоровых студентов.

Все поставленные перед исследованием цели достигнуты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – С. 321–327.
2. Русинова Н.Л. Социальные различия в здоровье и приверженности курению и алкоголю в России: тенденции 1994–2009 гг. / Н.Л. Русинова, О.В. Озерова, В.В. Сафронов. // Петербургская социология сегодня. – 2011. – Вып. 3. – С. 35–127.
3. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №7 (209). – С. 316–321.
4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. педагогические науки, – 2019. – № 2-1. – С. 12–16.

5. Быков А.Т. Влияние физической активности на когнитивные возможности человека на этапе старения / А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко // Медицинский журнал. – 2016. – № 2 (56). – С. 10–20.

REFERENCES

1. Pitkin, V.A., Kholodnaya, L.A., and Sumarokova, Yu.V. (2022), “Physical culture and health technologies in the physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 321–327.
2. Rusinova, N. L., Ozerova, O.V. and Safronov, V.V. (2014), “Social differences in health and adherence to smoking and alcohol in Russia: trends 1994-2009”, *Petersburg sociology today*, Vol.3, pp. 35–127.
3. Pitkin, V.A. (2022) “Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 316–321.
4. Penyaeva, S.M. “Influence of physical loads on mental activity”, (2019), *Russian Scientific Review: pedagogical sciences*, No. 2-1, pp. 12–16.
5. Bykov, A. T. and Malyarenko, T. N. (2016), “Influence of physical activity on human cognitive abilities at the stage of aging”, *Medical Journal*, No. 2 (56), pp. 10–20.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.332

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА УСПЕШНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКИХ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД

*Антон Валерьевич Поканинов, аспирант, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Казань*

Аннотация

Цель исследования: определить факторную структуру успешной игровой деятельности студенческих команд в соревновательном поединке. Методы и организация исследования: использовали аналитические InStat отчеты регулярного чемпионата Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ) сезона 2017-2018. Был применен факторный анализ 38 показателей игровой деятельности в 113 играх с победой. Результаты исследования. В данной статье предпринята попытка, используя метод факторного анализа, установить наиболее значимые для победы показатели игровой деятельности студенческих команд. Была применена четырехфакторная модель. Определено, что победа в игре обеспечивается благодаря комплексному воздействию четырех факторов. I фактор – «фактор реализации групповых атакующих действий». II фактор – «фактор успешности оборонительных действий игрока». III фактор – «фактор мобильности групповых действий в атаке». IV фактор – «фактор успешности индивидуальной борьбы». Заключение. Выявлено, что наиболее значимыми факторами в структуре соревновательной деятельности студенческих команд, определяющими ее успешность являются групповые и командные взаимодействия в атаке и индивидуальные действия в обороне: единоробства и их надежность.

Ключевые слова: студенческий футбол, факторный анализ, технико-тактические действия, InStat, победа в игре.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p370-374

FACTOR STRUCTURE OF SUCCESSFUL GAME ACTIVITIES OF STUDENT SOCCER TEAMS

*Anton Valerievich Pokaninov, the post-graduate student, Volga State University of Physical
Culture, Sports and Tourism, Kazan*

Abstract

Purpose: to determine the factor structure of the successful game activity of student teams in the competition. Methods and organization of research: used analytical InStat reports of the regular

championship of the National Student Soccer League (NSFL) of the 2017-2018 season. A factor analysis of 38 indicators of game activity in 113 games with victory was applied. The results of the study. In this article, an attempt was made using the factor analysis method, to establish the most significant indicators of the game teams of student teams. A four-factor model was used. It is determined that the victory in the game is ensured due to the comprehensive exposure of four factors. I factor - "Factor for the implementation of group attacking actions." II factor - "The factor of the success of the player's defensive actions." III factor - "The mobility factor of group actions in the attack." IV factor - "The factor of the success of an individual struggle". Conclusion. It was revealed that the most significant factors in the structure of competitive activities of student teams, which determine its success are group and team interactions in the attack and individual actions in defense: martial arts and their reliability.

Keywords: student soccer, factor analysis, technical and tactical actions, InStat, victory in the game.

ВВЕДЕНИЕ

Определение структуры и содержания успешной соревновательной деятельности является наиболее сложным компонентом в управлении подготовкой спортсменов. Результат игры в футболе зависит от большого числа условий и факторов, которые необходимо учитывать при подготовке команды. Одним из которых, специалисты называют высокий уровень технического и тактического владения мячом игроками команды [7].

В студенческом футболе чаще всего в команду собираются игроки, имеющие разный спортивный опыт и уровень квалификации [1]. Поэтому, специалисты выделяют технико-тактическую подготовку как приоритетную в тренировке студентов-футболистов и указывают на необходимость ее соответствия специфике соревновательной деятельности [3].

С этих позиций особое значение приобретает определение значимости конкретных приемов и действий игроков для достижения результата в соперничестве двух команд. Очевидно, что такая информация позволит объективно оценивать регистрируемые показатели соревновательной деятельности и будет полезна для тренера в вопросах рационального планирования тренировочного процесса в студенческом футболе.

В последнее время в исследованиях, посвященных проблеме подготовки игроков в элитном футболе, применяют метод факторного анализа, который позволяет выявить комплекс доминирующих показателей соревновательной деятельности, влияющих на результат игры. По мнению авторов, это особенно важно, поскольку арсенал технических действий у футболистов должен быть не только достаточно широким, но и эффективным в условиях игрового противостояния [6]. Аналогичный подход актуален и для подготовки команд в студенческом футболе, т. к. он позволяет выявлять лимитирующие факторы в игре команды и отдельных ее игроков, требующие коррекции в условиях тренировки.

Цель исследования: определить факторную структуру успешной игровой деятельности студенческих команд в соревновательном поединке.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализировали игры регулярного чемпионата Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ) сезона 2017-2018 с использованием аналитической программы InStat. Был применен факторный анализ показателей технико-тактических действий студенческих команд Высшего дивизиона, добившихся победы в 113 играх. Результаты были обработаны с использованием статистического пакета StatPlus Pro 7.6.5.0. Факторизация корреляционной матрицы производилась посредством метода главных компонент.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Соревновательная деятельность футболистов студенческих команд включает большое разнообразие технико-тактических действий и форм игровой активности, из которых для факторного анализа были использованы 38 показателей в играх с победой.

Прежде решался вопрос о выделении оптимального количества факторов. Для этого определили собственные числа и степень влияния каждого фактора на полную дисперсию выборки. Из 38 факторов, было выделено сначала девять, где собственные числа больше

единицы и общий процент дисперсии составляет 77,16% (таблица 1). А затем, по критерию «каменистой осыпи» Р. Кеттелла оставили лишь четыре фактора, характеризующие структуру успешной игровой деятельности студенческих команд.

Таблица 1 – Результаты первичного выделения факторов

Фактор	Собственное значение	Степень влияния фактора на полную дисперсию, %	Накопленная степень влияния факторов на полную дисперсию, %
1	11,18	29,42	29,42
2	4,92	12,94	42,36
3	3,29	8,66	51,03
4	2,43	6,41	57,43
5	1,78	4,69	62,12
6	1,68	4,42	66,54
7	1,53	4,01	70,55
8	1,34	3,53	74,09
9	1,17	3,07	77,16

Первый фактор (собственное число 11,18) объясняет 29,42% полной дисперсии выборки; второй (собственное число 4,92) – 12,94%; третий (собственное число 3,29) – 8,66% и четвертый (собственное число 2,43) – 6,41% полной дисперсии выборки. Таким образом, обобщенный вклад выделенных факторов в общую дисперсию выборки составил 62,12%, что говорит о возможности применения четырехфакторной модели.

На следующем этапе исследования был применен метод вращения Варимакс, который позволил выделить переменные, имеющие высокие коэффициенты корреляции (более 0,7) с анализируемыми факторами. В таблице 2, такие значения коэффициентов корреляции выделены жирным шрифтом.

Анализ матрицы факторных нагрузок после вращения свидетельствует о том, что победа в игре обеспечивается благодаря комплексному воздействию четырех факторов. Наибольший вклад в соперничество двух команд вносит I фактор (20,5%), где высокие значения имеют факторные нагрузки для семи переменных: голы (0,853), голевые моменты (0,914), голевые моменты удачные (0,858) удары (0,781), точные удары (0,876), ключевые передачи (0,782) и точные ключевые передачи (0,869). Эти переменные характеризуют превосходство команды-победителя в таких компонентах игры как атакующие действия игроков, требующие не только высокой точности исполнения, но и группового взаимодействия в динамично меняющихся нестандартных условиях соперничества. Поэтому первый фактор был назван как «фактор реализации групповых атакующих действий».

По мнению специалистов, соревновательно-игровая деятельность ведущих команд мира, помимо ярко выраженной тенденции развития скорости ведения игры, характеризуется и более высокой сложностью групповых и командных действий игроков в атаке [4, 5]. В подготовке студенческих команд это определяет необходимость направленного совершенствования коллективных атакующих взаимодействий высокой точности в условиях приближенных к соревновательным.

II фактор (факторный вес 12,07%) объединил показатели: единоборства (0,915), единоборства в обороне (0,854) и потери мяча (0,768) – был интерпретирован как «фактор успешности оборонительных действий игрока». Данные переменные характеризуют количественные показатели индивидуальных действий в отборе. Сегодня, доминирующая концепция «тотального футбола», требует универсального игрока, который успешен и во владении мячом и в отборе [2].

III фактор (факторный вес 11,71%) объединил показатели: процент владения мячом (0,857), а также количество передач (0,905) и навесов (0,714), которые команды-победители активно включают в свою тактическую схему ведения игры, был интерпретирован как «фактор мобильности групповых действий в атаке».

IV фактор (факторный вес 8,05%) объединил две переменные, характеризующие качество выполнения индивидуальных действий в обороне – это доля удачных единоборств

в обороне (0,856) и успешных отборов (0,861) – был интерпретирован как «фактор успешности индивидуальной борьбы».

Таблица 2 – Факторная структура соревновательной деятельности студенческих команд в выигранных матчах

Переменная	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
InStat Index	0,681	0,017	0,198	0,099
Голы	0,853	0,008	-0,013	0,148
Голевые моменты	0,915	-0,044	0,102	0,131
Голевые моменты удачные	0,859	0,001	-0,002	0,138
Голевые моменты, % реализации	0,287	0,080	-0,073	0,034
Фолы	-0,091	0,403	-0,072	-0,163
Офсайды	0,310	0,268	0,198	0,343
Угловые	0,340	-0,101	0,333	0,217
Удары	0,782	-0,183	0,239	0,102
Точные удары	0,876	-0,097	0,060	0,096
Передачи	0,143	-0,050	0,905	0,083
Точные передачи, %	0,119	-0,395	0,712	-0,151
Ключевые передачи	0,783	0,158	0,300	0,068
Точные ключевые передачи	0,870	0,016	0,239	0,004
Навесы	0,253	-0,028	0,714	0,181
Точные навесы, %	0,097	-0,114	0,293	-0,109
Единоборства	0,012	0,915	-0,035	-0,051
Выигранные единоборства, %	0,418	-0,009	0,290	0,544
Единоборства в обороне	0,054	0,854	-0,075	-0,170
Единоборства в обороне удачные, %	0,265	-0,045	0,162	0,856
Единоборства в атаке	-0,034	0,663	0,016	0,085
Единоборства в атаке удачные, %	0,334	0,004	0,242	-0,055
Единоборства вверху	-0,257	0,649	-0,021	0,188
Выигранные единоборства вверху, %	0,201	0,060	0,500	0,314
Обводки	0,135	0,305	0,136	-0,077
Обводки удачные, %	0,202	-0,014	0,198	-0,165
Отборы	0,316	0,563	-0,244	-0,386
Отборы удачные, %	0,130	-0,069	0,110	0,861
Потери мяча	-0,243	0,768	-0,038	-0,002
Потери мяча на своей половине поля	-0,309	0,366	-0,330	-0,205
Овладения мячом	0,474	0,634	0,117	0,158
Овладения мячом на половине поля соперника	0,502	0,212	0,260	0,101
Командный прессинг	0,010	-0,067	0,198	0,099
Эффективность командного прессинга, %	0,164	-0,139	-0,013	0,148
Владение мячом, %	0,108	-0,012	0,857	0,131
Переходы на половину поля соперника	0,426	0,178	-0,002	0,138
Выходы в финальную треть соперника	0,538	0,135	-0,073	0,034
Входы в штрафную соперника	0,283	-0,040	-0,072	-0,163
Абс. значения показателей в факторе	7,79	4,59	4,45	3,06
Относ. значения показателей в факторе	20,50	12,07	11,71	8,05
Кумулятивные относ. значения показателей в факторной структуре (%)	20,50	32,57	44,28	52,33

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты выполненного факторного анализа свидетельствуют, что что наиболее значимыми факторами в структуре соревновательной деятельности студенческих команд, определяющими ее успешность являются две группы факторов. Первая группа факторов включает групповые и командные взаимодействия в атаке: фактор групповых атакующих действий и фактор тактической мобильности команды. Вторая группа – это факторы индивидуальных действий игроков: единоборства и их надежность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская И.Ю. Скоростно-силовая подготовка футболистов студенческой команды на основе индивидуализации параметров нагрузки / И.Ю. Горская // Спортивные игры в физическом

воспитании и спорте. материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. – Смоленск, 2009 – С. 12–19.

2. Костюкевич, В. Тактические модели соревновательной деятельности в футболе/ В. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – №. 3. – С. 40–50.

3. Маловичко, А. Г. Техничко-тактическая подготовка игроков студенческой футбольной команды / А. Г. Маловичко, М. В. Денисов, А. А. Горборукова // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тольятти, 22 ноября 2019 года. – Тольятти : Тольяттинский государственный университет, 2020. – С. 63–71

4. Ситуационный подход при совершенствовании групповых атакующих действий футболистов 13-14 лет/В.Ю. Комков, В.А. Блинов, А.В. Лексаков, Ю.И. Сиренко // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №. 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29697> (дата обращения: 01.02.2023).

5. Столбиков Д.Г. Тенденции завершения атакующих действий в современном футболе на сравнительном анализе чемпионатов Европы 2008 и мира 2010/ Д.Г. Столбиков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 175–178

6. Шамардин В.Н. Зависимость результата игры от структуры технико-тактической деятельности и физической подготовленности футбольной команды высшей квалификации/ В.И. Шамардин // Слободжанский научно-спортивный вестник. – 2011. – №. 2. – С. 66–70.

7. Adambekov Y. Principal Factors Defining Success of Technical-Tactical Actions of Elite Football Team // Baltic Journal of Sport and Health Sciences. – 2014. – V. 1, No. 92. – P. 3–8

REFERENCES

1. Gorskaya, I. Yu. (2009), “High-stand-on training of football players of a student team based on the individualization of load parameters”, *Sports games in physical education and sports, materials of the International Scientific and Practical Conference*, Smolensk, pp. 12–19.

2. Kostyukovich, V. (2017), “Tactical models of competitive activity in football”, *Science in Olympic Sports*, No 3, pp. 40–50.

3. Malovichko, A.G., Denisov, M.V., Gorburokova, A. A. (2020), “Technical and tactical training of the players of the student football team”, *Professional and personal development of students in the educational space of physical culture, collection of materials IX All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Togliatti, November 22, 2019, Tolyatti, pp. 63–71

4. Komkov, V.Yu., Blinov, V.A., Lexakov, A.V. and Sirenko Yu.I. (2020), “A situational approach when improving group attacking actions of football players 13-14 years”, *Modern problems of science and education*, No. 2, available at: . <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29697> (date accessed: 01.02.2023).

5. Kolobikov, D.G. (2011), “Trends in the completion of attacking actions in modern football on a comparative analysis of European Championships 2008 and the 2010”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 12 (82), pp. 175–178

6. Shamardin, V.N. (2011), “The dependence of the result of the game on the structure of technical and tactical activities and physical fitness of the football team of the highest qualifications”, *Slobzhansky Scientific and Sports Bulletin*, No. 26 pp. 66–70.

7. Adambekov Y. (2014), “Principal Factors Defining Success of Technical-Tactical Actions of Elite Football Team”, *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, Vol. 1, No. 92, pp. 3–8.

Контактная информация: anton.pokaninov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 10.03.2023

УДК 797.21

ПРИНЦИПЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ-КРОЛИСТОВ

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные вопросы построения тренировочного процесса в плавании на основе учета принципов индивидуализации. Во избежание преждевременного ослабления механизмов адаптации организма пловцов-спринтеров, необходимо индивидуальное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, а также активное использование факторов и условий, повышающих эффективность тренировочной деятельности спортсменов. Автором рассматриваются основные принципы индивидуализации тренировочного процесса в спринтерском плавании вольного стиля и их влияние на достижение высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: индивидуализация, спринтеры-кролисты, плавание, тренировочный процесс, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p374-378

PRINCIPLES OF INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN THE MODERN TRAINING SYSTEM OF QUALIFIED FREESTYLE-SPRINTERS

Gennady Sergeevich Prigoda, the candidate of pedagogical sciences, Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

The article deals with topical issues of building a training process in swimming based on the principles of individualization. In order to avoid premature weakening of the mechanisms of adaptation of the body of swimmers-sprinters, individual planning of training and competitive loads is necessary, as well as the active use of factors and conditions that increase the effectiveness of athletes' training activities. The author examines the basic principles of individualization of the training process in sprint freestyle swimming and their impact on achieving high sports results.

Keywords: individualization, freestyle-sprinters, swimming, training process, sport.

ВВЕДЕНИЕ

Современное плавание, а особенно спринт, диктуют нам все новые и новые стандарты. Время показывает, что технологии подготовки двигаются вперед и сегодня, индивидуализация тренировочного процесса имеет ключевое значение [1]. Подготовка и принятие решений, относительно характера тренировок спринтеров-кролистов должны приниматься с учетом каждого отдельного спортсмена. Среди основных ошибок в построении тренировочного процесса в плавании можно выделить составление групповых тренировочных заданий с одинаковым графиком и нагрузкой для пловцов. Попытки копирования программ чемпионов до сих пор являются распространенной практикой у многих тренеров, что приводит к некорректной тренировочной нагрузке для большинства пловцов [2]. Как правило, тренеру не требуется много времени, чтобы понять, что спортсмены в его команде совершенно разные. У них разные показатели физической подготовки, образа жизни, предпочтений в питании, и они по-своему реагируют на физическую и социальную среду тренировок [3]. Именно поэтому построение тренировочного процесса должно выполняться в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена. На сегодняшний день в структуре индивидуализации тренировочного процесса спринтеров-кролистов как основные выделяют следующие принципы: технико-тактический, психологический, дозированной нагрузки, медицинского контроля [4].

Технико-тактический принцип представляет собой особое звено в тренировке спринтеров-кролистов. Качественно-продуманная техника и тактика плавания определяет успешное выполнение тренировок. Техника плавания развивается и выстраивается на основании общих закономерностей спортивной деятельности, а именно; биомеханики гидродинамики и физиологии пловца, что создает возможности для ее анализа и моделирования. В реализации технико-тактического принципа индивидуализации можно выделить две группы методов. Первую группу составляет внешняя информация о технике движений (словесное и наглядное воздействие на спортсмена). Вторая группа методов включает в

себя внутреннюю информацию (идеомоторная тренировка, соревновательный метод, практический метод с использованием дополнительного инструментария и др.) [4].

Психологический принцип, характеризуется устойчивостью к монотонным тренировкам и болевому порогу, что также является важным принципом индивидуализации тренировочного процесса. Подобно техническим или тактическим аспектам, он должен изучаться, развиваться и практиковаться в тренировочной программе. Психологическая выносливость, само-мотивация и развитие в себе философии спортсмена – одни из главных компонентов высоких результатов [6].

Принцип дозирования нагрузки в тренировочном процессе спринтеров-кролистов также подбирается индивидуально. В регламентации основных параметров дозированных нагрузок выделяются следующие: суммарный объем тренировки; общий объем; объем интенсивных упражнений; общая интенсивность упражнений; продолжительность составных частей и упражнений в целом; характер упражнений (стандартный, вариативный, смешанный); продолжительность интервалов отдыха между тренировочными занятиями, отрезками, упражнениями и отдельными их частями; характер отдыха (активный, пассивный) [7].

Принцип медицинского контроля заключается в индивидуальном подходе к физическим нагрузкам без риска нанесения ущерба здоровью пловца и подразумевает постоянное медицинское сопровождение спортсменов на всех этапах подготовки с контролем биохимических анализов крови, мочи, биопсии мышц, антропометрии. Кроме этого, медицинский контроль включает в себя проведение восстановительных процедур; массаж, аппаратная терапия, фармакологическое обеспечение и т. д. [5].

Цель исследования – выделить принципы индивидуализации тренировочного процесса спринтеров-кролистов, а также определить их влияние на эффективность тренировочной деятельности и подготовки в целом.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании, с 2018 по 2022 г. приняли участие 14 пловцов спринтеров-кролистов ДЮСШОР «Радуга» (только юноши) в возрасте от 16 до 25 лет. Средний возраст участников исследования составил $18 \pm 0,7$. Все исследуемые специализировались в спринтерском кроле на дистанциях 50 и 100 м. Участники исследования были разделены на контрольную и экспериментальную группы (по 7 человек в каждой). Содержание спортивной подготовки как в контрольной, так и в экспериментальной группе не имело существенных различий. Однако тренировочный процесс участников экспериментальной группы включал в себя учёт всех принципов индивидуализации (техничко-тактической, психологической, дозированной нагрузки, медицинского контроля).

Показатели спортивных результатов измерялись в контрольной и экспериментальной группе до и после проведения эксперимента. Полученные данные обрабатывались с помощью программы STATISTICA 3.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале педагогического эксперимента была проведена оценка исходных показателей спортивного мастерства спринтеров-кролистов контрольной и экспериментальной группы. В качестве показателей для определения эффективности тренировочного процесса с учетом принципов индивидуализации были выбраны следующие: плавание на дистанции 50 м, $F_{тяги}$ на суше и в воде, показатели полной координации, а также время выполнения поворота и старта. Результаты спортивной подготовки в обеих группах до начала эксперименты не имели достоверных различий ($p > 0,05$) (таблица 1).

В ходе исследования было установлено достоверное улучшение спортивных показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группе ($p < 0,05$). Однако среди участников экспериментальной группы данные показатели были выражены гораздо

эффективнее, что подтверждается необходимостью учета принципов индивидуализации построения тренировочного процесса. Анализ спортивных показателей демонстрирует достоверное улучшение следующих результатов спортсменов экспериментальной группы: заплыв 50 м ($p < 0,05$), время старта ($p < 0,05$), время поворота ($p < 0,05$), $F_{\text{тяги}}$ в воде и на суше ($p < 0,05$), полная координация ($p < 0,05$) (таблица 2).

Таким образом, педагогический эксперимент позволил определить эффективность построения тренировочного процесса на основании всех принципов спортивной индивидуализации.

Таблица 1 – Результаты спортивной подготовки в контрольной и экспериментальной группе до начала эксперимента

Показатели	Группы				Р
	Контрольная (n=10)		Экспериментальная (n=10)		
Результат 50 м (сек)	27.6	0.02	26.9	0.02	$p > 0,05$
Время выполнения старта (сек)	3.12	0.01	3.21	0.01	$p > 0,05$
Время выполнения поворота (сек)	2.98	0.02	2.8	0.04	$p > 0,05$
$F_{\text{тяги}}$ на суше (кг)	51.3	0.04	49.8	0.02	$p > 0,05$
$F_{\text{тяги}}$ в воде (кг)	23.4	0.04	24.2	0.01	$p > 0,05$
Полная координация (кг)	30.8	0.02	31.2	0.04	$p > 0,05$

Таблица 2 – Результаты спортивной подготовки в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

Показатели	Группы				Р
	Контрольная (n=10)		Экспериментальная (n=10)		
Результат 50 м (сек)	26.6	0.02	23.9	0.02	$p < 0,05$
Время выполнения старта (сек)	3.7	0.01	2.8	0.01	$p < 0,05$
Время выполнения поворота (сек)	2.72	0.02	2.48	0.04	$p < 0,05$
$F_{\text{тяги}}$ на суше (кг)	54.3	0.04	56.8	0.02	$p < 0,05$
$F_{\text{тяги}}$ в воде (кг)	25.4	0.04	27.2	0.01	$p < 0,05$
Полная координация (кг)	35.4	0.02	37.2	0.04	$p < 0,05$

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволило утверждать, что процесс построения многолетних тренировок с учетом всех принципов индивидуализации (техничко-тактической, психологической, дозированной нагрузки, медицинского контроля) позволяет добиться более эффективных спортивных результатов в плавании. Разработка оптимальной системы тренировочного процесса, определение рациональной структуры спортивной тренировки и создание сбалансированной системы использования всех факторов подготовки спортсменов, позволяет грамотно реализовать принципы индивидуализации в полном объеме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных пловцов-спринтеров // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 46.
2. Пригода Г.С. Сравнительный анализ росто-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 330–333.
3. Демидова И.В. Контроль физической нагрузки различной направленности у спринтеров-кролистов // Молодой ученый. – 2015. – № 8 (88). – С. 916–918.
4. Запорожанов В.А. Индивидуализация - важнейшая проблема спорта высших достижений // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2002. – № 7. – С. 62–63.
5. Могутов А.М. Медико-биологическое сопровождение пловцов на этапе начальной подготовки // Молодой ученый. – 2020. – № 46 (336). – С. 461–464.
6. Пригода Г.С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса / Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 452–455.

7. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 388–392.

REFERENCES

1. Vrublevsky E.P. (2004), “Methodological foundations of individualization of training of qualified swimmers-sprinters”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6. p.46.
2. Prigoda G.S., Sidorenko A.S. (2022), “Comparative analysis of height and weight indicators of swimmers-sprinters Olympic medalists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 330–333.
3. Demidova I. V. (2015), “Control of physical activity of various directions in freestyle-sprinters”, *Young scientist*, No. 8 (88), pp. 916–918.
4. Zaporozhanov V.A. (2002), “Individualization - the most important problem of high-performance sports”, *Theory and practice of physical culture: scientific and theoretical journal*, No.7, pp. 62–63.
5. Mogutov A.M. (2020), “Medico-biological support of swimmers at the stage of initial training”, *Young scientist*, No. 46 (336), pp. 461–464.
6. Prigoda G.S. (2022), “Improving the system of training freestyle sprinters on the basis of individualization of the training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 452–455.
7. Prigoda G.S. (2022), “Modern requirements for the training of swimmers freestyle sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 388–392.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.332

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ В ФУТБОЛЕ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Игорь Евгеньевич Прокофьев, старший преподаватель, Валентин Иванович Лавриченко, преподаватель, Наталья Александровна Леонтьева, преподаватель, Сергей Николаевич Александров, преподаватель, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец; Николай Иванович Лавриченко, кандидат педагогических наук, доцент, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки

Аннотация

Малая изученность и разработанность проблематики развития и совершенствования скоростных способностей юных футболистов, являющихся одними из важнейших, стратегически значимых показателей, обеспечивающих достижение высоких результатов, на современном этапе становления футбола, характеризующемся высокой степенью интенсификации игры, связанной в том числе, с повышенными объемами пробегаемых на максимальной скорости отрезков, указывает на актуальность проведения исследований в данном направлении. Одним из наименее проработанных, в том числе, и из-за практически полного отсутствия исследовательской работы в данном направлении вопросов остается проблематика определения оптимальных методик развития специальных скоростных способностей, играющих важнейшую роль с точки зрения обеспечения высоких соревновательных показателей спортсменов. В данной статье представлены результаты исследований, направленных на определение оптимальных объемов тренировочной нагрузки, связанной с необходимостью повышения уровня развития специальных скоростных способностей футболистов 12–13 лет, в рамках одного занятия предсоревновательного и соревновательного этапов годичного цикла спортивной подготовки. В статье на основе экспериментальных исследований теоретического и практического характера, анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и опроса, тестирования и методов математической статистики были определены наиболее оптимальные объемы применения таких тренировочных средств развития специальных скоростных способностей, как «скоростное ведение мяча на 10 и 30 м», даны рекомендации по их использованию в тренировочном процессе футболистов 12-13 лет в рамках специально предсоревновательного и соревновательного

периодов годового цикла подготовки. В заключении были сделаны выводы о количественных показателях тренировочной работы с применением данных средств в рамках одного занятия.

Ключевые слова: футбол, специальные скоростные способности, тренировочный процесс, средства, этап спортивной специализации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p378-382

SPECIAL SPEED ABILITIES IN FOOTBALL AND METHODS OF THEIR DEVELOPMENT IN SPORTS SPECIALIZATION GROUPS

Igor Evgenievich Prokofiev, the senior teacher, Valentin Ivanovich Lavrinenko, the teacher, Natalia Alexandrovna Leontieva, teacher, Sergey Nikolaevich Alexandrov, the teacher, Yelets Bunin Yelets State University; Nikolay Ivanovich Lavrinenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Velikiye Luki State Agricultural Academy

Abstract

The low level of study and elaboration of the problems of developing and improving the speed abilities of young football players, which are one of the most important, strategically significant indicators that ensure the achievement of high results, at the present stage of football formation, characterized by a high degree of intensification of the game, associated, among other things, with increased volumes of segments run at maximum speed, indicates the relevance of research in this field. direction. One of the least developed issues, including due to the almost complete lack of research work in this area, remains the problem of determining optimal methods for the development of special speed abilities, which play an important role in terms of ensuring high competitive performance of athletes. This article presents the results of research aimed at determining the optimal amounts of training load associated with the need to increase the level of development of special speed abilities of football players aged 12-13 years, within one lesson of the pre-competitive and competitive stages of the annual cycle of sports training. In the article, based on experimental studies of a theoretical and practical nature, analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation and questioning, testing and methods of mathematical statistics, the most optimal volumes of application of such training tools for the development of special high-speed abilities as "high-speed ball driving at 10 and 30 m" were determined, recommendations for their use in training were given. the process of football players aged 12-13 years within the framework of specially pre-competitive and competitive periods of the annual training cycle. In conclusion, conclusions were drawn about the quantitative indicators of training work with the use of these tools in one lesson.

Keywords: football, special speed abilities, training process, means, stage of sports specialization.

ВВЕДЕНИЕ

В результате анализа научно-методической литературы нами был выявлен дефицит научно-исследовательской работы по вопросам проблематики развития скоростных способностей юных футболистов на разных этапах спортивной подготовки. В то же время «старые» советские подходы к организации тренировочного процесса по развитию быстроты и скоростных способностей в футболе перестали отвечать требованиям современных тенденций развития игры, а, следовательно, во многих аспектах утратили свою эффективность.

Начиная с 2019 г., авторы данной статьи начали проводить экспериментальные исследования, направленные на оптимизацию средств и методик развития скоростных способностей в процессе подготовки футболистов 12-13 лет, первый этап которых был посвящен определению оптимального объема средств скоростных способностей, и в целом оптимизации методики развития данных способностей в подготовительном периоде годового цикла подготовки данной категории спортсменов [1].

На следующем этапе наших исследований нами были проведены экспериментальные работы, направленные на определение оптимальных средств и методик развития специальных скоростных способностей, разработку методики их развития и совершенствования в процессе подготовки футболистов 12-13 лет на предсоревновательном и соревновательном периодах годового цикла спортивной подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились на базе ведущих детско-юношеских футбольных школ Липецкой области: МБСУ «ФК «Елец» и МБУ «СШ №12 г. Липецка». В нем приняло участие 25 футболистов 12-13 лет ($n=25$). Для определения оптимальных объемов тренировочной нагрузки, связанной с применением в качестве основных средств развития специальных скоростных качеств таких специфических упражнений, как пробегания отрезков 10 и 30 м с ведением мяча на максимальной скорости, нами были проведены следующие виды экспериментально-исследовательских работ.

Вначале мы попытались выявить оптимальное число повторений каждого из упражнений в рамках одной серии, отвечающее требованиям эффективности решения задач развития специальных скоростных способностей. Все испытуемые в самом конце специально подготовительного периода подготовки в рамках отдельного тренировочного занятия (далее – ТЗ) прошли тестирование, включающее пробегание отрезков 10 и 30 м с мячом по окончании подготовительной части ТЗ. Каждый из спортсменов выполнял данные тесты по 5 раз. В рамках исходного уровня подготовленности испытуемых в данном тесте брался средний результат.

Следующим шагом исследования стало определение динамики в беге на 10 и 30 м с ведением мяча на максимальной скорости после подготовительных и подводящих упражнений, во время тренировочной работы, связанной с целенаправленной работой на развитие специальных скоростных способностей. Юные спортсмены в рамках одного ТЗ выполняли по 10 повторений в беге на 10 м и 30 м с мячом. Данные испытания проводились нами также в конце предсоревновательного и соревновательного периодов подготовки.

На следующем этапе исследования мы попытались определить оптимальное число серий используемых нами средств, выполняемых в одном тренировочном занятии. Испытуемые выполняли по шесть серий скоростной работы на отрезках 10 и 30 м, каждая из которых включала 10 повторений. При этом 10 м отрезки испытуемые пробегали в рамках одного ТЗ, а 30 м – в рамках другого ТЗ.

В рамках нашей экспериментальной работы мы применяли следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос и анкетирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблицах 1-2 представлены результаты исследования, анализируя которые можно сделать следующие выводы:

- такие специфические упражнения как «бег 10 м с ведением мяча» и «бег 30 м с ведением мяча» можно считать эффективными средствами развития специальных скоростных способностей юных футболистов;
- в рамках ТЗ, направленного на развитие стартовой скорости, целесообразно применять бег 10 м с ведением мяча на максимальной скорости;
- данное упражнения целесообразно применять, учитывая следующие организационно-методические указания: 1) в одно занятие с применением данного средства специальной скоростной подготовленности следует включать до 6 серий пробегания вышеупомянутых отрезков; 2) в одной серии целесообразно применять до 10 повторений;
- важное значение с точки зрения эффективного воздействия на повышение уровня развития дистанционной скорости играет специфическое упражнение «бег 30 м с ведением мяча»;
- в одном ТЗ, направленном на развитие дистанционной скорости, целесообразно применять до 4 серий пробегания отрезков 30 м с ведением мяча на максимальной скорости, выполняя в каждой из которых до 8 повторений.

Таблица 1 – Результаты определения оптимального объема применения в рамках ТЗ тренировочного средства «бег 10 м с ведением мяча»

Исх. рез.		Результаты в отдельных попытках (сек)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,58±0,12 сек	1 серия	2.51±0.09	2.50±0.08	2.47±0.08	2.45±0.08	2.49±0.07	2.50±0.07	2.53±0.08	2.55±0.07	2.56±0.08	2.58±0.09
	Прирост	0.07	0.08	0.11	0.13	0.09	0.08	0.05	0.03	0.02	0.00
	2 серия	2.50±0.1	2.49±0.09	2.46±0.09	2.45±0.08	2.49±0.09	2.52±0.08	2.54±0.09	2.56±0.1	2.57±0.09	2.58±0.11
	Прирост	0.08	0.09	0.12	0.13	0.09	0.06	0.04	0.02	0.01	0.00
	3 серия	2.50±0.09	2.49±0.1	2.48±0.11	2.46±0.10	2.50±0.09	2.50±0.09	2.52±0.09	2.54±0.08	2.57±0.1	2.58±0.09
	Прирост	0.08	0.09	0.10	0.12	0.08	0.08	0.06	0.04	0.01	0.00
	4 серия	2.49±0.11	2.51±0.09	2.48±0.08	2.46±0.09	2.50±0.09	2.52±0.11	2.54±0.08	2.55±0.10	2.57±0.09	2.59±0.11
	Прирост	0.09	0.07	0.10	0.12	0.08	0.06	0.04	0.03	0.02	-0.01
	5 серия	2.54±0.12	2.52±0.10	2.52±0.09	2.51±0.11	2.54±0.09	2.55±0.11	2.57±0.09	2.57±0.11	2.59±0.12	2.60±0.11
	Прирост	0.04	0.06	0.06	0.07	0.04	0.03	0.01	0.01	-0.01	-0.02
	6 серия	2.55±0.13	2.51±0.10	2.50±0.13	2.50±0.10	2.56±0.15	2.57±0.12	2.59±0.17	2.58±0.15	2.59±0.13	2.61±0.14
	Прирост	0.03	0.07	0.08	0.18	0.02	0.01	-0.01	0.00	-0.01	-0.03
	7 серия	2.57±0.10	2.56±0.10	2.57±0.11	2.56±0.14	2.59±0.13	2.60±0.17	2.59±0.14	2.63±0.13	2.62±0.16	2.65±0.11
	Прирост	0.01	0.02	0.01	0.2	-0.01	-0.02	-0.01	-0.05	-0.04	-0.07

Таблица 2 – Результаты определения оптимального объема применения в рамках ТЗ тренировочного средства «бег 30 м с ведением мяча»

Исх. рез.		Результаты в отдельных попытках (сек)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5,95±0,24 сек	1 серия	5.89±0.16	5.86±0.17	5.84±0.15	5.81±0.16	5.85±0.18	5.90±0.17	5.92±0.14	5.94±0.16	5.96±0.18	5.98±0.19
	Прирост	0.06	0.09	0.11	0.14	0.10	0.05	0.03	0.01	-0.01	-0.03
	2 серия	5.88±0.18	5.85±0.19	5.84±0.16	5.80±0.18	5.85±0.17	5.89±0.19	5.91±0.16	5.95±0.18	5.98±0.19	5.99±0.17
	Прирост	0.07	0.10	0.11	0.15	0.10	0.06	0.04	0.00	-0.03	-0.04
	3 серия	5.91±0.17	5.89±0.18	5.88±0.18	5.87±0.17	5.92±0.19	5.94±0.18	5.94±0.19	5.96±0.18	5.98±0.20	6.03±0.21
	Прирост	0.04	0.06	0.07	0.08	0.03	0.01	0.01	-0.01	-0.03	-0.08
	4 серия	5.90±0.19	5.88±0.20	5.87±0.17	5.86±0.19	5.91±0.18	5.94±0.19	5.96±0.17	5.97±0.19	6.03±0.18	6.08±0.19
	Прирост	0.05	0.07	0.08	0.09	0.04	0.01	-0.01	-0.02	-0.08	-0.13
	5 серия	5.95±0.18	5.94±0.21	5.96±0.19	5.94±0.18	5.98±0.19	6.02±0.18	6.04±0.22	6.07±0.21	6.06±0.19	6.08±0.17
	Прирост	0.00	0.01	-0.01	0.01	-0.03	-0.07	-0.09	-0.12	-0.11	-0.13

ВЫВОДЫ

Специальные скоростные способности занимают важное место в структуре физической подготовленности футболистов и играют значимую роль для достижения высоких результатов на современном этапе становления футбола, характеризующемся высокой степенью интенсификации игры, связанной, в том числе, с повышенными объемами пробегаемых на максимальной скорости отрезков. Результаты проведенного нами исследования позволили рекомендовать в качестве эффективных средств развития специальных скоростных способностей футболистов групп спортивной специализации 12-13 лет такие упражнения, как «бег 10 и 30 м с ведением мяча». При этом эффективность данных средств будет зависеть от рационального дозирования данных средств. Было определено, что в рамках одного тренировочного занятия футболистов 12-13 лет, направленного на развитие либо совершенствование специальных скоростных способностей, связанных с максимальным проявлением стартовой скорости, предсоревновательного и соревновательного периодов годичного цикла спортивной подготовки выполнять до 6 серий (5-6 серий) беговой работы, в каждую из которых должны входить до 10 повторений в беге на 10 м с мячом. В

занятии, решающем задачи развития или совершенствования специальных скоростных способностей, определяющих скорость бега на дистанции, в тренировочном процессе футболистов 12-13 лет целесообразно использовать 4 серии, каждая из которых будет содержать 8 повторений в беге на 30 м с мячом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прокофьев И.Е. Оптимизация процесса развития скоростных качеств у юных футболистов групп начальной специализации / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко // *Инновационная наука.* – 2019. – № 1. – С. 133–135.
2. Прокофьев И.Е. Теория и методика футбола (общие и частные аспекты) : учебное пособие / И.Е. Прокофьев. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – 98 с.

REFERENCES

1. Prokofiev, I.E. and Lavrinenko, V.I. (2019), "Optimization of the process of developing high-speed qualities in young football players of groups of initial specialization", *Innovative science*, No. 5, pp. 132–135.
2. Prokofiev I.E. (2022), *Theory and methodology of football (general and particular aspects): textbook*, Bunin Yelets State University, Yelets.

Контактная информация: igor.prokofev.80@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.015.52

ВАЖНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННО-СПОРТИВНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Александр Сергеевич Фадеев, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; Денис Евгеньевич Коновалов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург; Владимир Иванович Горобец, кандидат педагогических наук, доцент, Виталий Николаевич Максимов, кандидат педагогических наук, Вячеслав Юрьевич Воронков, старший преподаватель, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург

Аннотация

В ходе исследования авторы рассмотрели важность внедрения специально-силовых упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем. установлено, что под влиянием постепенного повторения специально-силовых упражнений сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма человека приспосабливаются к все повышающимся нагрузкам и хорошо обеспечивают работу мышечно-связочного аппарата. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент. Итогом эксперимента явились результаты выполнения упражнения «Преодоление полосы препятствий». Спортсмены экспериментальной группы показали результаты на 7-9% выше чем спортсмены контрольной группы.

Ключевые слова: специально-силовые упражнения, силовые виды спорта, преодоление полосы препятствий, военно-спортивное многоборье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p382-385

IMPORTANCE OF INTRODUCING EXERCISES FROM STRENGTH SPORTS INTO THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES ENGAGED IN MILITARY SPORTS ALL-AROUND

Evgeny Anatolyevich Pronin, the candidate of pedagogical sciences, Alexander Sergeevich Fadeev, the candidate of pedagogical sciences, Mikhailovsky Military Artillery Academy, St.

Petersburg; Denis Evgenievich Konovalov, the candidate of pedagogical sciences, Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg; Vladimir Ivanovich Gorobets, the candidate of pedagogical sciences, docent, Vitaly Nikolaevich Maksimov, the candidate of pedagogical sciences, Vyacheslav Yurievich Voronkov, the senior teacher, Mikhailovskaya Military Artillery Academy, St. Petersburg

Abstract

In the course of the study, the authors considered the importance of introducing special strength exercises from strength sports into the training process of athletes engaged in military sports all-around. It has been established that under the influence of gradual repetition of special strength exercises, the cardiovascular, respiratory and other systems of the human body adapt to ever-increasing loads and well ensure the work of the musculoskeletal system. In the course of the study, a pedagogical experiment was conducted. The results of the experiment were the results of the exercise "Overcoming the obstacle course". The athletes of the experimental group showed results 7-9% higher than the athletes of the control group.

Keywords: specially-strength exercises, strength sports, overcoming obstacle courses, military-sports all-around.

ВВЕДЕНИЕ

Основной принцип военной школы тренировки – это единство процесса обучения и воспитания спортсмена, когда наряду со спортивным совершенствованием формируется облик спортсмена, патриота Родины.

Спортивная тренировка осуществляется посредством специально организованных занятий, которые решают следующие задачи: непрерывного всестороннего физического развития, овладения спортивной техникой и тактикой в этой области, изучения основ теории и методики спортивной тренировки, воспитания спортсменов, достижения намеченного спортивного результата.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анализа научно-методической литературы, опроса респондентов, в роли которых выступали ведущие спортсмены и тренеры Санкт-Петербургского военного гарнизона по военно-спортивному многоборью, мы нашли решения вопроса по нашему исследованию не в полном объёме.

Целью нашего исследования является выявление важности внедрения упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем. В ходе нашего исследования нами был проведен педагогический эксперимент [1]. Результаты эксперимента представлены в таблице 1, 2.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрим всестороннее физическое развитие.

Всестороннее физическое развитие, так же как и тренированность организма, имеет различные уровни. Чтобы достичь наивысшего уровня физического развития, нужно из года в год увеличивать объем и количество общеразвивающих упражнений, а также внедрять силовые упражнения [2].

Как же достичь всестороннего физического развития?

Для этой цели нужно включать в тренировку (особенно в подготовительном периоде) различные общеразвивающие и силовые упражнения. Под влиянием постепенного повторения упражнений сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма человека приспособляются к все повышающимся нагрузкам и хорошо обеспечивают работу мышечно-связочного аппарата.

В ходе нашего исследования, выявлено, что внедрение специально-силовых упражнений из силовых видов спорта актуально, в частности спортсменам, специализирующимся в военно-спортивном многоборье.

Рассмотрим данные упражнения:

1. Подъем штанги на грудь с неглубоким подседом на месте. Это весьма ценное упражнение: в связи с несложностью подседа оно позволяет сосредоточить внимание только на мышечном усилии, направленном на подъем штанги вверх. Упражнение способствует развитию силовых качеств. Как показывает опыт ведущих спортсменов, с увеличением результата в этом движении увеличивается результат бега на короткие дистанции.

2. Тяга двумя руками. Упражнение заключается в выпрямлении туловища со штангой. Упражнение может выполняться медленно и быстро, с включением и без включения рук в работу. Тяга в медленном темпе прямыми руками не тождественна с характером движения при подъеме штанги на грудь с подседом, она разрешает узкую задачу – развить отдельные группы мышц, главным образом разгибатели тазобедренного и коленного суставов, которые очень важны для спортсменов-бегунов.

3. Подъем штанги на грудь с вися силой рук. Исходное положение: стоя ноги вместе или врозь, держать штангу в выпрямленных вниз руках (хват толчковый). Исполнение: силой одних рук, сгибая их в локтях, поднять штангу на грудь без какого-либо добавочного усилия туловища и ног. Упражнение развивает силу мышц рук, имеющую большое значение для успешного преодоления.

4. Ходьба выпадами со штангой на плечах и на груди. Упражнение имеет большое значение для развития силы мышц ног.

6. Вставание со штангой из подседа. Упражнение развивает силу мышечных групп, усилием которых осуществляется старт при преодолении рва на полосе препятствий.

7. Приседание со штангой на груди из стойки ноги врозь. Упражнение может быть использовано как вспомогательное для поддержания общей физической готовности.

В ходе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие спортивная сборная спортсменов по военно-спортивному многоборью Михайловской военной артиллерийской академии (г. Санкт-Петербург), контрольная группа – 5 спортсменов – и экспериментальная группа – 5 спортсменов. В ходе педагогического эксперимента установлено, что внедрение в тренировочный процесс специально-силовых упражнений позволяет спортсменам, занимающихся военно-спортивным многоборьем значительно увеличить свой спортивный результат. Результаты эксперимента представлены в таблице 1, 2.

В ходе педагогического эксперимента в тренировочном процессе контрольной группы были использованы классические упражнения, а в тренировочный процесс испытуемым экспериментальной группы были внедрены специально-силовые упражнения из силовых видов спорта. Данные упражнения преимущественно направлены на развитие общих силовых качеств спортсмена, а также всестороннего физического развития.

Итоги эксперимента показали, что внедрённые специально-силовые упражнения спортсменам экспериментальной группы эффективны, но не подходят к каждому спортсмену. Так как уровень развития двигательных способностей у всех спортсменов разный. Испытуемые экспериментальной группы показали результат в среднем на 7–9% лучше, чем испытуемые контрольной группы. Тренера, при планировании тренировочного процесса и индивидуальных тренировочных заданий должны учитывать физические возможности каждого спортсмена [3].

Таблица 1 – Показатели выполнения упражнения «Преодоление полосы препятствий» до эксперимента

Испытуемые (КГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин	Испытуемые (ЭГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин
1	2,46	1	2,48
2	2,45	2	2,49
3	2,47	3	2,50
4	2,50	4	2,49
5	2,44	5	2,50

Таблица 2 – Показатели выполнения упражнения «Преодоление полосы препятствий» после эксперимента

Испытуемые (КГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин	Испытуемые (ЭГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин
1	2,44	1	2,42
2	2,43	2	2,43
3	2,44	3	2,44
4	2,46	4	2,42
5	2,41	5	2,44

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что под влиянием постепенного повторения специально-силовых упражнений сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма человека приспособляются к все повышающимся нагрузкам и хорошо обеспечивают работу мышечно-связочного аппарата. Чтобы достичь наивысшего уровня физического развития, нужно из года в год увеличивать объем и количество общеразвивающих упражнений и внедрять в тренировочный процесс специально-силовых упражнений. Выявлено, что внедрённые специально-силовые упражнения спортсменам экспериментальной группы эффективны, но не подходят к каждому спортсмену. Так как уровень развития двигательных способностей у всех спортсменов разный. Испытуемые экспериментальной группы показали результат в среднем на 7–9% лучше, чем испытуемые контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 666–670.
2. К вопросу о планировании круглогодичной тренировки у спортсменов в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, П. П. Литасов, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 406–410.
3. Необходимость внедрения специально-вспомогательных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, В. М. Петров, И. И. Воркожоков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 101–107.

REFERENCES

1. Pronin E. A., Fadeev A. S., Davydenko I. A. et al. (2022), “On the question of educating the will of athletes on the example of power sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 666–670.
2. Pronin E. A., Litasov P. P., Fadeev A. S. [et al.] (2023), “On the issue of planning year-round training for athletes in power sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 406–410.
3. Pronin, E. A., Fadeev, A. S., Petrov, V. M., Vorkozhokov, I. I. (2022), “The need to introduce special auxiliary exercises into the training process of weightlifters”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 11. – pp. 101–107.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2023

УДК 796.011.3

ПЕРСПЕКТИВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Евгений Михайлович Ревенко, кандидат педагогических наук, доцент, Виктор Александрович Сальников, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский

Аннотация

Обосновывается, что одна из многочисленных причин недостаточной эффективности системы физического воспитания заключается в сложности системного учета на практике индивидуальных особенностей обучающихся исходя из требований современной программно-нормативной основы. Представлены результаты изучения уровней проявлений двигательных способностей обучающихся, различающихся типологическими свойствами нервной системы. Приводятся аргументы, что для повышения эффективности физического воспитания важно, чтобы образовательные технологии в большей степени соотносились с индивидуальными особенностями субъекта деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, эффективность, индивидуализация, индивидуально-типологические особенности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p385-391

PROSPECTS FOR IMPROVING EFFICIENCY PHYSICAL EDUCATION BASED ON INDIVIDUALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS

Evgeny Mikhailovich Revenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Viktor Aleksandrovich Salnikov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Siberian State Automobile and Road University, Omsk

Abstract

It is substantiated that one of the many reasons for the insufficient effectiveness of the physical education system lies in the complexity of the systemic accounting in practice of the individual characteristics of students based on the requirements of the modern program-normative framework. The results of studying the levels of manifestations of students' motor abilities, which differ in the typological properties of the nervous system, are presented. Arguments are given that in order to increase the effectiveness of physical education, it is important that educational technologies are more correlated with the individual characteristics of the subject of activity.

Keywords: physical education, efficiency, individualization, individual typological features.

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование системы физического воспитания в настоящее время не теряет своей актуальности. Сформулирована целевая направленность современных образовательных программ – формирование физической культуры личности. Для поиска путей достижения поставленной цели проводится большое количество научных исследований, разрабатываются инновационные образовательные технологии. Вместе с тем в исследованиях, наряду с очевидными положительными результатами, отмечаются и определенные недостатки, косвенным признаком которых является преимущественно средний или ниже среднего уровень физической подготовленности современных школьников и студентов [3, 6, 15, 20]. Показательно, что последнее наблюдается на фоне увеличения количества занятий физическими упражнениями. Так, в исследовании А.С. Зухова [6] установлено, что увеличение до 83% в 2019 г. количества обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, по факту не привело к повышению уровня физической подготовленности данной категории населения.

Также научные данные свидетельствуют о том, что с возрастом интерес к урокам физической культуры у детей существенно снижается, а достаточно большой процент обучающихся испытывают затруднения при выполнении нормативов ВФСК ГТО [11]. Отмечается снижение мотивации к занятиям физическими упражнениями [7, 15, 17].

Приведенные факты ни в коем случае не умаляют результаты научного поиска ученых, чьи труды составляют фундаментальную основу отечественной системы физического воспитания детей и молодежи. Вместе с тем важно выявить сдерживающие факторы относительно эффективности реализации имеющихся теоретических, экспериментальных данных

и инновационных методических разработок по физическому воспитанию.

По нашему мнению, недостаточная эффективность образовательного процесса связана, помимо прочего, с тем, что современная программно-нормативная основа физического воспитания, как и в прошлом веке, построена преимущественно на приоритете количественного подхода в ущерб качественному. Важно подчеркнуть, что качественный подход ориентирован на выявление и учет индивидуальных особенностей обучающихся как значимых факторов в развитии способностей человека. В этой связи справедливо мнение В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой [2], согласно которому принципиально важно переориентировать учебный процесс по физическому воспитанию так, чтобы он удовлетворял потребности и соответствовал склонностям и интересам каждого занимающегося, строился с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Данный подход предполагает, в частности, предоставление обучающимся права выбора вида двигательной активности, соответствующей склонности и способностям субъекта образовательного процесса.

Зарубежный опыт показывает эффективность организации физического воспитания на основе выбора вида двигательной активности [20]. Более того, во многих странах стандарты касаются преимущественно норм обеспечения учебного процесса и параметров мест обучения и в меньшей степени регламентируют содержание и результаты подготовки [5]. Изложенное позволяет констатировать, что повышение эффективности системы физического воспитания предполагает решение ряда задач, среди которых первостепенная – модернизация программно-нормативной основы в части создания условий для большей ориентации педагогических воздействий на субъекта образовательного процесса.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование необходимости модернизации программно-нормативной основы физического воспитания, ориентированной на субъекта образовательного процесса в соответствии с его индивидуально-типологическими особенностями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Современная программно-нормативная основа системы физического воспитания определяет содержание и необходимый уровень физической подготовленности практически только в соответствии с полом, возрастной периодизацией и состоянием здоровья обучающихся. При этом данная основа не обеспечивает условий для полноценного системного учета индивидуальных особенностей субъекта образовательного процесса, его задатков, способностей, склонностей, мотивации, интересов и т. д. Как следствие, на практике затруднена полноценная системная реализация индивидуализации образовательного процесса. Более того, саму возможность индивидуализации в массовом физическом воспитании многие ученые ставят под сомнение, т. к. она, якобы обязательно предполагает индивидуальную работу с обучающимися. Дискуссионность и недостаточная аргументированность подобной позиции раскрыта нами в работах [12, 13]. Также приводится аргументация необходимости учета в образовательном процессе индивидуально-типологических особенностей обучающихся, среди которых выделены типологические свойства нервной системы.

Теоретическое обоснование заявленного в настоящей статье направления в решении проблемы строится на работах основоположников теории развития способностей в отечественной науке. Так, по мнению С.Л. Рубинштейна, «...у каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Разные дети не только развиваются разными темпами, но и проходят через индивидуально различные ступени развития... Возрастные особенности существуют лишь внутри индивидуальных, в единстве с ними» [16, С. 162]. Отмечается, что возраст не определяет стандартов развития. По утверждению Б. М. Теплова, «... черты типа – важное условие, с которым необходимо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к формированию характера и к всестороннему развитию умственных и физических способностей» [18, С. 142]. Наличие индивидуальных различий обуславливает то, что

развиваются преимущественно те способности, задатками к которым он обладает.

По утверждению Б.Г. Ананьева [1], человек как индивидуальность выступает одновременно и как результат и как фактор индивидуального развития. Ученый считал важным выявлять не только нормативные аспекты развития, но и их индивидуальные траектории, т. е. индивидуальные особенности возрастного развития.

С учетом изложенного очевидна дискуссионность выводов, сделанных авторами в работе [4], о целесообразности и эффективности методов организации физического воспитания, направленных на «подтягивание» отстающих физических качеств. Предлагаемая авторами «гармонизация физической подготовки» основана на количественном подходе и диссонирует с базовыми положениями организации физического воспитания, о которых в свое время говорил еще П.Ф. Лесгафт, – важности антропологичности, сообразности природе ребенка системы физического воспитания, необходимости применения индивидуального подхода при учете типологии детей [10]. Вполне очевидно, что «гармонизация» физической подготовки за счет «подтягивания» отстающих физических качеств [4] не решает проблему повышения эффективности физического воспитания, поскольку в этом случае основное внимание уделяется поиску эффективных внешних воздействий (количественный подход) вне связи с индивидуальными особенностями субъектов образовательного процесса. Подобные «новации» затрудняют совершенствование системы физического воспитания, где каждый обучающийся должен рассматриваться во всей его индивидуальной неповторимости, обуславливающей склонность к двигательной активности определенной направленности.

Аналогичный подход используется при разработке тестовых испытаний и критериев оценивания физической подготовленности обучающихся, в последующем закрепляющихся в программно-нормативной основе физического воспитания. В частности, Ю.Ф. Курамшин [9] акцентирует внимание на проблеме различий в видах и количестве испытаний уровня физической подготовленности и способах оценки результатов тестирования. Решение данной «проблемы» и придание ей статуса приоритетной, по нашему мнению, направлено в первую очередь на реализацию не отвечающей духу времени социально-ориентированной системы физического воспитания и явно тормозит реализацию личностно-ориентированного подхода. Если основополагающим моментом является сопоставимость уровня физической подготовленности и её динамики у обучающихся разных регионов, уровней обучения и т. д., то о формировании какой физической культуры личности может идти речь, принимая во внимание то, что при таком подходе индивидуальные особенности субъекта образовательного процесса не принимаются во внимание и практически не находят отражения в программно-нормативной основе.

Экспериментальным обоснованием авторской позиции являются результаты исследования уровней проявлений двигательных способностей у подростков и юношей 12–20 лет, различающихся типологическими особенностями свойств нервной системы, подробно представленные в монографии [14]. Так, практически во всех рассматриваемых возрастных группах преимущество в проявлении быстроты выявлено у лиц, обладающих: слабой нервной системой, инертностью возбуждения и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу. Сравнительно более высокий уровень двигательной чувствительности выявлен у лиц с типологическими проявлениями: слабой нервной системой, инертностью возбуждения и уравновешенностью по «внутреннему» балансу.

Относительно других изучаемых двигательных способностей картина неоднозначная, и наиболее выраженные изменения наблюдаются между возрастными группами 12 и 14 лет. В возрасте 12 лет более высокие проявления скоростно-силовой и скоростной способностей выявлены у лиц со слабой нервной системой, высокой подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. В свою очередь, в 12-летнем возрасте наблюдается преобладание в проявлениях мышечной силы и силовой выносливости у лиц с высокой подвижностью возбуждения и преобладанием

возбуждения по «внутреннему» балансу.

Определенные изменения установлены в 14 лет и сохраняются в последующем у юношей 16 и 18 лет – доминирование в силовых способностях (мышечной силы, силовой выносливости и скоростно-силовой способности) в рассматриваемых возрастных группах характерно лицам с сильной нервной системой, высокой подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Скоростная способность выше у лиц с высокой подвижностью возбуждения и торможения, преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Более высокий уровень проявления общей выносливости у лиц с высокой подвижностью возбуждения и торможения, преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Доминирование в выраженности координационной способности в ряде случаев характерно лицам с высокой подвижностью возбуждения, уравновешенностью и преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансам.

Важно отметить, что различия в проявлениях изучаемых способностей достигают более высокого уровня статистической значимости, когда сопоставление осуществляется между лицами, обладающими типологическими комплексами, – сочетанием типологических свойств нервной системы, однонаправленно влияющих на проявление способности.

Обобщение представленных данных позволяет сделать вывод о том, что развитие способностей у подростков и юношей существенно различается в зависимости от типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Соответственно сам по себе возраст (который, по сути, является определяющим в программно-нормативной основе) не может быть достаточным критерием анализа и условием эффективного построения процесса физического воспитания, а должен рассматриваться в неразрывном единстве с индивидуальными особенностями человека.

Научные данные свидетельствуют о том, что врожденные индивидуально-типологические особенности являются биологической основой индивидуальных различий между людьми, выступают задатками развития способностей, влияют на склонность к деятельности того или иного характера и на устойчивость к неблагоприятным состояниям, возникающим в процессе занятий физической культурой и спортом [8, 14, 17, 18, 19]. Следовательно, занятия физическими упражнениями будут приносить наибольшее удовлетворение и станут привлекательными в том случае, когда обучающиеся смогут выбирать те виды двигательной активности, к которым у них имеются предрасположенность и склонность. В этом случае удовлетворенность от занятий физической культурой будет возникать не только от достижения определенных результатов (на что ориентирована современная программно-нормативная основа), но и непосредственно от самого процесса реализации двигательной активности определенной направленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время, когда образование строится на гуманистической парадигме и в центре внимания находится обучающийся во всей своей неповторимости и уникальности, требуется все большая индивидуализация образовательного процесса. Перспективы повышения эффективности системы физического воспитания заключаются, в частности, в переработке программно-нормативной основы, в которой внешние развивающие воздействия будут в большей степени учитывать внутренние факторы развития – индивидуально-типологические особенности обучающихся.

Рабочая программа по физическому воспитанию должна обеспечивать возможность полноценной системной индивидуализации образовательного процесса, что предполагает её дополнение направлениями, в которых содержание, методы, средства, оценочные критерии будут соотноситься с индивидуально-типологическими особенностями, влияющими на разнообразие склонностей и способностей обучающихся. С этой целью необходима разработка гибких модульных программ, составленных при учете не только возрастных и половых различий, но и индивидуальных особенностей обучающихся, что создаст

действенные условия для формирования физической культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. Т. 2. Развитие и воспитание личности / Б.Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. – 549 с.
2. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание : образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Блинков С.Н. Изменения показателей двигательной подготовленности и физической работоспособности от начала к концу учебного года девочек 1 – 4 класса, проживающих в Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, С.Ф. Сокунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1. – С. 58–64.
4. Гармонизация физической подготовленности студентов с использованием группового метода / С.А. Борисевич, О.Л. Трещева, А.Г. Карпеев, А.В. Кошкаров // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 73–75.
5. Замятина М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М.Р. Замятина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 34. – С. 178–183.
6. Зухов А.С. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности студентов и их вовлеченностью в систематические занятия физической культурой и спортом / А.С. Зухов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7. – С. 159–165.
7. Изотов Е.А. Отношение к учебным занятиям по физической культуре студентов технических вузов / Е.А. Изотов, Г.В. Сидорова, А.О. Филатов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 16–20.
8. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 464 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Состояние программно-нормативных основ физического воспитания во второй половине XX века и пути их развития на современном этапе / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5. – С. 77–82.
10. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт // Избранные педагогические сочинения. – Москва : Педагогика, 1988. – 352 с.
11. Оценка возможностей организма для сдачи норм ГТО у школьников Российской Федерации (по данным опроса учителей физической культуры) / П.И. Храмов, Е.В. Разова, С.Н. Храмова, И.В. Кулишенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8. – С. 377–385.
12. Ревенко Е.М. Индивидуализация физического воспитания: проблемы и перспектива реализации / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 359–368.
13. Ревенко Е.М. Индивидуализация физического воспитания и учёт типологических свойств нервной системы обучающихся / Е. М. Ревенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3. – С. 365–373.
14. Ревенко Е.М. Индивидуальные особенности возрастного развития двигательных и интеллектуальных способностей : монография / Е.М. Ревенко. – Омск : Изд-во СиБАДИ, 2022. – 297 с.
15. Ревенко Е.М. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Образование и наука. – 2018. – № 8. – С. 112–128.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 720 с.
17. Сальников В.А. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания / В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, С.Е. Бебинов // Образование и наука. – 2012. – № 8. – С.153–161.
18. Теплов Б.М. Труды по психологии индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – Москва : Наука, 2004. – 435 с.
19. Толочек В.А. Континуум «задатки – способности – профессионально важные качества – компетенции» : открытые вопросы / В.А. Толочек // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 4. – С. 32–45.
20. Щетинина С.Ю. Роль физического воспитания в современном обществе / С.Ю. Щетинина, В.А. Санина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3. – С. 506–509.

REFERENCES

1. Ananyev, B. G. (2007), *Selected works on psychology. Vol. 2. Development and education of personality*; Publishing House of St. Petersburg University, St. Petersburg :
2. Balsevich, V. K., Lubysheva, L. I. (2003), "Sports-oriented physical education : educational and social aspects", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 19–22.
3. Blinkov, S. N., Levushkin, S. P. and Sokunova, S. F. (2023), "Changes in indicators of motor fitness and physical performance from the beginning to the end of the academic year of girls of 1st - 4th grade living in the Ulyanovsk region"; *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1. pp. 58–64.
4. Borisevich, S. A., Treshcheva, O. L., Karpeev, A. G., Koshkarov, A.V. (2022), "Harmonization of physical fitness of students with the use of the group method", *Theory and methodology of physical culture*, No. 10. pp. 73–75.
5. Zamyatina, M. R. (2015), "Problems and prospects of physical culture development in Russia", *Problems and prospects of education development in Russia*. No. 34. pp. 178–183.
6. Zukhov, A. S. (2022), "The relationship between the level of physical fitness of students and their involvement in systematic physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 7. pp. 159–165.
7. Izotov, E.A., Sidorova G.V. and Filatov A. O. (2018), "Attitude to educational classes in physical culture of students of technical universities", *Theory and practice of physical culture*, No. 7. pp. 16–20.
8. Ilyin, E. P. (2001), *Differential psychophysiology*, Peter, St. Petersburg.
9. Kuramshin, Yu.F. (2014), "The state of the program-normative foundations of physical education in the second half of the twentieth century and the ways of their development at the present stage", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5, pp. 77–82.
10. Lesgaft, P.F. (1988), *Manual on physical education of school-age children. Selected pedagogical compositions*, Pedagogika, Moscow.
11. Khrantsov, P.I., Razova, E.V., Khrantsova, S.N. and Kulishenko, I.V. (2022), "Assessment of the body's capabilities for passing the TRP standards in schoolchildren of the Russian Federation (according to a survey of physical culture teachers)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8. pp. 377–385.
12. Revenko, E. M. and Salnikov, V. A. (2020), "Individualization of physical education: problems and prospects of implementation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 359–368.
13. Revenko, E.M. (2021), "Individualization of physical education and taking into account the typological properties of the nervous system of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3. pp. 365–373.
14. Revenko, E. M. (2022), *Individual features of age-related development of motor and intellectual abilities*, monograph, Omsk..
15. Revenko, E.M. and, Salnikov, V. A. (2018), "Motivation of students to motor activity in conditions of various organizations of physical education", *Education and Science*, No. 8. pp. 112–128.
16. Rubinstein, S.L. (2022), *Fundamentals of general psychology*, Peter, St. Petersburg.
17. Salnikov, V.A., Revenko, E.M. and Bebinov, S.E. (2012), "Individuality of personality in the system of innovative physical education", *Education and science*, No. 8, pp.153–161.
18. Teplov, B.M. (2004), *Works on the psychophysiology of individual differences*, Nauka, Moscow.
19. Tolochev, V.A. (2020), "Continuum "makings – abilities – professionally important qualities – competencies" : open questions", *Psychological Journal*. Vol. 41, No. 4, pp. 32–45.
20. Shchetinina, S.Yu. and Sanina, V. A. (2020), "The role of physical education in modern society", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3, pp. 506–509.

Контактная информация: revenko.76@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.03.2023

УДК 799.32

ТЕХНОЛОГИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ПИСТОЛЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В ПНЕВМОЭЛЕКТРОННОМ ТИПЕ

Игорь Сергеевич Ровнин, аспирант, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра

Великого, Санкт-Петербург; Гульназ Шамильевна Хакимова, кандидат педагогических наук, доцент, Роберт Гамильевич Кашапов, соискатель, Набережночелнинский институт (филиал) Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Набережные Челны

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в пневмоэлектронном тире, состоящей из четырех этапов. На первом этапе проводится выявление способностей к стрельбе из пистолета. На втором этапе осуществляется повышение уровня теоретической подготовленности в сфере соревновательной деятельности стрелков из пистолета. На третьем этапе проводится овладение способами и приёмами соревновательной деятельности. На четвертом этапе осуществляется овладение способами и приёмами соревновательной деятельности в условиях спортивной борьбы.

Ключевые слова: юные стрелки из пистолета; факторы; группа начальной подготовки; применение электронного оружия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p391-397

TECHNOLOGY OF INITIAL TRAINING OF YOUNG PISTOL SHOOTERS USING VARIABLE METHODS OF TRAINING IN A PNEUMATIC ELECTRONIC SHOOTING RANGE

Igor Sergeevich Rovnin, the post-graduate student, Alexander Eduardovich Bolotin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Gulnaz Shamilevna Khakimova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Robert Gamilievich Kashapov, the applicant, Naberezhnye Chelny Institute (branch) of the Kazan (Volga Region) Federal University, Naberezhnye Chelny

Abstract

The article presents the results of the authors' research to substantiate the technology of initial training of young pistol shooters using variable methods of training in a pneumoelectronic shooting range, consisting of four stages. At the first stage, the identification of pistol shooting abilities is carried out. At the second stage, the level of theoretical preparedness in the field of competitive activity of pistol shooters is being increased. At the third stage, the methods and techniques of competitive activity are mastered. At the fourth stage, the methods and techniques of competitive activity in the conditions of wrestling are mastered.

Keywords: young pistol shooters; factors; initial training group; use of electronic weapons.

ВВЕДЕНИЕ

Обоснование технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в пневмоэлектронном тире тесно связано с формированием у них готовности к соревновательной деятельности [4]. Формирование готовности у юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности – это образование тех необходимых мотивов, установок, приобретение таких свойств, которые позволяют им эффективно действовать в сложных ситуациях соревновательной борьбы. При этом особенно важно сформировать эмоционально устойчивость, необходимую для эффективной соревновательной борьбы [1–4].

В процессе начальной подготовки юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности необходимо учитывать две различные, но тесно связанные между собой стороны тренировочного процесса – формирование необходимых знаний, умений и навыков обращения с оружием и формирование собственно психологической готовности к соревновательной деятельности [1–4]. Этим и обусловлена необходимость разработки технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Материалы проведённого исследования, такие как психологическая классификация напряжённых ситуаций, в соревновательной деятельности стрелков, формы психологических реакций юных стрелков из пистолета – структура их готовности к соревновательной деятельности позволили обосновать пути формирования готовности к соревновательной борьбе:

- приоритетным в подготовке юных стрелков из пистолета должен быть принцип создания системы действий в электронном тире для тренировки внимания, восприятия, памяти и мышления;
- необходимо отдельно и системно отрабатывать действия по решению сложных соревновательных задач в условиях, моделирующих реальные ситуации соревновательной борьбы;
- избранная модель тренировки юных стрелков из пистолета должна психологически соответствовать реальной обстановке, в которой предстоит соревноваться;
- осуществлять формирование не только автоматизированных действий, но и механизмов активизации свойств и особенностей психики стрелков, способствующих адаптации организма к любым условиям соревновательной деятельности;
- формировать целостную структуру личности стрелка, оказывая воздействие на недостаточно сформированные качества, определяющие успешность соревновательной деятельности;
- формирование устойчивости к стрессу, возникающему в ходе соревновательной борьбы, должно осуществляться по индивидуальному плану, с учетом особенностей психики юных стрелков из пистолета;
- осуществлять моделирование реальных условий соревновательной деятельности при проведении тренировок в электронном тире.

Процесс развития психики юных стрелков из пистолета и готовности их к соревновательной деятельности осуществляется посредством накопления количественных изменений и их перехода к существенным качественным изменениям. Переход от одного качественного уровня к другому сопровождаются возникновением пограничных психических явлений. От специфики данных явлений во многом зависит характер качественного своеобразия нового явления при формировании навыков стрельбы. Электронное оружие позволяет увидеть ошибки и исправить их.

Таким образом, динамическая структура компонентов стрельбы, складывающаяся из представлений об особенностях и условиях соревновательной деятельности, наличия необходимых знаний, навыков и умений, овладения процессами анализа, синтеза, сравнения, обобщения и способностей к самооценке, управления своими действиями, пропущенная через своеобразный «шлюз» психической готовности к соревновательной борьбе, является основой реальной готовности к соревновательной деятельности.

Психическая готовность стрелков – это мотивационное, волевое психическое состояние, обуславливающее актуализацию подготовленности к соревновательной деятельности. Следовательно, в структуре готовности юных стрелков из пистолета доминирующие позиции занимают мотивы, которые представляют собой психические образования, и воля, основу которой составляют психические процессы, происходящие внутри спортсменов.

Ситуация соревновательной борьбы требует качественно нового уровня функционирования психики, активности, необходимости мобилизации воли для преодоления трудностей соревновательной деятельности.

Определяющее значение в подготовке юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности имеет формирование побудителя к активности – сложных мотивов деятельности. Однако при их формировании необходимо учитывать, что мотивация образует три класса мотивов: внешние, «соревновательные» и внутренние. При формировании

мотивов соревновательной деятельности важное место занимает Ориентировочная основа деятельности (ООД). Ориентировочная основа деятельности (ООД) должна удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать исходному уровню подготовленности юных стрелков из пистолета;
- обеспечивать возможность выделения существенных ориентиров роста спортивного мастерства;
- структура ООД – это пирамида формирования действий по достижению цели тренировочного процесса юных стрелков из пистолета.

Установлено, что если спортсмен самостоятельно составил правильную схему ООД, то в дальнейшем он решает поставленную задачу более оперативно, что вызывает дополнительную мотивацию, стремление к самосовершенствованию и достижению более высоких спортивных результатов.

Таким образом, успешность решения соревновательных задач способствует повышению активности стрелков в тренировочном процессе. В процессе соревновательной деятельности она непроизвольно закрепляется в памяти без каких-либо сознательных усилий, а решение большого количества соревновательных задач даёт логическое запоминание, обеспечивающее творческое их решение в будущем. Такая методика позволяет исключить механическое запоминание, что значительно снижает психологическую перегрузку юных стрелков из пистолета. Формирование правильных действий необходимо обеспечивать на начальном этапе подготовки юных стрелков из пистолета, исключив этап проб и ошибок, потерю времени. Умение применять освоенные приёмы и навыки стрельбы в сложной ситуации соревновательной борьбы вызывает уверенность в себе.

Технология подготовки юных стрелков из пистолета заключается в поэтапной отработке действий в составе психологически совместимых групп из трёх человек (рисунки).

На первом этапе формируется правильное выполнение нового действия с пистолетом. Один из членов группы зачитывает методические указания с описанием последовательности действий, второй практически выполняет указанные действия, а третий наблюдает за их соответствием тому, что читал первый стрелок. После этого члены группы меняются ролями и по очереди выполняют все описанные действия с пистолетом. Затем отработывается следующий этап.

На втором этапе закрепляется правильное выполнение нового действия с пистолетом. Стрелок, который выполнял действия первым, теперь должен сделать то же самое по памяти, без подсказки, и, выполняя необходимые операции по прицеливанию, затем пояснить вслух свои действия. Второй стрелок, наблюдая за первым, сверяет правильность его действий с тем, что запомнил сам и, в свою очередь, комментирует их. Третий стрелок следит за пояснениями первого и комментариями второго и, если кто-то из них допускает ошибку, исправляет ее.

Затем юные стрелки из пистолета сообща выявляют причины возникновения ошибок в прицеливании и производстве выстрела и определяют пути их устранения, после чего тренировка повторяется до достижения безошибочных действий с требуемой степенью овладения оружием.

На первом и втором этапах большое значение имеет проговаривание вслух стрелками всех выполняемых действий, что не только способствует закреплению навыков правильных действий при стрельбе из пистолета, но и развивает их умение правильно формулировать мысли, укрепляет межличностные отношения между спортсменами.

После завершения внешне речевого формирования действий необходимо переходить к третьему этапу – их формированию во внутренней речи.

На третьем и четвертом этапах юные стрелки из пистолета переходят от проговаривания своих действий вслух к контролю собственных действий: постепенно у них появляется ощущение правильного или неправильного течения процесса подготовки и

производства выстрела из электронного оружия. И хотя стрелок выполняет действия быстро и слитно, приближённо к реальным условиям соревновательной борьбы, он должен легко объяснить каждое выполняемое действие и правильно показать его любую составляющую часть. Остальные стрелки следят за правильностью действий первого и, при необходимости оказывают ему помощь.

После завершения формирования навыков соревновательной деятельности наступает четвёртый этап подготовки – формирование необходимых качеств, а также способности к деятельности в условиях соревновательной борьбы.

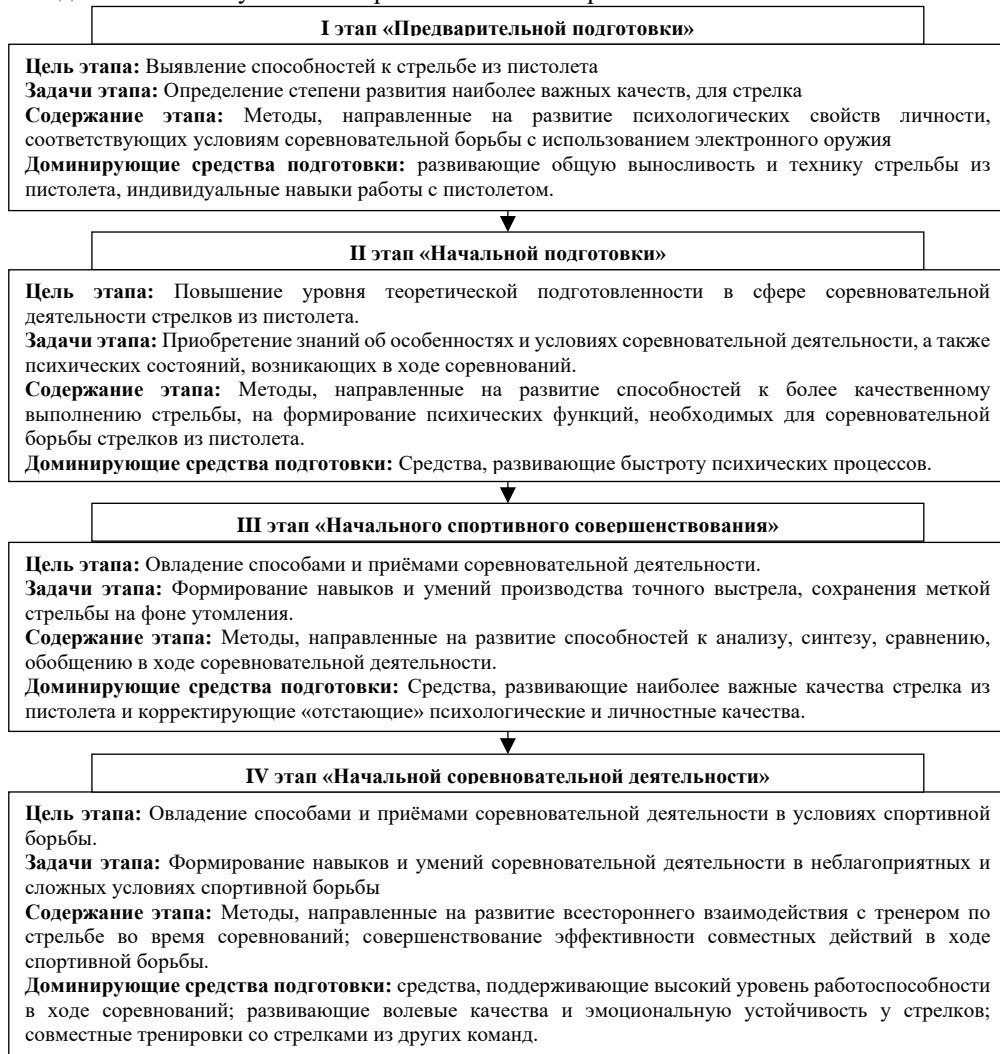


Рисунок – Технология начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в электронном тире

Формирование необходимых способностей у юных стрелков из пистолета осуществляется как в ходе подготовки к соревновательной деятельности, так и в процессе соревновательной деятельности.

При подготовке юных стрелков из пистолета к соревнованиям могут быть рекомендованы следующие приёмы и методы, увеличивающие напряжённость на тренировках:

- постоянное увеличение темпа тренировок;

- проведение тренировок при недостаточно полной и противоречивой информации о результатах стрельбы, в условиях помех;
- проведение тренировок с элементами соревновательного риска;
- введение в ход тренировок непредвиденных и неожиданных сложностей;
- выполнение задач, требующих самостоятельного принятия решения из нескольких возможных вариантов;
- организация соревнования на тренировке;
- моделирование соревновательной деятельности в зависимости от изменения внешних и внутренних условий.

Процесс формирования у юных стрелков из пистолета готовности к соревновательной деятельности весьма сложен и противоречив.

ВЫВОДЫ

1. В процессе подготовки юных стрелков из пистолета, прежде всего, необходимо создавать условия для тренировки внимания, памяти и мышления. Особое внимание следует уделять отработке действий, необходимых для соревновательной борьбы.
2. При проведении тренировок целесообразно осуществлять моделирование реальных условий соревновательной деятельности.
3. Главной задачей подготовки юных стрелков из пистолета должно быть формирование не только автоматизированных действий меткой стрельбы, но и тех психофизиологических механизмов, которые активизируют свойства психики, осуществляющие адаптацию индивида к условиям соревновательной борьбы.
4. В процессе подготовки юных стрелков из пистолета необходимо отрабатывать задачи, которые встречаются в ходе соревновательной борьбы, формировать у стрелков внимание и аналитическое мышление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33–35.*
2. Болотин А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75–79.*
3. Болотин А.Э. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77–81.*
4. Ровнин, И.С. Факторы, определяющие необходимость использования электронного оружия в ходе тренировки юных стрелков из пистолета группы начальной подготовки / И.С. Ровнин, А.Э. Болотин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 461–464.*

REFERENCES

1. Bolotin A.E. & Bakayev V.V. (2014). "Factors determining the high efficiency of archery", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 109, No. 3, pp. 33–35.
2. Bolotin A.E., Zyukin A.V. & Napalkov Yu.A. (2014). "Pedagogical model of formation of readiness of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for combat activity, using means of fire and physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 112, No. 6, pp. 75–79.
3. Bolotin A.E., Zyukin A.V. & Napalkov Yu.A. (2014). "Factors determining the need to form the readiness of cadets of the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia for combat activities, using fire and physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 113, No. 7, pp. 77–

81.

4. Ravnin, I.S., Bolotin A.E. (2022). “Factors determining the need to use electronic weapons during the training of young pistol shooters of the initial training group”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 461–464.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 28.03.2023

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30–35 ЛЕТ

Наталья Ивановна Романенко, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Андреевна Горбунова, студент, Екатерина Сергеевна Шенцова, студент, Диана Владимировна Черняк, студент, Людмила Алексеевна Бесчастных, студент Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В последнее время фитнес тренировки силовой направленности приобретают все большую популярность среди женщин. И это связано с тем, что здоровый образ жизни стал частью современной жизни, и каждый старается оставаться красивым и здоровым. К тому же, сильный человек становится наиболее успешным и продуктивным в современном ритме жизни, это же касается и женщин. Известно, что инволюционные процессы начинаются с 25 летнего возраста, с возрастом мышцы становятся более слабыми, показатели физических качеств, таких как сила, выносливость и гибкость становятся ниже, что сказывается на общем состоянии человека, напрямую влияя на его здоровье и иммунитет. Фитнес тренировки силовой направленности предлагают практически все фитнес клубы разного сегмента, однако, стоит учитывать, что подход к силовым тренировкам должен быть максимально адаптирован к физическому состоянию занимающихся. И здесь учитывается не только возраст, но физическая подготовленность, состояние опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и т. д. В статье раскрыто влияние силовых фитнес-программ на физическое развитие, функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины 30-35 лет, силовые фитнес-программы, морфофункциональное состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p397-400

INFLUENCE OF STRENGTH-ORIENTED FITNESS PROGRAMS ON THE MORPHOFUNCTIONAL STATE OF WOMEN 30-35 YEARS OLD

Natalia Ivanovna Romanenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Andreevna Gorbunova, the student, Ekaterina Sergeevna Shentsova, the student, Diana Vladimirovna Chernyakh, the student, Lyudmila Alekseevna Beschastnykh, the student, Cuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Recently, strength-oriented fitness training has become increasingly popular among women. And this is due to the fact that a healthy lifestyle has become a part of modern life, and everyone tries to stay beautiful and healthy. In addition, a strong person becomes the most successful and productive in the modern rhythm of life, the same applies to women. It is known that involution processes begin at the age of 25, with age the muscles become weaker, indicators of physical qualities such as strength, endurance and flexibility become lower, which affects the general condition of a person, directly affecting his health and immunity. Fitness strength training is offered by almost all fitness clubs of different segments, however, it should be borne in mind that the approach to strength training should be maximally adapted to the physical condition of those involved. And here not only age is taken into account, but physical fitness, the state of the

musculoskeletal system, the development of the cardiovascular, respiratory systems, etc. The article reveals the influence of strength fitness programs on physical development, the functional state of the respiratory and cardiovascular systems of the body of women of the first mature age.

Keywords: women 30-35 years old, strength fitness programs, morphofunctional state.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в связи с повышенной стрессогенной обстановкой вопросы профилактики заболеваний, повышения работоспособности, поддержание физической подготовленности остаются актуальными [3]. Популярным средством для удовлетворения потребностей в двигательной активности среди населения и особенно для женщин является система фитнес с различной направленностью и современным оборудованием [1, 2, 4].

Но, несмотря на то что в расписании всех фитнес-клубов присутствуют занятия силовой направленности с использованием отягощений, до настоящего времени в научно-методической литературе не в полной мере освещена специфика их влияния на физическое развитие и функциональное состояние занимающихся женщин. Что и послужило поводом исследования.

Цель исследования – выявить влияние фитнес-программ силовой направленности на морфофункциональное состояние женщин 30–35 лет.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью оценки морфофункционального состояния женщин применялись методы исследования: антропометрия, физиометрия, физиологические методы. Педагогический эксперимент проводился в фитнес-клубе «Crocus Fitness» города Сочи в течение 6 месяцев, в нем приняло участие 30 женщин 30–35 лет, которые были поделены на 2 равные группы.

Контрольная группа занималась различными видами фитнес аэробной, силовой и психорегулирующей направленности. В программу экспериментальной группы входили занятия силовой направленности, которые менялись каждые 4 недели.

Power Deck – силовое занятие с использованием многофункциональной deck-платформы с амортизаторами (степень сопротивления 5-6 кг). Темп музыкального сопровождения 128–132 акц/мин. ЧСС 60–70% от ЧСС максимальной.

Total Body Shock состоит из комплекса силовых и плиометрических упражнений, выполняемых с весом собственного тела и отягощений от 3 до 5 кг, направленных на развитие силовой выносливости. Темп музыкального сопровождения 130–134 акц/мин. ЧСС 70–80% от ЧСС максимальной.

Circuit Training – круговая тренировка, направленная на укрепление всех групп мышц и развитие силовой выносливости. Темп музыкального сопровождения 132–134 акц/мин. ЧСС 70–80% от ЧСС максимальной.

На силовых занятиях применялся метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений, упражнения выполнялись в динамическом и статодинамических режимах мышечного сокращения. Объем тренировочной нагрузки регулировался долей физических упражнений, выполняемых с большой амплитудой и включением более сложных движений. Интенсивность регулировалась темпом музыкального сопровождения от 128 до 134 акц/мин – ЧСС 60–80% от максимальной, дополнительным отягощением с включением различных биомеханических рычагов, требующих проявления значительных усилий.

Женщины обеих групп имели стаж занятий в фитнес-клубе от 4 до 6 месяцев.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале эксперимента при оценке морфофункционального состояния между двумя группами женщин 30–35 лет не выявлено достоверных различий. У женщин обеих групп обнаружен избыточный вес по весоростовому индексу Кетле при норме 25 кг/м². Низкие показатели жизненной емкости легких и силового индекса. Значения адаптационного

потенциала свидетельствовали о напряжении механизмов адаптации. Полученные данные характеризуют ограниченные функциональные возможности жизненно обеспечивающих систем организма женщин первого зрелого возраста.

После регулярных 6 месячных занятий было проведено повторное тестирование и выявлены следующие результаты. Через 3 месяца достоверно ($t=2,18$; $p<0,05$) снизился вес тела, что отразилось на показателях индекса Кетле (таблица). Относительный прирост составил 12,6% (рисунок).

Таблица – Динамика показателей морфофункционального состояния женщин 30–35 лет ($M\pm m$)

Группы	1, первичный этап	2, промежуточный через 3 месяца	3, итоговый через 6 месяцев	P (1)-(2)	P (1)-(3)	P (ЭГ-КГ)
Индекс Кетле ($кг/м^2$)						
ЭГ (n=15)	28,9±1,1	25,7±0,5	24,2±0,9	<0,05	<0,01	<0,05
КГ (n=15)	28,2±1,6	26,1±1,1	25,1±1,5	>0,05	>0,05	
ЖЕЛ (л)						
ЭГ (n=15)	2,9±0,1	3,1±4,5	3,3±0,1	>0,05	<0,01	<0,05
КГ (n=15)	3±0,9	3,1±1,2	3,1±1,3	>0,05	>0,05	
Силовой индекс (%)						
ЭГ (n=15)	46,1±0,9	49,4±0,5	52,1±0,4	<0,01	<0,001	<0,05
КГ (n=15)	46,8±1,7	47,5±1,7	48,5±1,2	>0,05	>0,05	
Адаптационный потенциал (y. e.)						
ЭГ (n=15)	3,29±0,3	2,59±0,1	2,44±0,2	<0,05	<0,05	<0,05
КГ (n=15)	3,01±1,8	2,84±1,9	2,74±1,2	>0,05	>0,05	

Примечание: P (1)-(2) – сравнение показателей через 3 месяца, P (1)-(3) – сравнение показателей через 6 месяцев, P (ЭГ-КГ) – сравнение показателей между ЭГ и КГ через 6 месяцев.

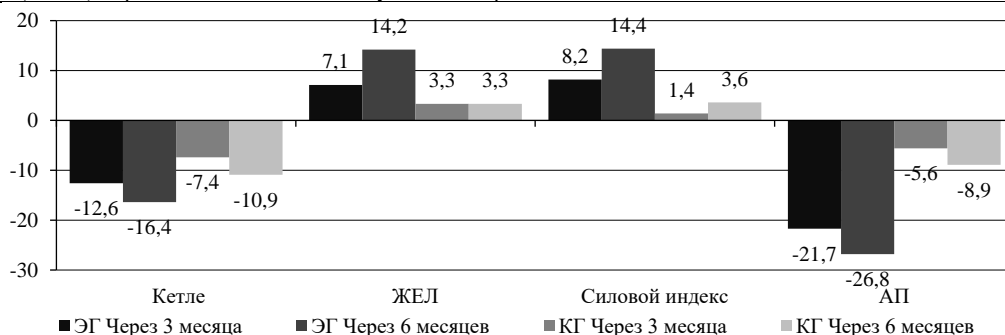


Рисунок – Показатели относительной величины прироста значений морфофункционального состояния женщин 30–35 лет

Тестирование 3 этапа показала преимущество экспериментальной группы. Женщины достоверно ($t=2,98$; $p<0,01$) улучшили свой результат, прирост составил 16,4%.

Женщины контрольной группы снизили показатели индекса Кетле, однако значения не являлись достоверными, относительный прирост составил 10,9%.

Выполнение силовых упражнений в режиме нон-стоп под музыкальное сопровождение с высоким темпом музыки позволило достоверно ($t=3,24$; $p<0,01$) повысить значения в оценке функции внешнего дыхания. Относительный прирост через 3 месяца составил 7,1%, через 6 он удвоился – 14,2%.

Применение отягощений в фитнес-программах позволило через 3 месяца достоверно ($t=3,56$; $p<0,01$) увеличить силу кисти у женщин экспериментальной группы, что выразилось в повышении силового индекса. Относительный прирост составил 8,2%, а через 6 месяцев уже 14,4%.

Показатели силового индекса у представительниц экспериментальной группы с низкого уровня повысились до нормального. Если первичное тестирование адаптационного потенциала показало сниженные функциональные возможности организма женщин обеих

групп, то применение силовых фитнес-программ позволило достоверно ($t=2,34$; $p<0,05$) повысить степень адаптации до состояния физиологической нормы, когда гомеостаз поддерживается при минимальном напряжении регуляторных систем. Относительный прирост составил 26,8%.

У женщин контрольной группы по данному тесту произошли незначительные изменения, но функциональные возможности остались ограниченными.

По окончании эксперимента по всем исследуемым тестам выявлены межгрупповые различия в пользу женщин экспериментальной группы ($t=2,16-3,07$; $p<0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в результате проведенного исследования доказана эффективность применения фитнес-программ силовой направленности на основе Power Deck, Total Body Shock, Circuit Training заключающаяся в улучшении физического развития по показателям индекса Кетле, ЖЕЛ, силового индекса и в улучшении адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы занимающихся женщин 30–35 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сударь В.В. Влияние функционального тренинга на физическую подготовленность девушек 18–20 лет / В.В. Сударь, А.С. Остапчук // Познание и деятельность: от прошлого к настоящему: материалы III Всероссийской научной конференции, – Омск, , 2021. – С. 147–149.
2. Сударь В.В. Организационно-методические особенности проведения занятий по направлению Les Mills с женщинами 25–35-летнего возраста / В.В. Сударь, Ю.О. Ефремова, А.В. Фомина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции, – Краснодар, 2022. – С. 343–346.
3. Тумаров К.Б. Характеристика спортивной культуры общества и личности / К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-7. – С. 447–454.
4. Шкалаберда К.В. Влияние методики оздоровительной тренировки силовой направленности на коррекцию телосложения женщин 25–35 лет / К.В. Шкалаберда, В.В. Сударь // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, С. 173–175.

REFERENCES

1. Sydar, V.V. (2021), "The influence of functional training on the physical fitness of girls 18-20 years old", *Cognition and activity: from the past to the present, materials of the III All-Russian Scientific Conference*, Omsk, pp. 147–149.
2. Sydar, V.V., Efremova, Yu.O., Fomina, A.V. (2022), "Organizational and methodological features of conducting classes in the direction of Les Mills with women of 25-35 years of age", *Physical culture and sport. Olympic education: materials of the International scientific and practical conference*, Krasnodar, pp. 343–346.
3. Tumarov, K.B., Kudyasheva, A.N. and Kudyashev, N.Kh. (2016), "Characteristics of the sports culture of the society and the individual", *Problems of modern teacher education*, No 52-7, pp.447–454.
4. Shkalaberda, K.V. (2021), "The influence of the methods of health-improving strength training on the correction of the physique of women 25–35 years old". *Abstracts of the XLVIII Scientific Conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*, Krasnodar, pp. 173–175.

Контактная информация: romanenko_ni@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.03.2023

УДК 378.1

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ: ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ К ПРИМЕНЕНИЮ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Ольга Викторовна Савельева, старший преподаватель, Илья Викторович Савельев, студент, Самарский государственный экономический университет, Самара; Алла

Михайловна Данилова, кандидат педагогических наук, доцент; Александр Дмитриевич Воронин, преподаватель, Самарский государственный технический университет, Самара

Аннотация

В статье затронута тема электронной информационно-образовательной среды вуза, которая подразумевает собой введения новых целей, средств и методов работы, формирование совместной деятельности преподавателей и студентов. Показана актуальность и значимость цифровой трансформации образовательного процесса. На сегодняшний день цифровые технологии быстро распространяются и обновляются, при этом открывая неограниченные возможности для доступа к новым сервисам, цифровым инструментам и материалам. Рассмотрены вопросы роли педагога и его готовности работы в электронном образовательном пространстве. Информационные и цифровые технологии придадут процессу обучения новые качества и возможности, которые вызваны глобальными процессами перехода к цифровой экономике и цифровому обществу. Проанализирован опрос оценки готовности специалистов к применению цифровых технологий в образовании и составлен рейтинг оценки факторов, которые, в наибольшей степени затрудняют процесс перехода специалистов к цифровому обучению. По результатам мониторингового обследования, для минимизации рисков цифровой трансформации образования были обозначены задачи совместного функционирования федеральных, региональных и муниципальных научно-образовательных центров. Вывод авторов говорит о том, что необходимо обеспечить специалистов методической поддержкой в решении вопросов инновационных практик цифровой трансформации, а электронная информационно-образовательная среда вуза является необходимым условием для использования единого открытого образовательного пространства.

Ключевые слова: электронная информационно-образовательная среда, цифровые технологии, цифровая трансформация образования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p400-405

DIGITAL TRANSFORMATION: ASSESSMENT OF READINESS SPECIALISTS IN THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN EDUCATION

Olga Viktorovna Savelyeva, the senior teacher, Ilya Viktorovich Savelyev, the student, Samara State University of Economics; Alla Mikhailovna Danilova, the candidate of pedagogical sciences, docent; Alexander Dmitrievich Voronin, the teacher, Samara State Technical University

Abstract

The article touched upon the topic of motivation for physical education and sports, taking into account personal characteristics. Effects of physical exertion on the state of students in physical development and functional fitness. At the moment, research by scientists indicates a decrease in the level of physical activity of young people. Sport allows you to reveal the true abilities of a person through the use of various methods, forms and means, and physical exercises should become an integral part of the regime of the day of students and co-conduct them throughout life. The purpose of the work is to study various ways to stimulate motivation for physical education and sports, as well as to consider the impact of sports on the student's life. The authors considered one of the promising new directions, which at present, with a desire, was picked up by young people - this is a squash game, an accessible and highly developing game in Russia that does not require expensive equipment. It was revealed that the free choice of the sports section is an important mechanism for increasing student motivation for classes. The general conclusion made by the authors suggests that the motivation of introducing a student to physical education and sports is key where his immediate interests are taken into account.

Keywords: electronic information and educational environment, digital technologies, digital transformation of education.

ВВЕДЕНИЕ

Применяемые современные системы цифровых технологий в образовании предполагают серьезные изменения теоретической основы и практики учебного процесса.

Актуализация рабочей программы в образовательных учреждениях должна быть направлена на концепцию опережающего образования в условиях цифровых технологий в обществе. Необходимы новые педагогические инструменты способные эффективно развивать компетенции XXI в.: способность к самопознанию и умению применять цифровые инструменты и сервисы в повседневной практике цифрового образования.

Электронно-информационные цифровые технологии придают процессу обучения новые качества и возможности для подготовки грамотных конкурентно способных специалистов, обладающих глубокими знаниями и умеющих позиционировать себя на современном рынке труда.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Министерство просвещения Российской Федерации обозначило стратегическое направление в области цифровой трансформации образования до 2030 года, ориентированное на внедрение цифровых технологий для обучения [1].

Организации, применяющие инновационные подходы к обучению в своих образовательных учреждениях, будут способствовать устойчивому развитию личности в формировании духовно обогащенной, физически здоровой и социально активной личности. Инновационность – это один из значимых моментов в улучшении и развитии образования, которая проявляется в разборе различных инициатив и нововведениях в сферах образования, с тенденцией накопления содержания и качества.

Цифровые технологии в мире быстро распространяются и обновляются. Стандартно-образовательная направленность существующих методик уже не охватывает все открывшиеся возможности, поэтому необходима трансформация, с использованием компонентов информационно-образовательной среды вуза в образовательном процессе [2, 3].

В рамках исследования нами был произведён опрос по готовности специалистов к работе в информационно-образовательной системе ВУЗа и составлен рейтинг значимости факторов затрудняющих переход педагогов к цифровому обучению. Стоит отметить, что молодое поколение (47.1%) оцениваются выше (выпускники последних 3–5 лет) и лучше готово к цифровизации образования.

Таблица 1 – Рейтинг значимости факторов затрудняющих переход педагогов к цифровому обучению

№	Фактор	% значимости
1	Слабое техническое обеспечение	80,9
2	Низкий уровень цифровой грамотности	75,3
3	Низкая скорость Интернет-соединения	70,2
4	Технические сбои в работе образовательных онлайн сервисов	68,5
5	Увеличение общей нагрузки	65,7
6	Отсутствие опыта в организации образовательной деятельности с использованием ЦТ	54,3
7	Высокая стоимость программного обеспечения	52,8
8	Отсутствие мотивации к переходу на цифровое обучение	43,1
9	Недостаточная разработанность нормативно-правовой базы ЦО	38,4
10	Консерватизм и не готовность к изменениям.	28,1
11	Недостаточная разработанность методической поддержки	12,7

По результатам опроса, в педагогической практике большинство специалистов по дисциплине физическая культура и спорт используют информационно-образовательную среду (ИОС) для «системы контроля знаний» (99,7%) и для предоставления «презентационных материалов» (46,9%). Хотя для групповых занятий можно использовать и другие доступные решения, в том числе командная работа студентов с помощью конференц-решений в облачных сервисах (Miro; MS Teams, Zoom, Skype).

На сегодняшний день по дисциплине физическая культура и спорт очная форма обучения учебным планом предусмотрены практически занятия (36 час.), а на самостоятельные занятия отводиться большее количество часов (54.85 час.). Поэтому для освоения

дисциплины можно порекомендовать не только дополнительную литературу, но и перечень интернет-ресурсов.

Таблица 2 – Облачные сервисы для совместной работы студентов.

Наименование	Описание	Ссылка на ресурс
Mindmeister	Обмен ментальными картами между студентами в реальном времени. Дистанционный формат. Быстрое реагирование на изменения в ментальной карте. Возможность обсуждения, комментирования и голосования во встроенном чате.	https://www.mindmeister.com/ru
«Фабрика кроссвордов»	Конструктор для создания кроссвордов онлайн	http://puzzlecup.com/crossword-ru/
Miro	Платформа для совместной работы распределенных команд	https://miro.com/

Таблица 3 – Дополнительная литература и перечень интернет-ресурсов для самостоятельного освоения дисциплины физическая культура и спорт.

Перечень дополнительной литературы	Перечень интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины
1. Применение методов ИИ в спорте: https://moluch.ru/conf/tech/archive/125/7831/ 2. Сайт Спортнет: https://nti2035.ru/markets/sportnet 3. Сборник 3D атласов по анатомии человека: https://medical-club.net/sbornik-3d-atlasov-po-anatomii-cheloveka/ 4. Кейс про блокчейн технологии в спорте: https://protraffic.com/articles/stepn_obzor-56449.html	1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): http://www.biblioclub.ru 2. Каталог цифровых образовательных ресурсов: https://web.archive.org/web/20191121151328/http://fcior.edu.ru/catalog/osnovnoe_obshee 3. Информационная система, включающая коллекцию различных словарей: https://dic.academic.ru/ 4. Мин.спорта Самарской обл.: https://minsport.samregion.ru

На самостоятельных занятиях при контрольном испытании исследования состояния какой-либо системы организма стандартной нагрузкой с последующим анализом результатов измерений предлагаются следующие тесты.

Таблица 4 – Тесты контрольных испытаний исследования состояния организма на физическую нагрузку.

Оценка физического состояния по восстановительной реакции организма на физическую нагрузку	Оценка адаптации организма к физической нагрузке
1. Проба с приседаниями (проба Мартине). 2. Проба Руфье-Диксона. 3. Ситтест. 4. Проба с наклонами. 5. Стептест для женщин. 6. Стептест R.Shephard. 7. Гарвардский стептест. 8. Ортостатическая и клиностатическая пробы.	1. 3-ступенчатый эргометрический тест. 2. Тест Астранда. 3. Тест PWC170.

Создавая и формируя цифровой профиль студента (централизованная база, содержащая портфолио каждого спортсмена) и достоверности результатов необходимо применять специальные пульсометры, ритмокардиоскопы с автоматическим анализом результатов тестирования на ПК.

Для минимизации рисков в цифровой трансформации образования, важна совместная работа как на федеральном, так и на региональном и муниципальном уровне научно-образовательных центров, которые должны помочь в решении следующих задач:

- анализ и оценка актуальных проблем в области развития цифровизации и трансформации образования;
- создания и деятельности экспериментального образовательного пространства для обмена опытом и распространения инновационных моделей практик в образовательных организациях;
- методические разработки актуальных курсов, способных выполнять новые педагогические функции регламента работы преподавателей и их руководителей в условиях трансформации образования;

- своевременные консультации специалистов и методическая поддержка в решении вопросов инновационных практик цифровой трансформации;
- обучение педагогических работников, ориентированное на развитие профессиональных компетентностей и умения свободно и творчески применить полученные знания в условиях цифрового образования;
- мониторинг и контроль качества, научно-педагогическая экспертиза образовательных программ в условиях цифровизации и трансформации образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных реалиях каждый обучающийся должен уметь управлять собственным учением и увеличивать свою сферу возможностей, неся ответственность за конечный результат, на что указывает новый Федеральный государственный образовательный стандарт, а цифровая трансформация образования должна помочь решить эту поставленную задачу [4].

Таким образом, инновационный потенциал в образовательной системе является важным элементом процесса улучшения занятий. Многообразие культурно образовательной среды, формирует новые образовательные направления, что способствует развитию коммуникативных связей и способностей к самообразованию. Всё это применительно к изменению в образовательном процессе. Цифровая трансформация образования подразумевает собой введения новых целей, средств и методов работы, формирование совместной деятельности преподавателей и студентов. Поэтому необходимы новые педагогические инструменты и решения, направленные использовать возможности единого открытого образовательного пространства и обеспечить специалистов методической поддержкой в решении вопросов инновационных практик цифровой трансформации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гамбеева Ю.Н. Цифровая трансформация современного образовательного процесса / Ю.Н. Гамбеева, Е.И. Сорокина // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2020. – № 5 (148). – С. 35–42.
2. Дзюбич Д.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Д.К. Дзюбич, Е.Б. Ольховская // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 45–48.
3. Иванова Л.А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2015. – № 8. – С. 81–85. – URL: – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15273.htm>.
4. Савченко О.Г. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта. Проблемы внедрения / О.Г. Савченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 317–319.

REFERENCES

1. Gambeeva, Yu.N. and Sorokina, E.I. (2020), "Digital transformation of modern educational process", *Izvestia of the Volgograd State Pedagogical University*, No. 5 (148), pp. 35–42.
2. Zubic, D.K. and Olkhovskaya, E. B. (2015), "Information technologies in physical culture and sport", *Physical culture, sport and health of students in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the Regional Student Scientific and Practical Conference*, Russian state Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, pp. 45–48.
3. Ivanova, L.A and Saveleva, O.V. (2015), "Analysis of information technologies in the field of physical culture an <http://e-koncept.ru/2015/15273.htm>.d sports", *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, pp. 81-85, available at:
4. Savchenko, O.G. . (2020), "Information technologies in the field of physical culture and sports. Problems of implementation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 184, No.6, .pp. 317–319

Контактная информация: saveleva_leya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.011.3

МОНИТОРИНГ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ МОДЕЛИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

Олег Григорьевич Савченко, кандидат педагогических наук, доцент, Арина Денисовна Аксенова, студент, Самарский государственный экономический университет, Самара; Александр Алексеевич Бодров, доктор философских наук, профессор Самарский государственный технический университет, Самара; Валерий Михайлович Биткин, кандидат педагогических наук, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению основных профессиональных, квалификационных характеристик, интерпретируемых в проведенном исследовании в качестве наиболее значимых компонентов модели преподавателя современного вуза, опосредованной мнением студентов, как основных потребителей образовательных услуг. Методологической основой исследования стал метод системного анализа социологической информации, полученной посредством проведения анкетного опроса студенческой молодежи, экспертное мнение которой позволяет сформировать представление о наиболее востребованных профессиональных качествах современного педагога и особенностях их практического применения. Выводы статьи возможно использовать при работе над совершенствованием содержания профессиональных компетенций педагогов.

Ключевые слова: компетенции, преподаватель, студент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p405-408

MONITORING STUDENTS' OPINIONS AS A BASIS FOR THE FORMATION OF A MODEL OF A UNIVERSITY TEACHER

Oleg Grigorievich Savchenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Arina Denisovna Aksenova, the student, Samara State University of Economics, Samara; Alexander Alekseevich Bodrov, the doctor of philosophical sciences, professor, Samara State Technical University, Samara; Valery Mikhailovich Bitkin, the candidate of pedagogical sciences, Smolensk State University of Sports, Smolensk

Abstract

The article is devoted to the consideration of the main professional, qualification characteristics interpreted in the study as the most significant components of the model of a teacher of a modern university, mediated by the opinion of students as the main consumers of educational services. The methodological basis of the study was the method of systematic analysis of sociological information obtained by conducting a questionnaire survey of students, whose expert opinion allows us to form an idea of the most sought-after professional qualities of a modern teacher and the features of their practical application. The conclusions of the article can be used when working on improving the content of professional competencies of teachers.

Keywords: competencies, teacher, student.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день активно распространяется практика проведения анкетирования среди студентов высших учебных заведений с целью оценки работы преподавателей. Как правило, качество образовательного процесса зависит не только от степени соответствия материально-технической базы университета федеральным государственным образовательным стандартам, но и от компетенции преподавательского состава, включающей в себя как методику преподавания, так и личностные качества.

Мнение студентов во многом предопределяет совершенство образовательной политики учреждений, а также выступает мотивационным инструментом для развития кадрового потенциала. В последнее время наблюдается тенденция несоответствия компетенции преподавателя современным реалиям, поскольку многие методики, применяемые в педагогической практике, идут в разрез с психологией и ценностями молодёжи.

Общение базируется на системе объективных и субъективных компонентов, создающих общую картину действительности. Модель современного идеального преподавателя должна рассматриваться с объективной точки зрения, независимо от собственных пристрастий и предвзятого мнения. Однако требования к преподаванию подвержены влиянию субъективного мировоззрения студентов, которое во многом предопределяется их личностными представлениями о надлежащей методике. Образовательные стандарты современного поколения представляют собой синтез из общепрофессиональных компетенций, отражающих стереотипную действительность, и субъективный идеализм, признающий единственной реальностью индивидуальное восприятие. Умение выстраивать коммуникацию с представителями разных типов личности позволит преподавателю грамотно организовать процесс обучения.

Успех взаимодействия в значительной степени зависит от индивидуализированного подхода, направленного на преодоление расхождений между общепринятыми стандартами способов преподавания и существующими отклонениями, вызванными личностными особенностями учащихся [1]. Именно поэтому основанием, послужившим формированию данной научной статьи, стал анонимный опрос среди студентов относительно качеств и манер поведения современного преподавателя, которые, по их мнению, наиболее значимы для организации учебно-воспитательного процесса. В ходе анкетирования были задействованы несколько групп студентов с одного курса, обучающихся по направлению «Юриспруденция».

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты свидетельствуют о том, что для нынешних студентов педагогическая деятельность строится на профессиональной этике педагога, регламентирующей его отношение к учащимся, основанного на проявлении уважения и соблюдении субординации при взаимодействии с группой. В частности, выделяют следующие аспекты деятельности: наличие поощрений для студентов, качественно выполняющих свою работу; отсутствие практики занижения баллов за сделанное задание на почве личной неприязни или в результате личностных конфликтов; соблюдение личных границ студента и, как следствие, умение находить общий язык при построении диалога. Актуальной проблемой при построении взаимодействия между преподавателем и студентами становится культура ведения конструктивного диалога.

Оценка качества коммуникации зависит от способности корректно доносить точку зрения, соблюдая личностные границы оппонента и контролируя проявление бурной эмоциональной реакции. Иной подход вызовет обострение конфликтной ситуации, агрессию и, как следствие, открытую конфронтацию, при которой невозможно достичь требуемого результата и компромисса. Конструктивизм исключает применение оценочных категорий относительно мнения собеседника: первостепенное место занимает умение не только слушать аргументы противоположной стороны, но и слышать их, принимая во внимание. Как правило, учащиеся воспринимают идеальную модель поведения преподавателя в процессе обучения через призму накопленного опыта до вступления в высшее учебное заведение, основанного на совокупности репрезентативных моделей поведения в социуме, а также на контекстуальном анализе стереотипов, сочетающего априорные знания контекста типов преподавателей.

Немаловажными остаются профессиональные и надпрофессиональные компетенции педагога, включающих в себя теоретическое знание предмета, на котором он специализируется, а также методику их применения в конкретных ситуациях. Важно не только

грамотно и всесторонне преподнести материал, но и обладать способностью профессионально интегрировать накопленный практический опыт в учебную программу. Именно данный фактор свидетельствует о характере такого взаимодействия, как интерактивность. Согласно социологическому опросу, последнее действительно важно для обучающихся, поскольку мобильность между отраслями сохраняет востребованность их знаний на бирже труда. Более того, на современном этапе развития многие процессы обучения переходят в цифровое пространство, поэтому применение информационных технологий, различных кейсов и практических задач содействуют развитию навыков преподавания.

Инструментом для поддержания имиджа современного специалиста существенно выступают интегративные показатели его культуры, в частности способность к эмпатии, выражающаяся в уравновешенности и умении находить индивидуальный подход. Такая методика повышает качество коммуникации, что способствует организации эффективного общения между студентами и преподавателем. Как правило, учащиеся ожидают моральной поддержки и мотивации со стороны своих наставников: именно данные факторы оказывают наибольшее влияние на многие аспекты человеческого поведения как на текущий момент, так и на дальнейшую перспективу. Антиподом выступает авторитарный стиль общения, проявляющийся в заносчивости, активном навязывании своей точки зрения и непринятии контраргументов со стороны студентов.

Результаты анкетирования выстроили личностные качества преподавателя в порядке иерархии в зависимости от степени их значимости для конкретного студента, а также продемонстрировали представление опрошенных относительно черт характера, которые, по их мнению, выступают препятствием к стабильной форме коммуникативного поведения при взаимодействии «преподаватель-студент»: злопамятность, высокомерие, неуступчивость и равнодушие. Среди перечисленного наивысшее положение занимает пунктуальность, определяющаяся такими чертами характера как дисциплинированность и самоорганизация. Данная черта характера развивает доверительные отношения и закладывает у студентов на подсознательном уровне трудовую дисциплину, которая в дальнейшем отразится на их профессиональной деятельности.

ВЫВОДЫ

Из вышесказанного следует, что установление базиса образовательного процесса подчиняется субъективизму, зависящим от оценки студентов. В настоящее время подход преподавателя строится не только на его профессиональной компетенции, но и на техники организации правильной коммуникации в целях поддержания комфортной среды получения образования. Стоит отметить, что ярко выраженные лидерские качества педагога выступают препятствием к достижению баланса: важно контролировать свои навыки.

Итог социологического опроса не совпал с первоначальными ожиданиями авторов данной научной статьи. Безусловно, система образования диктует определенные стандарты относительно профессиональной компетенции педагогов, однако нецелесообразно рассматривать образовательный процесс только с этой точки зрения. Благодаря анкетированию можно прийти к выводу, что современный образ преподавателя основан на его личностных качествах, многие из которых, как стало известно, оказывают негативное влияние на подготовку будущих кадров. Важно обратить внимание на данный факт с целью предотвращения отрицательного результата при взаимодействии «преподаватель-студент», поскольку обучающиеся обладают индивидуальными представлениями касаясь образцового поведения своих наставников, которые в большинстве случаев воздействуют на их дальнейшее формирование умений и навыков в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петрова С.А. Исторический анализ проблемы подготовки кадров для муниципальной службы России с XV века до начала XIX века / С.А. Петрова, О.Г. Савченко // Вестник Самарского государственного экономического университета. – 2013. – № 12 (110). – С.149–153.

REFERENCES

1. Petrova, S.A. and Savchenko, O.G. (2013), “Historical analysis of the problem of personnel training for the municipal service of Russia from the 15th century to the beginning of the 19th century», *Bulletin of Samara State University of Economics*, No 12 (110), pp.149–153.

Контактная информация: savoed15@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 796.325

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Иван Александрович Седов, старший преподаватель, Юлия Сергеевна Красильникова, старший преподаватель, Вера Владимировна Антонова, студент; Ольга Антоновна Шаль, студент, Нижегородский государственный педагогический университета им. Козьмы Минина, Нижний Новгород

Аннотация

Проведенное исследование базируется на предположении о том, что разработанная программа тренировочных занятий для детей и взрослых в условиях секционных занятий по волейболу положительно повлияет на развитие их скоростных способностей. Отобрана оценка сензитивных периодов развития скоростных способностей детей. Рассмотрены возрастные особенности школьников в условиях секционных занятий волейболом. Разработана программа тренировочных занятий на развитие скоростных способностей детей 11-12 лет и взрослых в условиях секционных занятий волейболом, которая благотворно повлияет на развитие детского организма и поддержание организма взрослого.

Ключевые слова: дети и взрослые, развитие скоростных способностей, секционные занятия, сензитивные периоды развития, волейбол, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p408-411

**DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED QUALITIES IN CHILDREN AND ADULTS
INVOLVED IN THE VOLLEYBALL SECTION**

Ivan Aleksandrovich Sedov, the senior teacher, Yulia Sergeevna Krasilnikova, the senior teacher; Vera Vladimirovna Antonova, the student, Olga Antonovna Shal, the student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

Abstract

The conducted research is based on the assumption that the developed program of training sessions for children and adults in the conditions of sectional volleyball classes will positively affect the development of their speed abilities. The assessment of sensitive periods of development of children's speed abilities is displayed. The age characteristics of schoolchildren in the conditions of sectional volleyball classes are considered. A program of training sessions has been developed to develop the speed abilities of children aged 11-12 and adults in the conditions of sectional volleyball classes, which will have a beneficial effect on the development of the child's body and the maintenance of the adult's body.

Keywords: children and adults, development of speed abilities, sectional classes, sensitive periods of development, volleyball, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – распространенный в России вид спорта. Такая увлеченность этой игрой объясняется высокой эмоциональностью и легкостью правил. Для детей и взрослых этот вид спорта обеспечивает физическую подготовку: развитие силы, выносливости, дыхания и скорости, то есть является средством физического воспитания. Игра в волейбол –

эффективный способ укрепления здоровья и физического развития. Перемещения в волейболе совершаются основным образом с помощью ходьбы, бега, скачков и выпадов. Для того, чтобы игра была успешной, волейболисты должны обладать быстротой, ловкостью и точностью движений.

Процесс совершенствования подготовки волейболистов безграничен, так как организм человека не полностью изучен с физиологической точки зрения, что описывается в статье «Волейбол» Чернобровкина Дмитрия Викторовича и Волковой Елены Дмитриевны [1]. В каждой школе обязательно отведено время на занятия по волейболу. Также существуют внешкольные секции для детей, взрослых и совместных занятий родителей с детьми. Именно последнюю категорию мы рассмотрим в данной статье.

Целью исследования является разработка программы тренировочных занятий на развитие скоростных способностей у детей 11-12 лет и взрослых занимающихся в секции по волейболу.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для организации исследования применялись методы анализа литературы, научных статей. Особенности развития скоростных качеств у детей 11-12 лет занимающихся в секции по волейболу существенно различаются. Стоит отметить, что скоростные способности характеризуются способностью совершать двигательные действия с определенной скоростью и в минимальный промежуток времени. Как показал анализ, у детей 11-12 лет возникает высокая потребность в двигательной активности. Значительное внимание уделяется воспитанию быстроты. В волейболе для каждого игрока важно мгновенно среагировать на передачу мяча соперником, чтобы не допустить его падения на свое поле.

По В.А. Муравьеву и Н.Н. Назаровой [2] сенситивные периоды развития скоростно-силовые и способности и скорость двигательной реакции развиваются как у мальчиков, так и у девочек к 11-12 годам. Волейбол является командной игрой, требующей быстрого перемещения с одной зоны на другую. Секционные занятия по волейболу позволяют развивать скоростные качества детей 11-12 лет.

В возрасте 11-12 лет человек вступает в период подросткового возраста, который длится до 14-15 лет. Они уже не дети, но еще и не взрослые. Мышление школьников приобретает новый характер, а именно – становится наглядно-образным. Поэтому основным методом обучения в данном возрасте является наглядный, что подробно описывает Д.А. Бухарева и Е.И. Коробейникова [3] в статье «Волейбол и его влияние на здоровье человека».

Большое значение для развития мышления в этом возрасте являются игры. В том числе занятия спортом в игровом формате, таком как волейбол.

Для взрослых занятия волейболом также приносят много пользы. Например, регулярные занятия улучшают работу сердечной мышцы, налаживают работу кровообращения, из-за расширения сосудов. Укрепляется мышечно-связочный аппарат, за счет осуществления прыжков. Совершенствуются общие психологические качества, такие как: воля, внимание, мышление, воображение, память, умение управлять эмоциями. Физическая нагрузка во время занятий помогает избавиться от стресса, развивает чувство уверенности, доверия и ответственности, что хорошо как для взрослых, так и для подростков [4, 5].

Организация совместной деятельности детей и взрослых в условиях секционных занятий волейболом не только повышает и восполняет дефицит двигательной активности, но и устанавливает доверительные отношения между родителями и детьми. Для создания взаимодействия может послужить игровая форма. Для этой формы взаимодействия характерно «сюжетное» объединение, которое может быть реализовано в волейболе. Такая форма взаимодействия детей и взрослых позволяет проявить творчество, инициативность, самостоятельность, находчивость, что благотворно влияет на отношения между родителем и ребенком.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Авторами была разработана программа тренировочных занятий, включающая упражнения для развития скоростных способностей детей и взрослых на секции по волейболу.

Таблица – Упражнения для развития техники и общей физической подготовки детей и взрослых в секции по волейболу

Перечень упражнений для развития техники и общей физической подготовки детей и взрослых занимающихся в секции по волейболу.	
Наименование упражнения	Дозировка (дети 11-12 и взрослые)
1. Прыжки вверх из полуприседа. По команде поймать мяч руками. Между промежутком команды «Внимание!» и «Марш!» от 5–10 секунд.	4 подх. 10–15 раз
2. Броски и ловля в/б мяча двумя руками снизу.	30 раз
3. Броски и ловля в/б мяча в стену из-за головы.	30 раз
4. По сигналу участники бросают в/б мяч и выполняют ускорение, чтобы остановить его.	10–15 раз
1. Принять положение приседа во время бега быстро, по особому сигналу учителя.	4 подх. по 25 раз
2. Выполнение передач двумя руками снизу с набрасыванием (в парах).	25 передач
3. Выполнение передач двумя руками сверху с набрасыванием (в парах).	25 передач
4. Ребенок, стоя за линией должен добросить/перебросить в/б мяч через сетку, взрослый за линией выполняет верхнюю/нижнюю подачу в/б мяча через сетку.	20–25 раз
1. И. п. – лежа на спине, ступни прижать полу, руки крестом, за головой. Приподнять туловище, округляя спину.	4 подх. по 20 раз
2. Запрыгивания на скамью, с последующей ловлей мяча.	4х10 раз
3. Передача мяча из зоны №1 в зону №3, из зоны №3 передача мяча партнеру в зону №4, чтобы он выполнил нападающий удар (2 ребенка + 1 взрослый).	3-4 круга
1. И. п. – упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки разведены. Сгибаем руки, необходимо коснуться грудью пола.	4 подх. по 10 раз
2. Эстафеты с волейбольным мячом (6 эстафет)	4 подхода
3. Ребенок выполняет нападающий удар двумя руками сверху/двумя руками снизу. Взрослый выполняет нападающий удар одной рукой с места.	10–15 раз
4. Игра в волейбол	

Таким образом, проанализировав научно – методическую литературу и изучив возрастные особенности детей 11-12 лет и взрослых можно сделать вывод, что развитие скоростных способностей в условиях секционных занятий волейболом может быть организовано совместно. В представленной программе тренировочных занятий детей и взрослых по волейболу совмещена техническая и скоростная составляющая, организованная при помощи повторного метода. Данные упражнения могут быть применены на занятиях в условиях общего и дополнительного образования с участием родителей детей.

Проведенное исследование базируется на предположении о том, что разработанная программа тренировочных занятий для детей и взрослых в условиях секционных занятий по волейболу положительно повлияет на развитие их скоростных способностей. Отобрана оценка сензитивных периодов развития скоростных способностей детей. Рассмотрены возрастные особенности школьников в условиях секционных занятий волейболом. Разработана программа тренировочных занятий на развитие скоростных способностей детей 11-12 лет и взрослых в условиях секционных занятий волейболом, которая благотворно повлияет на развитие детского организма и поддержание организма взрослого.

ВЫВОДЫ

Организация совместной деятельности детей и взрослых в условиях секционных занятий волейболом не только повышает и восполняет дефицит двигательной активности, но и устанавливает доверительные отношения между родителями и детьми. Для создания взаимодействия может послужить игровая форма. Для этой формы взаимодействия характерно «сюжетное» объединение, которое может быть реализовано в волейболе. Такая форма взаимодействия детей и взрослых позволяет проявить творчество, инициативность, самостоятельность, находчивость, что благотворно влияет на отношения между родителем

и ребенком. Авторами была разработана программа тренировочных занятий, включающая упражнения для развития скоростных способностей детей и взрослых на секции по волейболу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чернобровкин Д.В. Волейбол / Д.В. Чернобровкин, Е.В. Волкова // Наука-2020 – 2021. – № 4 (49). – С. 219–229.
2. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : учебное пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – Москва : Дрофа, . – 2009. – 125 с.
3. Бухарева Д.А. Волейбол и его влияние на здоровье человека/ Д.А. Бухарева, Е.И. Коробейникова / Наука-2020 – 2022. – №5(59). –>С.–5–9.
4. Рефлексивно-персонализированная модель формирования педагогической позиции наставника по развитию / Г.А. Игнатъева, А.В. Гришина, Э. К. Самерханова, О.В. Тулупова. – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-4-12. // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 4.
5. Шустова, Л.П. Развитие компетентности учителей физической культуры в вопросах гендерного подхода в образовании / Л.П. Шустова, С.В. Данилов, Н.И. Кузнецова. – DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-3-4. / Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 3(36).

REFERENCES

1. Chernobrovkin, D.V. and Volkova, E.V. (2021), “Volleyball”, Science-2020, No. 4 (49), pp. 219–229.
2. Muravyov, V.A. and Nazarova, N.N. (2009), Harmony of physical development and health of children and adolescents, Drofa, Moscow.
3. Bukhareva, D.A., and Korobeynikova, E.I. (2022), “Volleyball and its impact on human health”, Science-2020, No. (59), pp. 5–9.
4. Ignatiev, G.A., Grishin, A.V., Samerkhanov, E.K. and Tulupov, O.V. (2022), “Reflexive-personalized model of the formation of the pedagogical position of a development mentor”, Vestnik of Minin University, Vol. 10, No. 4, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-4-12.
5. Shustova, L.P. Danilov, S.V. and Kuznetsova, N.I. (2021), “Development of the competence of physical education teachers in matters of gender approach in education”, Vestnik of Minin University, Vol. 9, No. 3 (36), DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-3-4.

Контактная информация: irkutskaaam@gmail.com

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796:004

ФИДЖИТАЛ-ИГРЫ КАК ИНТЕГРИРОВАНИЕ СПОРТА И КИБЕРСПОРТА ВНУТРИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Иван Александрович Седов, старший преподаватель, Юлия Сергеевна Красильникова, старший преподаватель, Дарья Сергеевна Трусова, студент, Вера Владимировна Антонова, студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород

Аннотация

Киберспорт – это вид спортивной активности, в которой студенты формируют профессиональные компетенции, развивают и тренируют как умственные, так и физические навыки. В данной работе представлена анализ научно-методической литературы на тему развития информационно-коммуникационных технологий в современном мире, способствующих объединению двух совершенно разных видов деятельности и формированию новой фиджитал реальности, которая предполагает взаимодействие между физической культурой и искусственным интеллектом. Представлен опыт и перспективы организации спорта и киберспорта в условиях соревновательных дисциплин со студентами в педагогическом вузе.

Ключевые слова: Киберспорт, фиджитал-игры, соревновательные дисциплины, компьютерные игры, искусственный интеллект, виртуальный мир.

PHYGITAL GAMES AS INTEGRATION OF SPORTS AND CYBERSPORTS WITHIN COMPETITIVE DISCIPLINES

Ivan Alexandrovich Sedov, the senior teacher, Yulia Sergeevna Krasilnikova, the senior teacher, Daria Sergeevna Trusova, the student, Vera Vladimirovna Antonova, the student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

Abstract

Esports is a type of sports activity in which students form professional competencies, develop and train both mental and physical skills. This paper presents an analysis of scientific and methodological literature on the development of information and communication technologies in the modern world, contributing to the unification of two completely different types of activities and the formation of a new digital reality, which involves the interaction between physical culture and artificial intelligence. The experience and prospects of organizing sports and e-sports in the conditions of competitive disciplines with students at a pedagogical university are presented.

Keywords: Cybersport, phygital games, competitive disciplines, computer games, artificial intelligence, virtual world.

ВВЕДЕНИЕ

Трудно представить современное общество без компьютерных технологий. В образовании, в медицину, практически повсюду внедряются логические вычисления. И спорт не исключение, хотя его считают консервативным. Например, в футболе новые машины могут посылать мяч точно в заданную точку с определенной скоростью. Кроме того, различные тренажеры в большинстве видов спорта могут имитировать работу спортивного инвентаря или характерное поведение спортсмена. В результате быстрого прогресса в компьютерных технологиях возникла новая форма спорта, называемая киберспортом, который стал очень популярным в наше время, в эпоху активного развития информационных коммуникаций, включая Интернет [1].

Появление команд, занимающихся портированием игр на различные платформы, привело к созданию первой профессиональной организации в 1997 году Анхелем Муньосом – «The Cyberathlete Professional League» (CPL). Этот год считается началом киберспорта как спортивной дисциплины, и с тех пор он продолжает привлекать миллионы игроков и зрителей со всего мира.

Еще один прорыв в мире киберспорта произошел в начале XXI века. Первый киберспортивный чемпионат World Cyber Games 2000 (WCG Challenge) проведен компанией «Samsung Electronics». Также, еще один из крупнейших турниров зародился в это же время – Electronic Sports World Convention (ESWC), ранее известный как Electronic Sports World Cup. Эти турниры являются крупнейшими и все еще проводятся, активно развиваясь с каждым годом. С повышением внимания на киберспорт, появился список определенных требований и правил к киберспортивным играм. Они не должны давать любые преимущества игрокам, а также содержать случайных факторов. Исход соревнований должны определять исключительно личные умения киберспортсменов и тактика ведения игры. В наши дни глобальные турниры в жанре MOBA проводятся по следующим играм: «Counter-Strike: Global Offensive» (CS:GO), «DOTA 2», «League of Legend» (LOL).

В России в настоящее время киберспорт считается отдельной спортивной дисциплиной, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который определяет спорт как социально-культурную сферу деятельности, направленную на подготовку человека к соревновательной деятельности с целью достижения спортивных результатов. Процедура включения киберспорта в реестр видов спорта завершилась только в 2017 году с регистрацией в Министерстве юстиции Российской Федерации Приказа Министерства спорта Российской Федерации «О признании и

включении компьютерного спорта во Всероссийский реестр» [2].

Так уже например 21 сентября в Казани начались «Фиджитал Игры» – международный турнир, сочетающий киберспортивные дисциплины со спортивными соревнованиями. В событии участвуют команды из России, Беларуси, Бразилии, Турции и Болгарии.

В рамках «Фиджитал Игр» проходят соревнования в четырех дисциплинах: фиджитал-футбол (матчи в FIFA плюс футзал), фиджитал-баскетбол (матчи в NBA плюс стритбол), Beat Saber и гонки дронов. С 5 по 11 февраля 2023 года Казань примет третьи Фиджитал Игры. Соревнования, которые совмещают традиционный спорт и киберспорт, пройдут на двух площадках – в «ИТ-Парке» и комплексе «Казань Экспо». В программу Игр войдут пять дисциплин. Привычные Dota 2, Mobile Legends: Bang Bang, CS:GO и Warface будут совмещены с соревнованиями по лазертагу, также запланирован спидран-турнир (ивент по скоростному прохождению игр)[3].

Таким образом, целью статьи является выявление возможной организации фиджитал-игр в условиях современного мира, на примере педагогического вуза.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с применением методов анализа научно-методической литературы и систематизации полученной информации. Одно из значений фиджитал – это инновационное технологическое средство, который помогает раскрыть новые возможности в информационном пространстве благодаря объединению физических и виртуальных объектов.

А в более обобщенном значении, фиджитал – это философия устройства нового мира, тот сущностный цивилизационный контент фантастического будущего, который предполагает тесную интеграцию виртуальной среды в реальную человеческую жизнь. Эта «дополненная реальность» и её понимание выходят за границы технических возможностей нашего времени [4, 5].

Анализируя вышеуказанные понятия, приведенные выше, становится, очевидно, что в основном, фиджитал рассчитан на молодежь, на их индивидуальное развитие в этой сфере. Однако киберспорт может заинтересовать человека в любом возрастном периоде, отличаться будет лишь внутреннее содержание дисциплины.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

На основании определения потребностей людей разных возрастных и социальных групп населения в освоении искусственного интеллекта и совершенствовании себя в фиджитал-играх, киберспортивной деятельности, а также на основании того, что реализация этих потребностей является одной из основных задач специалиста не только в сфере информационных технологий, но и в сфере физической культуры и спорта. Нами были выявлены и описаны возможные организации фиджитал-игр в условиях современного мира.

В настоящее время обществом киберспорт воспринимается как нечто, предполагающее неактивный образ жизнедеятельности. Это происходит из-за отсутствия практики в этом виде спорта, а также недостатка информации о системах тренировок киберспортсменов. Небезызвестный факт, что спортсмены этого вида спорта в основном имеют сидячий образ жизни, но в их распорядок дня обязательно входят тренировки, направленные на базовое развитие физической подготовки, которое важно для дальнейшей профессиональной деятельности.

Ответом на этот вопрос может стать введение в физическую культуры ВУЗа различных турниров и соревнований, которые проходят в смешанном формате, который будет сочетать киберспортивные игры и реальные спортивные состязания, например, FIFA и футбол на поле, NHL и хоккейный матч. Представим, что первый тур команда студентов соревнуются в компьютерной игре FIFA (симулятор футбола), а во втором финальном туре команды продолжают играть уже на реальном футбольном поле. Таким образом, на

сегодняшний день искусственный интеллект будет входить в дисциплины ВУЗов, с целью не только выявить способных ребят, но и сформировать необходимые им компетенции для дальнейшей профессиональной деятельности.

Так, например, 17-18 февраля 2023 года в Нижегородском государственном педагогическом университете им. Козьмы Минина (далее Мининский) прошел первый турнир по киберспорту. Участниками соревнований стали более 80 киберспортсменов с факультета информационных технологий, факультета физической культуры и спорта, факультета управления и социально-технических сервисов, а также естественно-географического факультета. Турнир проходил по двум дисциплинам: Dota 2 и Counter strike. Прямая трансляция кибертурнира была организована в официальной группе Мининского университета Вконтакте. Для студентов эти соревнования стали отличной практикой в технических вопросах организации процесса, они попробовали себя и в роли комментаторов, приобрели новые компетенции такие как: ведение диалога «человек» – «техническая система», общение с помощью телекоммуникационных технологий, выработка навыка работы в команде, поиск и применение компромиссов, умение толерантно строить общение с представителями других взглядов. Победители турнира войдут в сборную Мининского университета по киберспорту и будут представлять вуз на региональном уровне. В перспективе планируется сначала организовать межфакультетский кибер-турнир в FIFA, а далее в составе этих команд принять участие в турнире по мини-футболу.

Примером положительного воздействия компьютерного спорта являются замеры реакции людей, которые активно занимаются и развиваются в сфере киберспорта. Она составляет 130 миллисекунд, что почти в два раза меньше по сравнению с реакцией обычного человека. Кроме того, определенные жанры видеоигр, такие как шутеры и стратегии, могут способствовать развитию других полезных навыков, таких как работа в команде, стратегическое мышление и способность быстро принимать верные решения.

ВЫВОДЫ

Фиджитал-игры объединили в себе физическую и цифровую составляющие, это уникальное событие из мира спорта, науки и технологий. Киберспортивные соревнования среди школьников и студентов сегодня очень популярны. Они улучшают стратегическое мышление, внимание, скорость реакции, помогают развивать мелкую моторику и зрительную память, а также воспитывает дисциплину, самоконтроль и усидчивость. Традиционный спорт, в свою очередь, повышает выносливость и силу, способствует формированию характера и лидерских качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Паныч Р.Б. Формирование положительного отношения к киберспорту как спортивной дисциплине среди молодежи / Р.Б. Паныч, С.. Петровский, Д. А. Огурцов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 36–41.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // Собрание законодательства Российской Федерации (СЗРФ). 2007. – № 50. – Ст. 6242.
3. О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 183 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://minjust.consultant.ru/documents/34990> (дата обращения: 19.03.2019).
4. Современные цифровые технологии в системе профессиональной подготовки специалистов для киберспорта / Г.А. Ковалева, Д.С. Янкевич, Н.Э. Чайковская, А.С. Талан. – DOI: 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9. // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 2 (35).
5. Глуздов Д.В. Философско-антропологические основания взаимодействия искусственного и естественного интеллекта / Д.В. Глуздов. – DOI: 10.26795/2307-1281-2022-10-4-15. // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 4.

REFERENCES

1. Panych, R.B., Petrovsky S.S. and Ogurtsov D.A. (2019), "Formation of a positive attitude towards e-sports as a sports discipline among young people", *Pedagogy. Questions of theory and practice*, Vol. 4, No. 1, pp. 36–41.
2. State Duma of Russian Federation (2007), Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007, "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation: (as amended on December 27, 2018)", *Collection of Legislation of the Russian Federation (SZRF)*, No. 50, Art. 6242.
3. Ministry of Sports of the Russian Federation (2017), "On the recognition and inclusion in the All-Russian Register of Sports of sports disciplines, sports and amendments to the All-Russian Register of Sports", *Order of the dated March 16, 2017 No. 183*, available at: <https://minjust.consultant.ru /documents/34990> (date of access: 03/19/2019).
4. Kovalev, G.A., Yankevich, D.S., Tchaikovskaya, N E. and Talan, A.S. (2021), "Modern digital technologies in the system of professional training of specialists for e-sports", *Vestnik of Minin University*, Vol. 9, No. 2 (35), DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9.
5. Gluzdov, D.V. (2022), "Philosophical and anthropological grounds for the interaction of artificial and natural intelligence", *Vestnik of Minin University*, Vol. 10, No. 4, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-4-15.

Контактная информация: dariyatrusowa@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.011

ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Валентина Владимировна Семянникова, кандидат педагогических наук, Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент, Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец

Аннотация

В статье сделан анализ целей и задач применения дзюдо в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Установлены характерные черты в формировании движений в ходе физкультурных занятий, где проходит одновременно с физическим развитием детей. Эти процессы пребывают в непростом взаимодействии, стимулируют и дополняют друг друга. Последовательное накапливание двигательного опыта содействует расширению потенциала с целью хорошего воздействия на функции и формы организма старших детей дошкольников. Кроме того, целью исследования явилось экспериментальная проверка эффективности применения элементов дзюдо в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-7 лет МБДОУ г. Ельца. Авторы провели сравнительный анализ указывают, что применение элементов дзюдо на физкультурных занятиях с детьми 6-7 лет будет способствовать повышению их физической подготовленности, что косвенно отразится на состоянии здоровья и их физическом развитии. Вместе с тем, с увеличением заболеваемости подрастающего поколения и снижением функциональной подготовленности создается потребность в новых физкультурно-оздоровительных технологиях в детских образовательных учреждениях. Интеграция в процесс физического воспитания дзюдо детей старшего дошкольного возраста, убедительно свидетельствует положительная динамика результатов физического развития детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие, физические упражнения, дзюдо, здоровье, формирование движений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p415-418

JUDO AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF THE OLDER PRESCHOOL AGE

Valentina Vladimirovna Semyannikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bunin Yelets State

Abstract

The article analyzes the goals and objectives of the use of judo in the physical education of children of senior preschool age. The characteristic features in the formation of movements during physical education classes, where it takes place simultaneously with the physical development of children, have been established. These processes are in complex interaction, stimulate and complement each other. The consistent accumulation of motor experience contributes to the expansion of the potential for a good impact on the functions and forms of the body of older preschool children. In addition, the aim of the study was to experimentally test the effectiveness of the use of judo elements in the system of physical education and health work with children aged 6-7 years of the Yelets Municipality of Educational Institution. The authors, after conducting a comparative analysis, indicate that the use of judo elements in physical education classes with children aged 6-7 years will help increase their physical fitness, which will indirectly affect their health and physical development. At the same time, with an increase in the incidence of the younger generation and a decrease in functional readiness, a need is created for new sports and recreational technologies in children's educational institutions. Integration into the process of physical education of judo of children of senior preschool age is convincingly evidenced by the positive dynamics of the results of the physical development of children of preschool age.

Keywords: physical development, physical exercises, judo, health, movement formation.

ВВЕДЕНИЕ

Забота о здоровье детей, формирование здорового образа жизни, безусловно, является одной из приоритетных педагогических проблем. Сегодня здоровье человека рассматривается как самостоятельная социально-медицинская категория, основа которой можно формировать, управлять, укреплять и сохранять. Отмечается существенный разброс показателей здоровья у мальчиков и девочек. В ходе физического воспитания в образовательном учреждении, мы установили, что у детей осуществляется своевременное развитие жизненно необходимых двигательных умений, формирование движений и сопряженных с ними простых знаний. Установлено, за первоначальные семь лет жизни дети проходят большой и довольно главный путь в развитии движений, данному дети в первый раз учатся непосредственно в дошкольном возрасте. Наравне с этим формирование движений проходит одновременно с физическим развитием. Эти процессы пребывают в непрестом взаимодействии, стимулируют и дополняют друг друга. Последовательное накопление двигательного опыта содействует расширению потенциала с целью хорошего воздействия на функции и формы организма детей. С иной стороны, отклонение и задержка от нормы физического развития, задерживают формирование жизненно важных умений. Компетентно созданное и своевременное применение, предусмотренных образовательной программой средств физического воспитания в согласье с режимом сна, питания и т. п., облегчит и активизирует формирование моторики детей старшего дошкольного возраста. Вместе с тем, от количества и качества освоенных разных действий и движений значительно находится в зависимости от диапазона контактов с действительной реальностью, а это значит и психическое формирование детей [3].

Вариативность физических упражнений, в том числе использование в физическом воспитании элементы единоборств, укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат ребенка, а также являются профилактическим средством нарушений осанки и деформации скелета. Процесс занятий, включающий элементы единоборств, обладает не только оздоровительным, но и воспитательным значением. У детей развиваются волевые качества, формируется внимание и наблюдательность, вырабатывается характер. Здесь следует отметить, при включении данных упражнений в педагогический процесс, необходимо принимать во внимание низкий уровень сопротивляемости организма, незрелость, большую податливость скелета, слабость мышц, немаловажно остерегаться таких воздействий, какие выходят за границы возможностей малышей и по этой причине вызывают разнообразные перенапряжения, нарушают и тормозят естественный процесс развития [1, 2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ №24 «Радуга» г. Ельца с детьми 6-7 лет. Первоначально нами определены экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), не имеющие медицинских ограничений в занятиях физической культурой. В эксперименте приняло участие 24 ребенка. В обеих группах учебно-воспитательный и физкультурно-оздоровительный процесс осуществлялся на основе «Комплексной программы воспитания и обучения в дошкольных учреждениях». Занятия по физической культуре в контрольной и экспериментальной группах проводились с одинаковой кратностью (два раза в неделю) и продолжительностью по 30 минут в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями для детей дошкольного возраста. В течение четырех месяцев проводился педагогический эксперимент, целью которого явилось изучение влияния физкультурных занятий с использованием элементов дзюдо на воспитание физических качеств и физическое развитие детей 6-7 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассматривая итоги, полученные в ходе получения результатов испытаний на начальном этапе педагогического эксперимента, мы получили следующее, что занимающиеся дети старшего дошкольного возраста обеих экспериментальных групп был одинаковый уровень начальных данных. Так, средний результат в тестировании «Прыжок в длину с места, см» в экспериментальной группе составлял 98,6 см, в контрольной группе – 99,1 см. В контрольном тестировании «Бросок набивного мяча, см» показал следующие результаты в ЭГ – 178,6 см, а в КГ – 181,2 см. соответственно. Несмотря на преимущество детей старшего дошкольного возраста контрольной группы во всех двигательных тестах, они оказались статистически недостоверным ($p > 0,05$).

Сопоставление результатов выполнения двигательных тестов в конце педагогического эксперимента показало, что проведенные занятия по экспериментальной методике с включением в процесс физического воспитания дзюдо, это проявилось в достоверном увеличении результатов тестирования детей старшего дошкольного возраста. Результаты, которые мы получили в конце нашего эксперимента, показали, что в экспериментальной группе мы наблюдаем положительную динамику во всех двигательных тестах. В тесте «Прыжок в длину с места с 98,6 до 106,4 см, тем временем в контрольном тестировании «Бросок набивного мяча, см» с 178,6 до 196,4 см соответственно. Занятия по физическому воспитанию детей контрольной группы, также привели к повышению уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. У обучающихся контрольной группы, также как и у испытуемых экспериментальной группы, за период исследования повысился уровень двигательной подготовленности, что выразилось в увеличении результата в тестировании «Прыжок в длину с места, см», с 99,1 см до 101,8 см., а в тестировании «Бросок набивного мяча, см» результаты также показали положительную динамику с 181,2 до 183,7 см, что оказалось статистически недостоверным ($p > 0,05$) (рисунок).

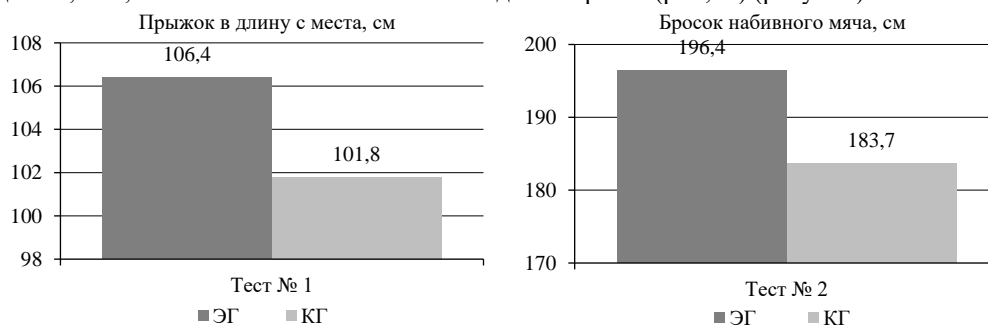


Рисунок – Динамика результатов в ходе эксперимента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из полученных результатов, мы делаем заключение о том, что в пользу эффективности экспериментальной методики включение в процесс физического воспитания элементов дзюдо детей старшего дошкольного возраста убедительно свидетельствует положительная динамика результатов, по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казакова Ю.С. Роль и значение секции дзюдо в физическом развитии детей дошкольного возраста / Ю.С. Казакова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 2 (12). – С. 16–18.
2. Коноплев В.В. Необходимость включения занятий с элементами кудо в программы дошкольных образовательных учреждений Приморского края по физическому воспитанию / В.В. Коноплев, Е.В. Харченко, Т.А. Банку // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 167–170.
3. Применение элементов спортивной борьбы в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / А.М. Морозов, Ю.А. Бахареv, Н.Н. Устюхова, М.А. Беляева, С.В. Щуров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 236–241.

REFERENCES

1. Kazakova, Yu.S. (2018) “The role and significance of the judo section in the physical development of preschool children”, *Questions of preschool pedagogy*, No. 2 (12), pp. 16–18.
2. Konoplev, V.V., Kharchenko, E.V. and Banku, T.A. (2019), “The need to include classes with elements of kudo in the programs of preschool educational institutions of Primorsky Krai on physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 167–170.
3. Morozov, A.M., Bakharev, Yu.A., Ustyukhova, N.N., Belyaeva, M.A. and Shchurov, S.V. (2021) “Application of elements of wrestling in the physical education of children of senior preschool age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 236–241.

Контактная информация: sportsem12@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.92

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТОЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ НА ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Владимир Ильич Сиваков, доктор педагогических наук, профессор, Иван Федорович Черкасов, кандидат педагогических наук, доцент, Олеся Борисовна Никольская, магистрант, Владислав Витальевич Шкляев, магистрант, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

В статье раскрыты функциональные возможности нервно-мышечной системы на процесс формирования техники лыжных ходов. В работе установлено, что у студентов изменяются функциональные возможности нервно-мышечной системы с применением упражнений на гибкость, расслабление, дыхание и на процесс напряжения мышц опорно-двигательного аппарата в формировании главного звена и деталей техники лыжных ходов. В процессе обучения студентов техники лыжных ходов эффективней выполняется главное звено в сочетании с напряжением и расслаблением нервно-мышечной системы с воспроизведением дыхательного цикла, в улучшении направления, содержания и формы функциональных процессов. Оценка результатов исследования определялась: физической подготовленностью, функциональным состоянием пульсометром, пальпацией поясничных мышц, педагогическим экспериментом, методами математической статистики

Ключевые слова: студент, функциональные возможности, обучение двигательным действиям, нервно-мышечная система.

INFLUENCE OF DEVELOPED NEURO–THE MUSCULAR SYSTEM OF STUDENTS IN THE PROCESS OF LEARNING THE TECHNIQUE OF SKI MOVES

Vladimir Ilyich Sivakov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Ivan Fedorovich Cherkasov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olesya Borisovna Nikolskaya, the master's student, Vladislav Vitalievich Shklyaev, the master's student, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The article reveals the functional capabilities of the neuromuscular system on the process of forming the technique of ski moves. The paper found that students change the functional capabilities of the neuromuscular system with In the process of teaching students the technique of ski moves, the main link is performed more effectively in combination with tension and relaxation of the neuromuscular system with the reproduction of the respiratory cycle, in improving the direction, content and form of functional processes. Evaluation of the results of the study was determined by: physical fitness, functional state of the heart rate monitor, palpation of the lumbar muscles, pedagogical experiment, methods the use of exercises for flexibility, relaxation, breathing and the process of muscle tension of the musculoskeletal system in the formation of the main link and details of the technique of ski moves of mathematical statistics.

Keywords: student, functional capabilities, learning motor actions, neuromuscular system.

ВВЕДЕНИЕ

На эффективность процесса обучения студентов технике лыжных ходов влияет развивающаяся нервно-мышечная система, дыхательный цикл в отсутствие психофизиологического напряжения мышц, травм опорно-двигательного аппарата. У студентов дыхательный процесс составляет длительный цикл повторений выполняемой физической нагрузки.

Выполняемые физические упражнения на гибкость, расслабление, дыхание напряженных мышц опорно-двигательного аппарата усиливают развивающую основу позвоночного канала, нервно-мышечной системы и восстановительный процесс. Дыхание выполняет развивающую функцию через дыхательный центр моторной и функциональной системы в процессе формирования двигательного умения и навыка высшего порядка. На развитие нервно-мышечной системы студентов в формировании двигательных действий техники лыжных ходов оказывают влияние упражнения на расслабление функциональной системы [1–4].

Упражнение на расслабление функциональной системы способствует снижению возбуждения центральной нервной и нервно-мышечной системы сильных и слабых мышц. Через многократную физическую нагрузку повышается тонус слабых мышечных волокон, имеющих множественные взаимосвязи на уровне сильных мышечных групп. Физические упражнения повышают координационную согласованность, усиливают работу мышц и функциональное состояние лыжников. Развитие функционального состояния нервно-мышечной системы проявляется циклично и индивидуально в виде расслабления, легкости, тепла и т. д.

Цель исследования: изучение влияния функциональных возможностей нервно-мышечной системы на формирование двигательного навыка техники лыжных ходов у студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методика и организация исследования: диагностика физической подготовленности, прибор пульсометр, анкетирование, пальпация 5 поясничных позвонков, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-Стьюдента и корреляционное определение по Спирмэну). Участие в исследовании приняли 36 студентов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. В исследовании

применяли анкетирование. Студенты давали оценку функционального состояния по 8-балльной шкале. Изучалась медицинская карта, результаты поясничных мышц, проводилась пальпация пяти поясничных мышечных позвонков медицинскими специалистами.

В процессе совершенствования двигательного навыка техники лыжных ходов необходим длительный цикл дыхания в повышении мощности нервно-мышечной системы. У студентов постепенно повышается суммарная величина и мощность дыхания от умения к навыку в развитии нервно-мышечной и функциональной системы. С увеличением мощности дыхательного цикла повышается мощность функциональной системы, наступает динамический баланс между процессом расслабления и возбуждения нервно-мышечной системы в совершенствовании навыка высшего порядка.

Формированию навыка высшего порядка способствует динамично развитая нервно-мышечная система, оказывающая влияние на расслабление и напряжение мышечных групп выполняемой аэробной физической нагрузкой техники лыжных ходов. Напряжение в слабых мышцах не способствуют эффективному расслаблению и восстановительному процессу. Эффективному восстановительному процессу способствуют развитые мышцы опорно-двигательного аппарата. У студентов повышается мощность функциональной, нервно-мышечной системы в изучении техники лыжных ходов. Дыхание осуществляется согласованно с фазой напряжения и расслабления мышц. Отсутствие мышечного напряжения существенно повышает функциональную работоспособность двигательного навыка высшего порядка. Результаты опроса психофизиологического состояния студентов-спортсменов определялись на достоверную значимость.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В процессе формирования двигательного умения и навыка высшего порядка техники лыжных ходов у студентов экспериментальной ЭГ (n=18) и КГ (n=18) контрольной групп отмечается напряжение нервно-мышечной системы, имеются технические ошибки и травмы (Таблица). Студенты экспериментальной группы с динамично развитой нервно-мышечной системой показывают высокий уровень формирования двигательного умения и навыка техники лыжных ходов, исключена основа травматизма, грубых и значительных технических ошибок на уровне навыка высшего порядка, улучшается двигательный результат обучения.

Студенты экспериментальной группы (ЭГ) в сравнении с результатами контрольной группы (КГ) имеют различия по окончании педагогического эксперимента в формировании двигательного действия от умения к навыку техники лыжных ходов. Студенты экспериментальной группы не имеют технических ошибок в деталях двигательного действия на уровне умения поддерживающей физической нагрузки функциональной системы при частоте пульсового режима 140 ударов в минуту при 0,8 и 1,1 баллов ($P_{2,49} < 0,05$).

Студенты (ЭГ) не имеют травм, технических ошибок в деталях двигательного действия на уровне навыка развивающей аэробной физической нагрузки при частоте пульса 150 ударов в минуту на достоверно значимом уровне при 0,2 и 0,9 баллов ($P_{2,33} < 0,05$). Лыжники (ЭГ) не имеют травм, технических ошибок в главном звене физического упражнения на уровне навыка развивающей аэробной физической нагрузки при частоте пульса 160 ударов в минуту при 0,3 и 0,8 баллов ($P_{2,55} < 0,05$). У лыжников (ЭГ) определена взаимосвязь между гибкостью и силой мышц спины на уровне (при $r=0,427$, $P < 0,05$). Выявлена взаимосвязь между гибкостью и техническими ошибками в главном звене техники попеременных лыжных ходов (при $r=0,418$, $P < 0,05$), между гибкостью и техническими ошибками в деталях техники одновременных ходов (при $r=0,453$, $P < 0,05$). Отсутствие напряженности в мышечных группах повышает эффективность нервно-мышечной системы двигательного действия при формировании навыка высшего порядка техники лыжных ходов.

Основная причина напряжения нервно-мышечной системы у студентов в процессе обучения являются утомление, переутомление неадаптированная физическая нагрузка,

травматизм и т. д. Студенты с развитой нервно-мышечной системой восстанавливаются оперативно после учебной нагрузки в совершенствовании двигательного навыка. Формированию навыка способствует развитая функциональная система, оказывающая влияние на расслабление и напряжение мышечных групп, выполняющих аэробную физическую нагрузку. Процесс расслабления и напряжения нервно-мышечной системы студентов существенно изменяет работоспособность функциональной системы за непродолжительное время содержания и формы мышечных групп студентов.

В таблице представлены результаты тонуса поясничных мышц у студентов (ЭГ) В начале педагогического эксперимента у студентов (ЭГ) не установлено напряжение нервно-мышечной системы поясничных мышц техники лыжных ходов ($P<0,05$). У студентов (ЭГ) в конце исследования выявлены различия в напряжении поясничных мышц на уровне первого ($P<0,05$), второго ($P<0,05$), третьего ($P<0,05$), четвертого ($P<0,05$), пятого ($P<0,05$) поясничных мышц нервно-мышечной системы. У студентов выявлен ($P<0,05$) повышенный тонус спинных мышц двигательной активности на уровне формирования навыка. У студентов нервно-мышечная система должна быть функционально развита в процессе обучения навыку высшего порядка техники попеременных ходов. Студенты с развитой нервно-мышечной системой в процессе совершенствования двигательного навыка показывают высокие результаты двигательных качеств: стабильность, вариативность, экономичность, энергичность, результативность техники одновременных ходов.

У студентов в формировании двигательного навыка после неоптимальной физической нагрузки нарушается равновесие между процессом возбуждения и торможения нервно-мышечной системы техники классических ходов. Напряжение нервно-мышечной системы не приводит к динамичному процессу, затрудняет формирование двигательного навыка высшего порядка, снижает эффективность технической подготовки студентов. У студентов между гибкостью и функциональной системой установлена взаимосвязь в повышении эффективности двигательного действия в формировании навыка.

Таблица – Состояние поясничных мышц у студентов, $n=36$ ($\bar{X}\pm m$)

Состояние поясничных мышц студентов	Начало исследования	Окончание исследования		
Двигательная активность	7,0±0,4	8,4±0,5	2,32	<0,05
Первый позвонок	6,9±0,5	8,2±0,4	2,15	<0,05
Второй позвонок	6,4±0,4	7,9±0,5	2,13	<0,05
Третий позвонок	6,2±0,4	7,4±0,3	2,41	<0,05
Четвертый позвонок	6,7±0,4	7,8±0,3	2,19	<0,05
Пятый позвонок	6,5±0,4	7,7±0,3	2,02	<0,05

ВЫВОДЫ

1. На развитие нервно-мышечной системы студентов влияют двигательные действия физические упражнения, форма тонусы мышц, а также рациональность, экономичность, точность координации и, согласованность напряжение и расслабление мышц в технике классических и одновременных ходов. При навыке у студентов в технике лыжных ходов формируются двигательные и воспитываются физические качества через напряжение и расслабление мышц.

2. Формирование навыка высшего порядка зависит от напряженной и расслабленной фазы мышечных групп, обеспечивающих результативную и экономичную технику передвижения. У студентов в формировании двигательного навыка после неоптимальной физической нагрузки нарушается равновесие между процессом возбуждения и торможения нервно-мышечной системы техники классических ходов. Напряжение нервно-мышечной системы не приводит к динамичному процессу, затрудняет формирование двигательного навыка высшего порядка, снижает эффективность технической подготовки студентов.

3. У студентов между гибкостью и развитой нервно-мышечной системой установлена положительная взаимосвязь, повышающая эффективность двигательного действия в формировании главного звена техники двигательного навыка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коданев Л.Н. Роль нагрузки в процессе занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Л.Н. Коданева, Е.С. Кетлерова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 2. – С. 125–131.
2. Климов В.М. Влияние разных видов физкультурно-спортивных специализаций на психофизиологический статус студенток / В.М. Климов, Р.И. Айзман // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т. 12, № 4. – С. 83–92.
3. Наталевич Л.Ф. Физическая подготовленность студенток третьей функциональной группы разных профилей профессионального обучения / Л.Ф. Наталевич, М.М. Колокольцев // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 1. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27432> (дата обращения: 01.03.2023).
4. Повзун В.Д. Сезонные изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток с различным уровнем физической активности / В.Д. Повзун, А.А. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 53–55.

REFERENCES

1. Klimov, V.M. and Aizman, R.I. (2019), “The influence of different types of physical education and sports specializations on the psychophysiological status of female students”, *Psychology. Psychophysiology*, Vol. 12, No. 4, pp. 83–92.
2. Kodaneva, L.N. and Ketlerova, E.S. (2020), “The role of load in the process of physical training with students of special medical group”, *Chelovek. Sport. Medicine*, Vol. 20, No. 4, pp. 83–92.
3. Natalevich, L.F. and Kolokoltsev, M.M. (2018), “Physical preparedness of female students of the third functional group of different profiles of vocational training”, *Modern problems of science and education*, No. 1, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27432>.
4. Povzun, V.D. and Povzun, A.A. (2021), “Seasonal changes in the functional state of the cardiovascular system in female students with different levels of physical activity”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 53–55.

Контактная информация: vismaster62@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.325

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ
ВОЛЕЙБОЛА**

Ирина Михайловна Симонова, старший преподаватель, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург

Аннотация

В работе представлена информация о возможности использования упражнений специальной направленности, применяемых в учебно-тренировочных занятиях волейболом, для развития физических качеств у студентов вуза. Проведен анализ уровня развития скоростно-силовой подготовки студентов, занимающихся в отделении «ОФП» (на примере студентов Уральского государственного университета путей сообщения).

Ключевые слова: физические культура, скоростно-силовые качества, волейбол, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p422-426

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF
VOLLEYBALL**

Irina Mikhailovna Simonova, the senior teacher, Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Abstract

The paper presents the information about the possibility to use exercises of special orientation, regularly used in educational and training sessions of volleyball, on the development of physical qualities of university students. The author analyses the level of development of speed strength training of the students who are engaged in the "OFP" department (on the example of students of Ural State University of Means of Communication).

Keywords: physical culture, speed and strength qualities, volleyball, students.

ВВЕДЕНИЕ

Ведущее место в развитии физических качеств волейболистов занимает показатель скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости и, как утверждают ученые, занятия волейболом комплексно и разносторонне развивают двигательные качества, воздействуя на весь организм, в особенности, скоростно-силовые: прыгучесть, силу, ловкость, точность [1]. Актуальность настоящего исследования заключается в том, что с поступлением в вуз, повышается учебная нагрузка, моторная деятельность студентов заметно снижается, прогрессируют заболевания с переходом на старшие курсы. Для развития физических качеств будущих инженеров и поддержания их здоровья, наибольшее значение имеет профессионально-прикладная подготовка: развитие быстроты, силы, выносливости, переключения и концентрации внимания, устойчивости к утомлению и стрессу, работоспособности, координации движений [4].

Занятия волейболом являются отличным средством для развития всех необходимых качеств у студенческой молодежи, так как мышечная работа волейболистов носит взрывной характер, а двигательные действия связаны с выполнением множества молниеносных стартов и ускорений при реагировании на постоянно изменяющуюся обстановку, с большим количеством прыжков и различных по силе ударных движений [3]. В результате проведенного нами анализа скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся физической культурой в отделении «ОФП», был выявлен ряд проблем, связанных с недостаточным развитием силы при броске мяча и прыгучести. Используя наиболее популярные методики по развитию и совершенствованию данных качеств, нами были внесены некоторые корректировки в занятия студентов специализации «ОФП», путем применения упражнений для развития и совершенствования этих качеств у волейболистов [2].

Специализация «Волейбол» в вузе, как игровой вид спорта, разносторонне развивающий у студентов все необходимые физические умения и навыки, повышающий их функциональные возможности, входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))».

Цель: обосновать эффективность средств и методов, применяемых при занятии волейболом, на развитие скоростно-силовых качеств у студентов вуза.

Для учета и анализа результатов контрольной и экспериментальной групп как необходимого условия достижения цели исследования был проведен педагогический эксперимент в виде тестирования отдельных физических качеств, с целью формирования двигательных навыков и изменения общего состояния организма студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для практической реализации поставленной цели методы нашего исследования состояли из: 1) изучения литературных источников; 2) опроса; 3) собеседования; 4) контрольных испытаний (тестов); 5) методов математической статистики.

Эксперимент проводился на базе спортивного комплекса УрГУПС, в течение учебного года. В исследовании приняли участие студенты электротехнического факультета (n=20) мужского пола 2 курса, имеющие основную медицинскую группу, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули)) специализация «Волейбол»» и студенты электромеханического факультета (n=20) мужского пола, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины

(модули)) специализация «ОФП»). Необходимо отметить, что 70% студентов, занимающихся физической культурой в отделении «Волейбол», прошедшие предварительный отбор в учебную группу на 1 курсе, занимались волейболом до поступления в вуз и обладали основными умениями и навыками игры.

Анализ литературных источников по выбранной теме (первый этап исследования) показал, что профессиональная деятельность будущих выпускников транспортного вуза требует достаточного уровня здоровья и высокой функциональной подготовленности. Для достижения цели второго этапа, был проведен анализ развития и совершенствования физических качеств у студентов. Целью третьего этапа явилось выявление динамики развития их скоростно-силовых способностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В проводимом нами исследовании приняли участие студенты контрольной группы (специализация «Волейбол»), экспериментальную группу составили студенты отделения «ОФП». Оценка скоростно-силовых способностей была проверена по показателям двух тестов. Первый тест – «Прыжок в длину с места», второй тест – «Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя». Анализ констатирующего эксперимента, целью которого явилось выявление уровня скоростно-силовых качеств, выявил более высокие результаты у студентов, занимающихся по программе «Волейбол» (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ констатирующего эксперимента скоростно-силовых способностей

Тест	КГ, М±m	ЭГ, М±m
«Прыжок в длину с места», см	235,5±0,3; p<0,05	215±0,26; p<0,05
«Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя», м	5,10±1,05; p<0,05	3,65 ±1,2; p<0,05

В среднем, показатели в контрольной группе выше результатов участников экспериментальной группы на 10–12%. В связи с этим, в основную часть каждого практического занятия студентов экспериментальной группы, были включены упражнения, развивающие скоростно-силовые качества волейболистов, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, прыгучести, «взрывной силы». Программа отделения «ОФП» была дополнена упражнениями для развития абсолютной силы мышц, увеличения способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения. Учебные занятия, соответствующие учебной программе, проводились два раза в неделю, продолжительностью 90 минут, подготовительная и основная части занятий экспериментальной группы были дополнены упражнениями скоростной и силовой направленности на 40% больше, чем в контрольной группе. Первое занятие недели, согласно учебной программе, было дополнено несложными упражнениями для развития силы и быстроты. На втором занятии учебной недели особое место уделялось упражнениям специальной направленности. Это: прыжки с места или с разбега, прыжки с утяжелением, метания теннисного мяча на дальность и точность, броски набивных (1,2 кг) и баскетбольных мячей, упражнения с отягощениями (упражнения с эспандерами или резиновыми жгутами), подтягивания, упражнения на сопротивление и силу с партнерами, подвижные игры, эстафеты с набивными мячами. В подготовительную часть практических занятий контрольной группы два раза в неделю, так же были включены упражнения для скоростно-силовой подготовки, что составило 20–30%.

Из результатов, полученных в ходе проведенного тестирования в начале и в конце исследования (начало и конец учебного года) у студентов контрольной группы, в двух тестах можно констатировать прирост в показателях (таблица 2).

Путем сравнительного анализа результатов тестирования, проведенного в конце учебного года, в обеих группах была выявлена динамика в показателях (таблица 3).

Таблица 2 – Сравнительный анализ скоростно-силовых способностей контрольной группы в начале и в конце эксперимента

Тест	Начало эксп., М±m	Конец эксп., М±m
«Прыжок в длину с места», см	235,5±0,3; p<0,05	242±0,26; p<0,05
«Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя», м	5,10±1,05; p<0,05	5,52±1,2; p<0,05

Таблица 3 – Сравнительный анализ скоростно-силовых способностей экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Тест	Начало эксп., М±m	Конец эксп., М±m
«Прыжок в длину с места», см	215±0,26; p<0,05	224,5±0,26; p<0,05
«Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя», м	3,65±1,2; p<0,05	4,40±1,2; p<0,05

Проведенный анализ результатов студентов экспериментальной группы в конце учебного года, выявил улучшение результатов в тесте «Прыжок в длину с места» на 8-9 см у большинства участников исследования, что составило 52%. Значительно изменился результат в тесте «Бросок набивного мяча». Практически 40% испытуемых студентов увеличили результат на 30–40 см, 30% студентов выполнили бросок на 60–70 см дальше, чем в начале исследования.

ВЫВОДЫ

Применение упражнений специальной направленности как средств развития и совершенствования скоростно-силовых качеств волейболистов указывает на эффективное и положительное воздействие на развитие доминирующих физических способностей у студентов, занимающихся общей физической подготовкой. Предполагаем, что занятия игровыми и командными видами спорта в вузе, помогают организму студентов приспособиться к физическим нагрузкам, оказывают положительное влияние на их здоровье, эмоциональное состояние, повышают интерес к занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мишнева С.Д., Исследование силовой подготовки студенческой баскетбольной команды / С.Д. Мишнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2023. – № 1 (215). С. – 331–334.
2. Платонова Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств у студентов вузов / Н.И. Платонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт».– 2016. – № 7 – С. 105–110. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>.
3. Симонова И.М. Анализ координационных способностей волейболисток, обучающихся в вузе / И.М. Симонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, – 2021. – № 2 (192). С. – 288–292.
4. Усольцева С.Л. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студентов / С.Л. Усольцева, И.В. Пытель //: Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2015. – С. 139–143.

REFERENCES

1. Mishneva, S.D. (2023), "Study of the strength training of a student basketball team", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 331–334.
2. Platonova, N.I. (2016), "Volleyball as a means of developing physical qualities among university students", *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, No. 7, pp. 105–110, available at <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>.
3. Simonova, I.M. (2021), "Analysis of the coordination abilities of female volleyball players studying at the university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (192), pp. 288–292.
4. Usoltseva, S.L. and Pytel, I.V. (2015), "Actual problems of improving the physical fitness of students", *Scientific and methodological foundations for the formation of physical and mental health of*

УДК: 796.015.1

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА ОДНОНАПРАВЛЕННЫХ
КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Сергей Александрович Синенко, кандидат педагогических наук, преподаватель, Александр Аркадьевич Саутин, кандидат педагогических наук, начальник кафедры, Владимир Павлович Крысанов, кандидат военных наук, доцент Ленинградского областного филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – по средствам предлагаемой нами модели физической тренировки, используя недельные микроциклы и применяя в них однонаправленные концентрированные физические нагрузки, повысить уровень развития физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Научная новизна заключается в определении эффективности предлагаемой нами методики применения недельных микроциклов с использованием однонаправленных концентрированных физических нагрузок. Выводы: По итогам педагогического эксперимента нами была выявлена эффективность применения однонаправленных концентрированных нагрузок в недельных микроциклах, способствующих более качественному развитию физических качеств, по сравнению с действующими методиками.

Ключевые слова: однонаправленные концентрированные физические нагрузки, недельные микроциклы, физические качества, физическая готовность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p426-428

**EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF UNIDIRECTIONAL CONCENTRATED
LOADS TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CADETS AND
STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF
INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIAN FEDERATION**

Sergey Aleksandrovich Sinenko, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Alexander Arkadyevich Sautin, the candidate of pedagogical sciences, head of the department; Vladimir Pavlovich Krysanov, the candidate of military sciences, docent, Leningrad regional branch of the St.-Petersburg University of Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to increase the level of development of physical qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of the proposed model of physical training, using weekly microcycles and using unidirectional concentrated physical activity in them. The scientific novelty lies in determining the effectiveness of our proposed methodology for the use of weekly microcycles using unidirectional concentrated physical activity. Conclusions: Based on the results of the pedagogical experiment, we have revealed the effectiveness of the use of unidirectional concentrated loads in weekly microcycles, contributing to a better development of physical qualities, compared with current methods.

Keywords: unidirectional concentrated physical activity, weekly microcycles, physical qualities, physical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Современные реалии служебной деятельности предъявляют высокие требования к сотрудникам органов внутренних дел. В условиях оперативно-служебной деятельности эти требования возрастают. Сотрудники постоянно совершенствуют своё профессиональное мастерство, повышают профессионализм. В период напряжённой учёбы формируются их навыки, совершенствуются физические качества. Процесс обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России строится на комплексной основе с использованием всех разделов дисциплины «Физическая культура и спорт». Работоспособность сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях природной среды или оперативно-служебной деятельности обуславливается мощностью физиологических систем общей адаптации. Увеличение функциональных возможностей этих систем представляет собой основное направление повышения работоспособности сотрудника, а физическая тренировка является лучшим средством для решения этой задачи [2].

В связи с этим выделяют:

- общие требования к физической готовности сотрудников;
- специфические требования к физической готовности.

Общие требования определяют необходимость в достижении оптимального уровня силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Специфические требования к физической готовности определяют необходимость в достижении высокого уровня развития тех качеств и навыков, которые являются особо важными для сотрудников.

Изучение режима учебно-служебной деятельности курсантов и слушателей Ленинградского областного филиала Санкт-Петербургского университета МВД России показало, что в силу её специфики процесс физической подготовки носит неравномерный, аритмичный характер.

В связи с этим нами было выдвинуто предположение о том, что эффективность физической подготовки может быть повышена путём применения метода однонаправленных концентрированных нагрузок, заключающихся в сведении учебных занятий по физической культуре и спорту, учебно-тренировочных занятий по спорту в недельные микроциклы, свободные от выполнения служебных обязанностей.

Одна из первых попыток пересмотреть традиционный подход к спортивной тренировке была выполнена профессором Ю.В. Верхошанским. Основная предпосылка тренировочной концепции Верхошанского Ю.В. связана с приоритетом высококонцентрированных нагрузок, направленных на развитие выбранной целевой способности с целью обеспечения выраженного тренировочного воздействия и последующее её совершенствование [1].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Необходимо отметить, что попытки включать в одно занятие упражнения из других разделов дисциплины, как это часто практикуется в физической подготовке, оказалось малоэффективными. Сочетание средств различной направленности отрицательно влияют на способность организма адаптироваться к нагрузкам вследствие различия особенностей дыхания и кровообращения при ациклических и циклических упражнениях. Поэтому в предлагаемой модели физической тренировки эти средства включались в различные недельные микроциклы.

С целью экспериментальной проверки эффективности применения однонаправленных концентрированных нагрузок были организованы исследования в Ленинградском областном филиале МВД России с курсантами 3 курса обучения. За период обучения указанным методом проведено четыре двухнедельных и три трёхнедельных микроцикла с интервалом 7–10 дней.

Данные, полученные в результате исследований, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ) показатели, характеризующие развитие физического качества – выносливость, показали статистически достоверно улучшенные результаты. Так, в ЭГ результаты в кроссе на 3 км достоверно улучшились с $783,7 \pm 14,0$ до $757,4 \pm 6,4$ с, а в КГ – лишь с $797,6 \pm 12,5$ до $790,1 \pm 7,5$ с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

– совершенствование и сохранение уровня развития в смешанном режиме занятий в недельном микроцикле (КГ) физических качеств происходит при следующем состоянии – программа каждого средства должна быть умеренна по интенсивности. Однако тренировочный эффект от таких занятий невысокий, так как при повышении интенсивности воздействия более сильной программы на организм занимающегося, более слабая программа будет подавляться;

– при раздельном однонаправленном режиме занятий в недельном микроцикле (ЭГ) прирост в развитии физических качеств, происходит быстрее, поскольку организм легче адаптируется к физической нагрузке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – Москва : Спорт, 2016 – 464 с.
2. Методологические основы применения физической тренировки для повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел / Синенко С.А., Дешевых И.Н., Крысанов В.П., Меркулов В.Г., Грибченко С.П., Козиков Я.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). С. 402–405.

REFERENCES

1. Issurin, V.B. (2016), *Preparation of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training*, Sport, Moscow.
2. Sinenko, S.A., Deshykh, I.N., Krysanov, V.P., Merkulov, V.G., Gribchenko, S.P., Kozikov, Ya.S. (2021), "Methodological foundations of the use of physical training to improve the efficiency of employees of internal affairs bodies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, № 3 (193). pp. 402–405.

Контактная информация: petro16072010@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Александра Владимировна Соколова, старший преподаватель; Светлана Александровна Моисеенко, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск; Тамара Генриховна Селецкая, старший преподаватель; Антон Александрович Тихий, преподаватель, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Владивосток; Анжелика Сергеевна Варнина, старший преподаватель, Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского, Владивосток; Здунюк Анжелика Алексеевна, преподаватель, Российский государственный университет правосудия, Хабаровск

Аннотация

Целью работы явилось определение влияния оздоровительной и образовательной направленности на некоторые показатели здоровья молодых женщин. Применялись социометрические

(анкетирование) и физиометрические (жизненная емкость легких, жизненный индекс, частота сердечных сокращений в покое) методы исследования. В ходе эксперимента выявлен недостаточный уровень знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. В связи с чем необходима актуализация и разработка новых методик и технологий образовательной и оздоровительной направленности в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, показатели здоровья, молодые женщины, медицинский университет, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p428-432

INFLUENCE OF RECREATIONAL AND EDUCATIONAL ACTIVITIES ON SOME HEALTH INDICATORS OF YOUNG WOMEN

Aleksandra Vladimirovna Sokolova, the senior teacher, Svetlana Aleksandrovna Moiseenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern State Medical University, Khabarovsk; Tamara Genrikhovna Seletskaya, the senior teacher, Anton Aleksandrovich Tihiy, the teacher, Pacific State Medical University, Vladivostok; Anzhelika Sergeevna Varnina, the senior teacher, Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelsky; Anzhelika Alekseevna Zduniuk, the teacher, Russian State University of Justice, Khabarovsk

Abstract

The purpose of the work was to determine the influence of health and educational orientation on some health indicators of young women. Sociometric (questionnaire) and physiometric (vital capacity of the lungs, vital index, resting heart rate) research methods were used. During the experiment, an insufficient level of knowledge, skills and abilities in organizing and conducting independent physical education classes was revealed. In this connection, it is necessary to update and develop new methods and technologies of educational and health-improving orientation at the university.

Keywords: physical education, health, health indicators, young women, medical university, students.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье нации составляет задачу общегосударственной важности. За последнее десятилетие наблюдается стабильная тенденция снижения состояния здоровья девушек и женщин [5].

В.Б. Мандриков, еще в 2002 году в своих исследованиях отмечал увеличение числа студентов с ослабленным здоровьем, около 50–60% медицинских вузов не могли сдать нормативы, предусмотренные рабочей программой по физической культуре [6].

Преодолению этой тенденции может помочь регулярное и правильное использование средств физической культуры в комплексе со здоровым образом жизни, что позволяет сохранять и укреплять здоровье [1].

При систематических занятиях физической культурой, с учетом правильной их организации, не только наблюдается положительная динамика в морфофункциональном, физическом состоянии женского организма, но и повышается уровень психоэмоциональной устойчивости, появляется чувство бодрости, жизнерадостности, совершенствуются личностные качества, в первую очередь морально-волевые, такие как целеустремленность, настойчивость, трудолюбие [4].

По мнению авторов, приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека.

Анализ документации, отражающей принадлежность студентов 1 курса Дальневосточного государственного медицинского университета, к медицинским группам здоровья в период с 2014–2020 года, подтверждает ежегодное уменьшение числа студентов (на 6,8%), имеющих основную группу здоровья. Данная тенденция характерна и для женщин

возраста 20–35 лет [8].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью эффективности выбранной методики оздоровительной и образовательной направленности нами были определены 2 группы испытуемых ($n=40$). Контрольная группа состояла из 20 человек, экспериментальная группа $n=20$. В эксперименте приняли участие студентки 2 курса, обучающиеся по специальности «Педиатрия» в Дальневосточном государственном медицинском университете. В дальнейшем контрольная группа занималась по общепринятой традиционной программе. В экспериментальной группе по предложенной нами методике. Методика реализовывалась в процессе физического воспитания в условиях обязательных занятий 2 раза в неделю, 1 раза самостоятельных занятий под присмотром педагога. Разработанная методика дополнительных занятий по физической культуре, может быть использована как для студенток вуза, так и для женщин, желающих быть вовлеченными в самостоятельные занятия. Данная методика направлена на формирование навыков практической самореализации, получение методических знаний, умений и навыков по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практический раздел методики базируется на элементах фитнеса, плавания, атлетической гимнастики в парах, оздоровительном беге и нетрадиционных формах оздоровительной физической культуры.

Для оценки физического развития использовался ряд антропометрических и функциональных показателей: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, коэффициент выносливости. Расчет жизненного индекса позволяет оценить, какое количество воздуха в мл приходится на 1 кг веса обследуемого и определяется соотношением ЖЕЛ (мл) к весу (кг), косвенно свидетельствуя о функциональных возможностях внешнего дыхания. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовали коэффициент выносливости. После проведенного эксперимента полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Для определения особенностей психического состояния молодых женщин по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности была использована методика разработанная, Н.А. Курганским и Т.А. Немчиным. Данная методика предназначена для людей старше 14 лет [3].

Проанализирована медицинская документация (справки, больничные листы) КДП «Клиника семейной медицины» Дальневосточного государственного медицинского университета.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведенного эксперимента выявлено 100%-ое положительное отношение к занятиям физической культурой в экспериментальной группе. В контрольной группе достоверных различий не выявлено. Также для экспериментальной группы характерно значительное повышение на 57% уровня знаний, умений и навыков проведения самостоятельных занятий физической культурой. В контрольных группах имеются изменения, но они не значительны.

Внедрение в практику экспериментальной методики позволило установить, что в процессе эксперимента наиболее значительная положительная динамика показателей, характеризующих морфофункциональное состояние испытуемых, присуща показателям физической подготовленности. Показатель жизненной емкости легких в экспериментальной группе увеличился на 9,9% ($p<0,05$), жизненный индекс на 13,5% ($p<0,05$). Данный прирост показателей отражает увеличение функциональных возможностей системы дыхания. В контрольной группе имеет положительная динамика, но она не значительна. Важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы представляют данные о ЧСС в

покое, которая за время эксперимента в испытуемой группе снизилась на 7,3% ($p<0,05$), от исходного показателя. Коэффициент выносливости за время эксперимента улучшился на 3,6% ($p<0,05$). В контрольных группах изменения этих показателей были недостоверны.

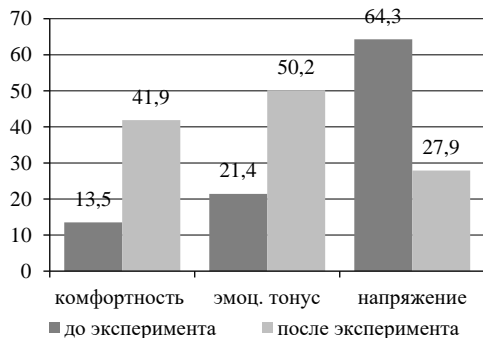


Рисунок – Результаты эксперимента

Положительные изменения в ходе эксперимента наблюдались и в психическом состоянии. Степень выраженности «комфортности» увеличилась на 28,4% ($p<0,05$); «эмоционального тонуса» – на 28,8% ($p<0,05$); «напряжение» снизилось на 36,4% (рисунок).

Следует отметить, что на основании медицинских документов (справки выданные КДП Клиника Семейной Медицины ДВГМУ и больничные листы) испытуемые, занимавшиеся по экспериментальным методикам, имели на 38% меньше количество пропусков учебных и рабочих

дней. Снижение заболеваемости, по нашему мнению, в экспериментальных группах является результатом перекрестной адаптации, что обусловлено эффектом стимулирования иммунной системы физическими упражнениями.

ВЫВОДЫ

В начале эксперимента межгрупповое сравнение результатов выявило, что контрольная и экспериментальная группы не имеют достоверных различий. По результатам исследований некоторых показателей здоровья молодых женщин экспериментальной и контрольной групп, в конце эксперимента установлено, что по всем показателям межгрупповые различия достоверны.

Положительные результаты разработанной методики позволяют сделать вывод, что дополнительные занятия оздоровительной и образовательной направленности по физической культуре благоприятно влияют на состояние здоровья, функциональные возможности организма занимающихся.

В ходе эксперимента выявлено положительное отношение у всех испытуемых, к занятиям физическими упражнениями, повышение уровня знаний, умений и навыков проведения самостоятельных занятий физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2000. – 248 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента – к характеру и типологии личности / А.В. Батаршев.. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 254 с.
4. Букова Л.М. Оценка эффективности использования фитнес-программ в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л.М. Букова, А.В. Расолько, И.А. Ковальская // Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации : сборник научных трудов по материалам Крымской региональной научно-практической конференции. – Симферополь : ИП Бровко А.А., 2016. – С. 59–63.
5. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни : автореф. ... дис. канд. пед. наук // Лаврухина Галина Михайловна. – Санкт-Петербург: 2002. – 23 с.
6. Мандриков В.Б., Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах : дис. ... д-ра пед. наук / Мандриков Виктор Борисович. – Краснодар, 2002. – 98 с.

7. Михайлова С.В., Сущность и проблемы здорового образа жизни студентов / С.В. Михайлова, Е. Норкина, Ю. Тремаскина // *Культура и образование*. – 2014. – № 6 (10). – С. 25.
8. Мониторинг принадлежности студентов ДВГМУ к медицинским группам здоровья / А.В. Соколова, Т.В. Моор, С.А. Моисеенко, Т.Г. Селецкая // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 9 (199). – С. 282–284.

REFERENCES

1. Apanasenko, G. L. (2000), *Medical Valeology*, Phoenix, Rostov-on-Don.
2. Ashmarin, B. (1978), *Theory and methodology of pedagogical research in physical education: a textbook for students, postgraduates and teachers of institutes of physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Batashev, A. (2001), *Psychology of individual differences: From temperament to character and personality typology, textbook*, VLADOS, Moscow.
4. Bukova, L. and Rasolko, I. (2016), “Evaluation of the effectiveness of the use of fitness programs in correcting the health status of women of the first mature age”, *Modern problems of resort rehabilitation and motor recreation: collection of scientific works on the materials of the Crimean regional scientific and practical conference*, Simferopol, pp. 59–63.
5. Lavruhina, B. (2002), *Methods of health-improving gymnastics for women, taking into account the age periods of life*, dissertation, St. Petersburg.
6. Mandrikov, V. (2002), *Methodology of profiling of physical education of students in medical universities*, dissertation, Krasnodar.
7. Mihaikova, S. and Norkina, YU. (2014), “The essence and problems of a healthy lifestyle of students”, *Culture and education*, Vol. 6, p. 25.
8. Sokolova, A. and Moor, T. (2021), “Monitoring the affiliation of DVSMU students to medical health groups”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 282–283.

Контактная информация: ha-ha.90@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.332

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Владимир Сергеевич Сотников, студент, Игорь Евгеньевич Прокофьев, старший преподаватель, аспирант, Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец

Аннотация

О целесообразности использования подвижных игр в системе спортивной подготовки юных футболистов уже не раз высказывались ведущие специалисты и ученые. Но несмотря на это до настоящего времени научные изыскания по данной проблематике весьма скудны, что указывает на актуальность проведения комплексных исследований, направленных на решение проблем теоретического и экспериментального обоснования разностороннего влияния подвижных игр на различные стороны подготовки юных футболистов, определения организационно-методических указаний и стандартов использования подвижных игр в тренировочном процессе юных футболистов на разных этапах подготовки. В данной статье представлены результаты исследований, направленных на обоснование эффективности применения подвижных игр в тренировочном процессе футболистов групп начальной подготовки (далее – ГНП), их положительного влияния на решение задач повышения качества спортивной подготовки, а также комплексного влияния на повышение уровня различных сторон подготовки юных спортсменов в целом и физической подготовленности в частности. В результате анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, опроса и анкетирования тренеров нами было дано теоретическое обоснование важности и значимости, а также некоторых особенностей использования подвижных игр в тренировочной деятельности футболистов ГНП. В заключении делаются выводы о целесообразности применения данных средств в процессе физической подготовки футболистов 7-9 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, футбол, тренировочный процесс, группы начальной подготовки.

OUTDOOR GAMES IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF INITIAL TRAINING GROUPS

Vladimir Sergeevich Sotnikov, the student, Igor Evgenievich Prokofiev, the senior teacher, post-graduate student, Bunin Yelets State University, Yelets

Abstract

The expediency of using outdoor games in the system of sports training of young football players has been repeatedly expressed by leading experts and scientists. But despite this, scientific research on this issue is still very scarce, which indicates the relevance of conducting comprehensive studies aimed at solving the problems of theoretical and experimental substantiation of the versatile influence of outdoor games on various aspects of the training of young football players, determining organizational and methodological guidelines and standards for the use of outdoor games in the training process of young football players at different stages preparation. This article presents the results of research aimed at substantiating the effectiveness of the use of outdoor games in the training process of football players of the initial training groups (hereinafter – GNP), their positive impact on solving the problems of improving the quality of sports training, as well as the complex impact on improving the level of various aspects of the training of young athletes in general and physical fitness in particular. As a result of the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, questioning and questioning of coaches, we gave a theoretical justification of the importance and significance, as well as some features of the use of outdoor games in the training activities of HNP football players. In conclusion, conclusions are drawn about the expediency of using these tools in the process of physical training of 7-9-year-old football players.

Keywords: outdoor games, football, training process, initial training groups.

ВВЕДЕНИЕ

Учитывая, что физическая подготовка по праву считается одним из важных разделов подготовленности футболистов в целом, а этап начальной подготовки базовым с точки зрения становление общей базы развития важнейших для футбола физических качеств, то и проявление интереса науки и специалистов к данной проблематике является важнейшим компонентом в поиске путей оптимизации процесса физической подготовки и в целом тренировочного процесса юных футболистов. Решение данной проблемы кроется в необходимости разработки и внедрения в практику спортивной тренировки эффективных методик обучения, в содержании которых приоритетную роль целесообразно отводить игровым средствам обучения, имеющим высокий потенциал для совершенствования всех сторон подготовленности спортсменов, большое значение среди которых должно уделяться подвижным играм.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наши исследования, в которых приняли участие футболисты 7–9 лет, мы проводили на базе МБУ «Футбольный клуб «Елец» в период с октября 2021 по июнь 2022 гг. В данной статье отражены результаты одной из частей комплексного педагогического исследования, связанного с разработкой и внедрением в тренировочный процесс футболистов ГНП (7–9 лет) технологии спортивной подготовки, основанной на целенаправленном использовании подвижных игр.

Методы исследования, примененные нами в данной части нашей работы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос и анкетирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Используемые нами методы исследования способствовали установлению важной роли подвижных игр в системе подготовки футболистов с точки зрения ряда аспектов [2]: 1) развития отдельных двигательных качеств, а также комплексного развития и совершенствования физических качеств и процесса физподготовки в целом; 2) возможности

решения образовательных задач технической и технико-тактической подготовки; 3) возможности использования их для освоения и усвоения навыков спортивных движений; 4) их роли как важнейшего средства комплексного, интегрального средства решения одновременно задач физической и технико-тактической подготовки.

Результаты педагогического наблюдения, анкетирования тренеров и специалистов в сфере футбола позволили сделать выводы о том, что подвижные игры занимают малый объем времени в тренировочном процессе, направленном как на решение задач физической подготовки, так и в целом задач этапа НП. Наибольшей популярностью у тренеров пользуются различные эстафеты как с мячами, так и без него. В то же время данные средства способны решать лишь частные задачи развития отдельных физических качеств и, в первую очередь, развития быстроты и скорости. Использование же в тренировке юных футболистов различных подвижных игр без мяча и с мячом будет способствовать эффективному решению большого разнообразия задач физического, технического, технико-тактического характера, таких как, обучение и освоение разнообразным элементам двигательного фонда и технического арсенала игры, развития ловкости, быстроты, скорости, общей выносливости и т. д.

Исходя из этого, а также с учетом специфики процесса физической подготовки футболистов ГНП, определяющую роль которого занимает развитие таких двигательных качеств и способностей, как быстрота, ловкость и гибкость [1], подвижные игры можно считать наиболее приемлемым и главным средством при решении задач данного раздела подготовки футболистов 7–9 лет.

Анализируя рисунок, можно сделать вывод, что подвижные игры, используемые в тренировке юных футболистов, можно разделить на 2 группы неспецифические и специфические. Обе группы данных средств эффективны и важны с точки зрения решения большого спектра задач тренировки и спортивной подготовки. Особая значимость подвижных игр для тренировки юных футболистов заключается в их организационной гибкости. Любую освоенную игру легко можно упростить или усложнить, изменить некоторые пункты правил, действий, число участников, продолжительность и т. д.

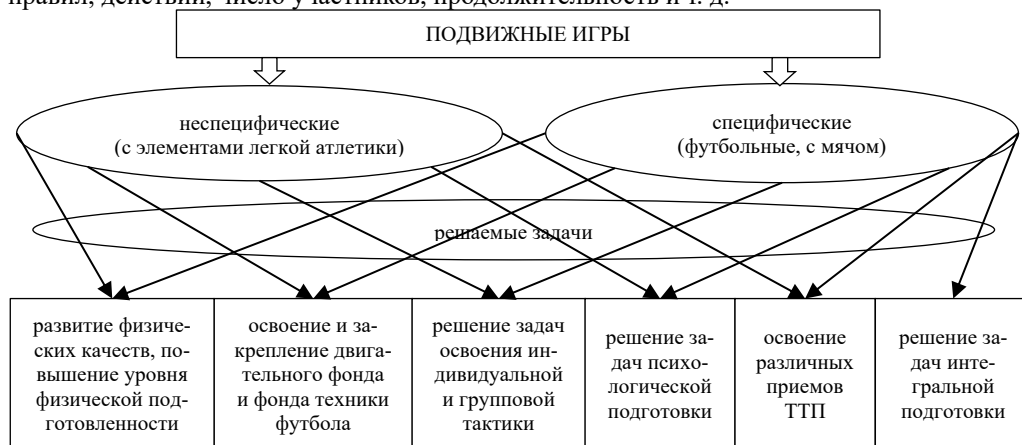


Рисунок – Классификация подвижных игр, характерных для тренировочного процесса футболистов и спектр решаемых ими задач

В целом, определяя содержание подвижных игр, используемых в системе подготовки футболистов 7–9 лет можно говорить о следующем:

– наиболее подходящими играми здесь являются игры-перебежки, дающие возможность после краткой двигательной работы возможность отдохнуть, и игры с поочерёдным участием играющих в движении, так как занимающиеся этого возраста быстро устают, но также и быстро восстанавливаются;

– большое значение для решения специальных задач спортивной тренировки играют специфические подвижные игры, призванные решать помимо общих, частные задачи всех видов подготовки, поставленных перед конкретным тренировочным занятием или циклом тренировок. Такие игры целесообразно использовать с учетом решаемых задач во всех частях тренировочного занятия по следующей методике: 1) в подготовительной части специфические игры проводятся с целью совмещения общей и специальной разминки, подготовки занимающихся к дальнейшей тренировочной работе; 2) в основной части такие игры решают целый комплекс различных задач, в том числе, частных тренировочных задач, таких, например, как комплексное решение задач скоростной, координационной подготовки, повышения уровня развития общей выносливости, выполнение необходимого количества ТТД или взаимодействий, а также могут использоваться в виде элемента активной паузы отдыха для переключения внимания от одного вида двигательной работы к другой через определенные игровые задания; 3) в заключительной части такие игры решают задачу приведения организма в состояние покоя после нагрузки, поэтому должны быть малоинтенсивными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подытоживая все вышесказанное можно заключить, что:

– подвижные игры играют важное значение в системе подготовки юных футболистов ГНП, так как способны эффективно решать как задачи их физической подготовки, так и иные задачи, связанные с другими разделами тренировки, но в то же время, не всегда систематично используются в их тренировочной деятельности;

– подвижные игры оказывают положительное влияние на все стороны и компоненты физической подготовленности юных футболистов, решая одновременно с этим и интегральные задачи тренировки;

– в работе с футболистами ГНП (7–9 лет) целесообразно использовать 2 группы игр: 1) подвижные игры с элементами легкой атлетики (собственно подвижные игры без футбольного мяча), способствующие решению задач освоения двигательного фонда, приемов техники передвижений, элементов технико-тактической подготовки, развития и совершенствования двигательных качеств; 2) специальные подвижные игры, направленные на решение специализированных задач тренировки: развитие и повышение уровня специальных физических качеств, различных сторон двигательной подготовленности, освоение, обучение и совершенствование технических элементов, индивидуальных и групповых технико-тактических действий и взаимодействий, развитие игрового мышления.

Результаты проведенных исследований легли в основу разработки технологии использования подвижных игр в тренировочном процессе футболистов 8-9 лет, которая в настоящее время проходит апробацию в системе подготовки ГНП 2-го года обучения МБСУ «ФК «Елец».

ЛИТЕРАТУРА

1. Прокофьев И.Е. Теория и методика футбола (общие и частные аспекты): учебное пособие / И.Е. Прокофьев. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – 108 с.
2. Шагин Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов : учебно-методическое пособие / Н.И. Шагин. – Москва: Спортивная книга, 2020. – 160 с.

REFERENCES

1. Prokofiev I.E. (2022), *Theory and methodology of football (general and particular aspects): textbook*, Bunin Yelets State University, Yelets.
2. Shagin, N.I. (2020), *Special outdoor games in the long-term training of young football players: an educational and methodological manual*, Sports Book, Moscow.

Контактная информация: igor.prokofev.80@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2023

УДК: 796.819

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ БРОСКОВ И КОМБИНАЦИЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

Габдыжалил Бариевич Сулейманов, кандидат педагогических наук, Игорь Евгеньевич Коновалов, доктор педагогических наук, доцент, Галина Рауфовна Данилова, кандидат педагогических наук, Юрий Васильевич Болтиков, кандидат педагогических наук, профессор, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация.

Целью исследования явилась разработка классификации технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах. В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательных поединков, анкетный опрос, метод экспертных оценок. Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняли участие 40 юношей, занимающихся борьбой на поясах в возрасте от 18 до 21 года, имеющих высшие и массовые спортивные разряды. На основании проведенного исследования после проведенного анализа литературы, педагогического наблюдения за процессом соревнований, видео анализа более 100 схваток квалифицированных борцов, анкетирования специалистов и спортсменов, а также экспертной оценки специалистов по вопросу использования в процессе соревновательной деятельности тех или иных приемов борьбы и технико-тактических действий, была разработана классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах. Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах, представлена двумя блоками: простые и сложные технико-тактические действия.

Ключевые слова: квалифицированные борцы на поясах, классификация, технические броски, комбинации двигательных действий.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p436-441

CLASSIFICATION OF TECHNICAL THROWS AND COMBINATIONS OF MOTOR ACTIONS IN BELT WRESTLING

Gabdyzhalil Barievich Suleimanov, the candidate of pedagogical sciences, Igor Evgenievich Kononov, the doctor of pedagogical sciences, docent, Galina Raufovna Danilova, the candidate of pedagogical sciences, Yuri Vasilyevich Boltikov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

Abstract

The aim of the study was to develop a classification of technical throws and a combination of motor actions in belt wrestling. In the course of the research, the following methods were used: analysis of scientific, methodological, and specialized literature, pedagogical observation, and video analysis of competitive duels, questionnaire survey, and the method of expert assessments. The study was conducted on the basis of the Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism. The study involved 40 young men engaged in belt wrestling at the age of 18 to 21 years, having higher and mass sports categories. Based on the conducted research, after analyzing the literature, pedagogical observation of the competition process, video analysis of more than 100 fights of qualified wrestlers, questioning of specialists and athletes, as well as expert evaluation of specialists on the use of certain techniques and motor actions in the process of competitive activity, a classification of technical throws and combinations of motor actions in belt wrestling was developed. Classification of technical throws and combinations of motor actions in belt wrestling is represented by two blocks: simple and complex technical and tactical actions.

Keywords: qualified belt wrestlers, classification, technical throws, and combinations of motor actions.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в России очень популярны различные виды единоборств, где борьба на поясах, по массовости занимает не последнее место.

Борьба на поясах является одним из наиболее древних видов единоборств, о чем свидетельствуют дошедшие до нашего времени исторические факты. Однако современная борьба на поясах является одним из самых бурно развивающихся видов спортивных единоборств [6].

В 2003 году борьба на поясах получила официальный статус как вид спорта внесением в Единую всероссийскую спортивную классификацию, в этом же году была создана Всероссийская федерация борьбы на поясах. Международная федерация борьбы на поясах была образована в 2011 году и с этого времени активно проводятся различные международные соревнования [3].

Необходимо учесть, что практически все виды спортивной борьбы имеют фундаментальные основы в виде классификации простых и сложных технических действий, на основе которой и строится спортивная тренировка [1, 2, 4, 5]. В то же время в борьбе на поясах до сих пор отсутствовала классификация технических приемов и технико-тактических действий, что затрудняет не только процесс управления и содержание спортивной подготовкой единоборцев, но и его полноценное развитие как вида спорта.

Целью исследования явилась разработка классификации технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательных поединков, анкетный опрос, метод экспертных оценок.

Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняли участие 40 юношей, занимающихся борьбой на поясах в возрасте от 18 до 21 года, имеющих высшие и массовые спортивные разряды.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе исследования было проведено наблюдение за проведением соревновательных схваток единоборцами, для определения, применяемого в соревновательных условиях того или иного технического арсенала. Помимо этого проводилась видеосъемка более 100 схваток квалифицированных борцов для дальнейшего их анализа. Затем было проведено анкетирование специалистов и спортсменов, а также экспертная оценка специалистов данной сферы деятельности, по вопросу использования в процессе соревновательной деятельности единоборцами тех или иных приемов борьбы и технико-тактических действий.

По итогам проведенного анализа литературы, видео анализа соревновательных схваток, анкетирования и экспертной оценки арсенала применяемых приемов борьбы и технико-тактических действий была разработана классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах.

Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах представлена в таблице.

Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах, условно можно разделить на простые и сложные двигательные действия, т. е. технические броски и комбинации двигательных действий.

Технические броски в борьбе на поясах по своему содержанию и выполнению можно отнести к сложным по координации выполнения движениям, которые к тому же выполняются в условиях активного сопротивления сопернику.

Бросок является основным техническим действием единоборца, который выполняется всегда в конкретной ситуации, исход которой зависит от эффективности его выполнения.

Таблица – Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах [6]

Технические броски			
Бросок «с прогибом»	Бросок «с наклоном»	Бросок «с подворотом»	Бросок «с зацепом»
С подшагиванием или с зашагиванием	С зацепом изнутри или снаружи под коленный сгиб или под одноимённую ногу	С передней подножкой	Пяткой изнутри
С зависанием	С зацепом ноги снаружи с обхватом ноги соперника	С заведением	Ноги снаружи в подколенный сгиб
Подсадом бедра изнутри	С задней подножкой или с боковой подножкой	С подхватом под одну или две ноги	Стопой ноги изнутри в подколенный сгиб
Со скручиванием или с обвиванием	С обвиванием	С подсадом, голенью	
С накрыванием, со сваливанием и со сбиванием, маятником, с боковой подсечкой, с передней подсечкой, с задней подсечкой, с вращением			
Комбинации двигательных действий			
Нападающие действия			
Однонаправленные комбинации		Разнонаправленные комбинации	
Бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с зацепом изнутри», бросок «с наклоном с зацепом изнутри» от броска «с наклоном с подсечкой изнутри»		Бросок «с прогибом с передней подсечкой» от броска «с наклоном с подхватом изнутри», бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»	
Бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с зацепом стопой»		Бросок «с наклоном с подсечкой изнутри» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»	
Бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу» от броска «с наклоном с зацепом голенью»		Бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»	
Защитные действия		Контратакующие действия	
Защита от броска «с наклоном с зацепом стопой голенистопа противника»		Бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с задней подножкой»	
Защита от броска «с прогибом», зацепив ногу противника		Бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с передней подножкой, с обхватом», от броска «с обвиванием» от броска «с подворотом»	
Защита от броска «с прогибом с подсадом бедром, зацепляя атакующую ногу»		Бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с наклоном с подхватом изнутри», от броска «с наклоном с передней подножкой»	
Защита от броска «с прогибом с обвиванием, наклоняя туловище, оставляя атакующую ногу назад»		Бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с наклоном с боковой подсечкой»	

Подразделять технические броски можно в зависимости от направления того или иного целенаправленного действия единоборца: бросок «с прогибом», бросок «с наклоном», бросок «с подворотом», бросок «с зацепом» и пр., а иногда выполняются броски «с накрыванием», «со сваливанием», «с сбиванием», «с боковым прогибом с подсечкой», «с подсадом голенью» и пр.

К техническому броску «с прогибом» можно отнести действия, когда боец выполняет действия, например, с подшагиванием, с зашагиванием, с зависанием, со скручиванием в левую или в правую стороны, с подсадом бедра изнутри, с подсечкой или с обвиванием.

Технический бросок «с наклоном» реализуются на всех этапах подготовки борцов и включают в себя следующие варианты: «с зацепом ноги соперника изнутри» или «снаружи под коленный сгиб»; «с зацепом голенью под одноименную ногу»; «с зацепом ноги с обхватом снаружи»; «с задней или боковой подножкой». При бросках «с наклоном» для выведения противника из равновесия можно использовать, например «зацепы». В определенных случаях для успешного выполнения «зацепа» активно используют «подсечку». Все зацепы с наружной или внутренней стороны, создают условия реализации такого технического броска как «наклоном», который не только может быть результативным действием, но и приводить к проигрышной ситуации.

Бросок «с подворотом» при качественном его выполнении часто приводит к успеху в схватке, особенно эффективно его выполнение с передней подножкой, или с заведением,

или с подхвата под обе ноги.

Технический бросок «с зацепом» выступают как отдельный вид технического броска, который, как правило, выполняется в комбинированном виде, например с зацепом пяткой ноги соперника изнутри, или ноги соперника снаружи через подколенный сгиб, или стопой ноги соперника изнутри через подколенный сгиб. При этом данный бросок играет ключевое значение в формировании у единоборца индивидуального стиля борьбы.

В следующую группу технических бросков можно включить броски «с накрыванием», «со сваливанием», «со сбиванием», «с боковым прогибом», «с подсечкой» и др.

Многие борцы в своей практике применяют технические броски «с вращением», «с подседом бедром», «с подхватом под обе ноги», или «с подхватом под одну ногу». При этом все представленные выше технические броски целенаправленны на выполнение разнонаправленных комбинаций двигательных действий.

Комбинации двигательных действий в борьбе выражаются в применении различных технических бросков в определенном сочетании и последовательности. Здесь нужно уточнить, что комбинированные двигательные действия выполняются в комбинации после выполнения того или иного технического броска в соответствии со сложившейся ситуацией на ковре во время поединка, то есть технические броски, которые выполняет борец в той или иной соревновательной ситуации имеет конкретную направленность на нападение, защиту или для реализации контратакующих действий.

Так нападающих действия борца необходимо рассматривать как комбинацию применения различных бросков и двигательных действий в определенном сочетании.

Существуют комбинации двигательных действий различной направленности, например однонаправленные и разнонаправленные.

Однонаправленные комбинации двигательных действий в борьбе на поясах, как правило, применяются при активном предотвращении выполняемого соперником броска.

В однонаправленных комбинациях двигательных действий в борьбе используются, например бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с зацепом изнутри» от броска «с наклоном с подсечкой изнутри»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с зацепом стопой»; бросок «с наклоном с передней подножкой» от броска «с наклоном с подхватом под две ноги»; бросок «с наклоном с обхватом» от броска «с наклоном с передней подножкой» или «с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с зацепом изнутри» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с прогибом с передней подсечкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от броска «с подворотом»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от броска «с наклоном с подхватом изнутри»; бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу» от броска «с наклоном с зацепом голенью под разноименную ногу»; бросок «с наклоном с обхватом» от броска «с наклоном с зацепом ноги снаружи»; бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу» от броска «с наклоном с обвиванием» и пр.

Разнонаправленные комбинации двигательных действий в борьбе характеризуются атакующими действиями с использованием определенных технических бросков, т. е. комбинированные двигательные действия борца состоят из двух технических бросков имеющих разную направленность, образуя при этом разнонаправленную комбинация двигательных действий.

В разнонаправленных комбинациях двигательных действий в борьбе на поясах используются следующие технические броски: бросок «с наклоном боковой подсечкой» от броска «с наклоном с передней подсечкой»; бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с передней подсечкой»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»; бросок «с наклоном с подсечкой изнутри» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от

броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от броска «с наклоном с обхватом»; бросок «с прогибом с передней подсечкой» от броска «с наклоном с подхватом изнутри»; бросок «с наклоном с подхватом изнутри» от броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с прогибом с подсадом бедром»; бросок «с наклоном с подхватом изнутри» от броска «с наклоном с подсечкой изнутри»; бросок «с наклоном с подхватом изнутри» от броска «с наклоном с боковой подсечкой»; бросок «с наклоном с обвиванием» от броска «с наклоном с подхватом под одну ногу»; бросок «с наклоном с обвиванием» от броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с обвиванием» от броска «с наклоном с зацепом под одноименную ногу».

Защитными действиями в борьбе на поясах являются: бросок «с наклоном с зацепом стопой голеностопа противника»; бросок «с прогибом, зацепив ногу противника»; бросок «с наклоном с задней подножкой»; бросок «с наклоном с подхватом на обе ноги»; бросок «с прогибом с подсадом бедром, зацепляя атакующую ногу»; бросок «с наклоном подхватом изнутри, загружая опорную ногу противника»; бросок «с прогибом с обвиванием, наклоня туловище, отставляя атакующую ногу назад»; бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу, перенося вес тела на атакующую ногу».

Ключевую значимость в комбинации двигательных действий в борьбе имеет такой ее вид как – контратака, т. е. выполнение контрприемов на проводимые соперником технические броски. Контратакующими действиями в данном контексте являются акцентированные ответные действия при схватке борцов на проводимые соперником технические броски и комбинированные двигательные действия.

В разработанную нами классификацию технических бросков и комбинации двигательных действий входят следующие контратакующие действия: бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с задней подножкой»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с наклоном с боковой подсечкой»; бросок «с наклоном с подсечкой изнутри» от броска «передней подсечкой»; бросок «с прогибом» от броска «с подворотом»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с обхватом»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с наклоном с передней подсечкой» от броска «с наклоном с обхватом»; бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с наклоном с подхватом изнутри»; бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с подворотом»; бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с наклоном с передней подножки»; бросок «с наклоном с зацепом под одноименную ногу» от броска «с наклоном с зацепом под одноименную ногу»; бросок «с прогибом» от броска «с обвиванием».

Также необходимо отметить такие важные двигательные действия борца, которые направлены на выведение соперника из равновесия. Выведение соперника из равновесия может быть проведено различными способами, например такими двигательными действиями как: «нависание», «поднимание», «сбивание» или «резкое изменение направления движения» и т. д.

А такие действия, как «подбивы», «подсекания», «зацепление», «блокировка», «рывки», «подсаживание», «подхват», борцу позволяют создать предпосылки для проведения контратакующих действий, направленных на предотвращение технического броска соперника. Двигательное действие «подбивы» борцы активно применяют, в случае если подготовленность соперников находится примерно на одном уровне.

Все перемещения борца на поясах по коврику происходят с обязательным поиском возможности выведения соперника из равновесия и создания условий для проведения технического броска «стопой, подсечка»; «голенью, зацепы внутри и снаружи»; «бедром подхват», «подсад и обхват»; «тазом бросок через бедро»; «грудью – бросок через грудь» и т. д.

В тренировочном процессе борцов на поясах много времени уделяется на отработку технических приёмов и поиск наиболее эффективных комбинаций двигательных действий, поэтому в процессе многолетней подготовки единоборцы осваивают и усваивают большой арсенал технических бросков для исполнения всё более сложных комбинаций двигательных действий, приобретая при этом свой индивидуальный стиль ведения схватки.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования после проведенного анализа литературы, педагогического наблюдения за процессом соревнований, видео анализа более 100 схваток квалифицированных борцов, анкетирования специалистов и спортсменов, а также экспертной оценки специалистов по вопросу использования в процессе соревновательной деятельности тех или иных приемов борьбы и технико-тактических действий, была разработана классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах. Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах, представлена двумя блоками: простые и сложные технико-тактические действия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск, 2005. – 265 с.
2. Крикуха Ю.Ю. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16–19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / Крикуха Юрий Юрьевич. – Набережные Челны, 2009. – 167 с.
3. Кузнецов А.С. Борьба на поясах» как национальный и международный вид спорта / А.С. Кузнецов, И.В. Мулюкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – С. 41–48.
4. Мутаева И.Ш. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10–12 лет : монография / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков. – Набережные Челны, 2009. – 144 с.
5. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов, А.С. Назаренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12(130). – С. 127–131.
6. Сулейманов Г.Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Сулейманов Габдуджалил Бариевич. – Казань, 2021. – 176 с.

REFERENCES

1. Karelin, A.A., Ivanyuzhenkov, B.V. and Nelyubin, V.V. (2005), *Model of a highly qualified wrestler*, monograph, Novosibirsk.
2. Krikukha, Yu.Yu. (2009), *Individualization of technical and tactical training of Greco-Roman wrestlers aged 16-19 years when fighting standing at the stage of sports improvement*, dissertation, Naberezhnye Chelny.
3. Kuznetsov, A.S., Mulyukova, I.V. (2018), "Belt wrestling" as a national and international sport". *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 13, pp. 41–48.
4. Mutaeva, I.S., Konovalov, I.E., and Boltikov, Yu.V. (2009), *The influence of judo wrestling on the activity of the heart of boys 10-12 years old*, monograph, Naberezhnye Chelny.
5. Mavliev, F.A., Akhatov, A.M., Boltikov, Yu.V., Konovalov, I.E. and Nazarenko, A.S. (2015), "Features of indicators of body composition and blood circulation in wrestlers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (130), pp. 127–131.
6. Suleymanov, G.B. (2021), *Sports training of young men engaged in belt wrestling, taking into account the typological features of energy supply of muscular activity*, dissertation, Kazan.

Контактная информация: gabdyjalil@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2023

УДК 796.01

ЭСТЕТИКА БЕЗОБРАЗНОГО В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Александр Иванович Тимофеев, доктор философских наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург; Галина Петровна Жиркова, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский университет ИТМО, Санкт-Петербург; Вера Владимировна Кузнецова, кандидат философских наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Андрей Иванович Пешков, кандидат философских наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций имени проф. М.А. Бонч-Бруевича, Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена теоретическому исследованию эстетической составляющей современного спорта, что предполагает его философско-эстетический анализ. Авторы рассматривают эстетизацию спорта как в категориях традиционной, так и современной эстетики, выявляя их существенные различия. В статье обращается внимание, что смысловой центр традиционной эстетической мысли составляла категория прекрасного, так как в этом дискурсе наше общество в целом и институт спорта в частности понимались как нечто гармоничное, внутри себя совершенное целое, а то, что этому не соответствует, квалифицировалось как просто эксцесс. В современной эстетике категория безобразного начинает приобретать самостоятельное значение, так как с помощью одной категории прекрасного становится трудно осмыслить внутренние противоречия, дисгармонию и диссонансы как в смыслоположении отдельного человека, так различных социальных институтов и общества в целом. В этих условиях безобразное обладает большей функциональностью, поскольку драматургия действия непосредственно вытекает из дисгармоничности обстоятельств.

Ключевые слова: эстетика, безобразное, современный спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p442-448

AESTHETICS OF THE UGLY IN MODERN SPORTS

Alexander Ivanovich Timofeev, the doctor of philosophical sciences, professor, St Petersburg State Institute of Cinema and Television, St. Petersburg; Galina Petrovna Zhirkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, ITMO University, St. Petersburg; Vera Vladimirovna Kuznetsova, the candidate of philosophical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Andrey Ivanovich Peshkov, the candidate of philosophical sciences, docent, The Bonch-Bruevich St Petersburg State University of Telecommunications, St. Petersburg

Abstract

The article is devoted to the theoretical study of the aesthetic component of modern sports, which involves its philosophical and aesthetic analysis. The authors consider the aesthetics of sports both in the categories of traditional and modern aesthetics, revealing their significant differences. The article draws attention to the fact that the semantic aesthetic thought was a category of beautiful, since in this discourse our society as a whole and the institution of sports in particular were understood as something harmonious, inside itself, a perfect whole, and what does not correspond to this was qualified as simply as simply excess. In modern aesthetics, the category of the ugly begins to acquire an independent meaning, since with the help of one category of the beautiful, it becomes difficult to comprehend internal contradictions, disharmony and dissonances both in the meaning of an individual, and various social institutions and society as a whole. In these conditions, the ugly has more functionality, since the dramaturgy of the action directly follows from the disharmony of circumstances.

Keywords: aesthetics, ugliness, modern sport.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт представляет собой сложное многоаспектное явление, в котором двигательные телесные соревновательные практики являются лишь основой. Он

плотно слит с множеством элементов и личного и массового сознания как на уровнях социальной психологии, так и идеологии. Общепризнано, что анализ этих взаимосвязей стал по мере развития самого спорта одной из осознанных задач всего комплекса гуманитарных и социальных наук.

Область эстетического всегда была важной для человека. Искусство всегда представляло для него непреходящую ценность. Уже для древних греков «прекрасная индивидуальность» была идеалом человеческого бытия. Греки сначала стали формировать свое тело в рамках общественного пространства полиса и поэтому здесь всегда присутствовал момент соревновательности. Вся эллинская культура проникнута соревновательным, агональным началом (агон по-гречески борьба, состязание), а спортивные игры явились наиболее ярким выражением соревновательного духа в Древней Греции. Как известно, у них было множество соревновательных игр, на которых победители представляли в том числе и образ совершенства человека, в котором обязательно присутствовала и эстетическая сторона. В Элладе формируется тип гармоничной телесно-духовной личности, идеал воспитания человека становится калокагатия (с др.-греч. «прекрасный и хороший», «красивый и добрый») – сумма совершенства тела и духа, гармоничность духовного и физического развития.

В современном спорте наличие эстетической составляющей также не вызывает сомнения. Вместе с тем в наше время спорт более динамичен, более противоречив, чем его древний прообраз. Он быстро меняется вместе с общей трансформацией человеческого бытия. Изменяется и эстетическое своеобразие спорта, оно изменяется вместе с изменением эстетического сознания, которое в новейшее время приобрело такие черты, которые отличают его существенным образом от предыдущих эпох.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Категория безобразного в современной эстетике. Различия традиционной и современной эстетики становятся все более очевидными. Это касается в том числе и состава и оценки значимости основных эстетических категорий. Если в традиционной эстетике ведущей категорией была категория прекрасного, а другие категории рассматривались, по преимуществу как дополнительные, то сегодня базовой метакатегорией стало понятие эстетического, оно та ось, на которой вращается круг эстетических размышлений. Прекрасное, понятно, никуда не исчезло из эстетики, но оно представляет только одну из сторон эстетического дискурса, только наряду с другими.

Один из крупнейших российских философов XX века А.Ф. Лосев определял предмет эстетики следующим образом: «Эстетика долгое время развивалась преимущественно как философия прекрасного. Однако в настоящее время такое определение представляется недостаточным, так как прекрасное есть только разновидность эстетического наряду с такими его модификациями, как возвышенное, низменное, трагическое, комическое, безобразное, ирония, юмор, бурлеск, гротеск и т. д.» [7, С. 570]. Само же эстетическое понимается как выражение той или иной предметности, данной как самодовлеющая созерцательная ценность.

Понятно, что созерцание здесь трактуется в философско-эстетическом смысле. Речь идет о «схватывании» некоторых сущностей. При этом в традиционной эстетике эти сущности понимались, по преимуществу, как непосредственно целостные, а значит положительные ценные образы. Созерцание негативного трактовалось скорее как некоторый досадный инцидент. И можно сказать, что целостность мироощущения для обывденного сознания в его основаниях обеспечивалась религией, которая задавала общие смыслы человеческого существования и базовые рамки общественной жизни. Общая картина мира созерцалась как спокойная, в своих основаниях гармоничная, а значит и прекрасная.

Сегодня мир воспринимается как динамичный. Эта динамика вытекает из внутренних противоречий, консонансов, дисгармонии бытия. Категория прекрасного в таком мире

не может быть формообразующей для эстетического освоения реальности. Напротив, более широкое понятие эстетического может неслучайным образом включать в сознание человека предметы негативного созерцания и делать их объектом рассмотрения. Это дало возможность включить в категориальный аппарат современной эстетики такие понятия как ирония, игра, абсурд, эстетический шок и удивление и по-новому осмыслить традиционные категории в том числе и понятие безобразного.

Категория безобразного становится объектом самостоятельных исследований. Так еще в 19 веке немецкий философ К. Розенкранц, как бы предугадывая рост интереса к негативным созерцаниям, попытался классифицировать все разновидности безобразного. Им были выделены три основных вида безобразного с подвидами:

1. Бесформенность (аморфность, асимметрия, дисгармония).
2. Неправильность, или ошибочность (в том числе в стиле, в отдельных видах искусства).
3. Деформация и распад формы в виде дефигурации, или уродства как:
 - а) ординарное: 1) низменное; 2) слабость; 3) ничтожное;
 - б) отвратительное 1) грубое 2) мертвое и пустое 3) гнусное.

Карикатура понималась как отдельная разновидность деформации.

В эстетике XX века категория безобразного приобретает все более самостоятельное значение и привлекает возрастающее внимание исследователей. Так немецкий философ Т. Адорно полагает, что рост интереса к безобразному обусловлен увеличением функционализма, которое проистекает из господства техники в современном мире и угнетение органического в природе и человеке. Функциональный подход делает жизнь чрезмерно напряженной и это ведет к тому, что привычное понимание прекрасного как спокойной гармонии теряет свою эвристическую значимость. Он пишет: «Гармония, которая в качестве результата отрицает напряжение, возникающее в ней, тем самым становится мешающим, фальшивым началом, если угодно – диссонансом. Гармоническая точка зрения на безобразное в эпоху «модерна» сменилась протестом. Отсюда возникает качественно новое» [1, С. 71–72]. Тем самым, если прекрасное тяготеет к завершенности, то безобразное носит поисковый характер.

Еще одна работа «История уродства», посвященная рассмотрению безобразного, принадлежит видному итальянскому культурологу У. Эко. В ней наряду с наглядным описанием эволюции безобразного, того как эта категория проявляется в произведениях искусства, дается и попытка рассмотрения схематики безобразного. Эко У. выделяет три разновидности этого явления: безобразное в себе, формальное безобразное и художественное изображение обоих. При этом основное теоретическое значение находится у «...формального безобразного – в котором наблюдаются нарушения органического равновесия между частями целого» [5, С. 19]. В качестве примера «безобразного в себе» он приводит «...экскременты, разлагающаяся падаль, тошнотворно пахнущее тело, покрытое язвами...» [5, С. 19]. Понятно, что с точки зрения темы данной статьи наибольший интерес представляет категория формально безобразного, а не то, какой эстетический смысл можно придать тем или иным непосредственным природным явлениям.

В отечественной литературе по эстетике следует выделить монографию В.И. Самохваловой [8] в которой впервые в России дан всесторонний, целостный анализ этой категории. В книге безобразное рассматривается многопланово: и как эстетическая категория, и со стороны его многообразных проявлений в искусстве и в действительности; дается анализ методологии идентификации безобразного, а также показывается значение этого феномена в жизни общества. Таким образом, опираясь на уже имеющиеся теоретические разработки можно попытаться сделать анализ эстетики безобразного в современном спорте.

Деформация телесности как эстетический феномен современного спорта. Современная спортивная техника, реализуя цели спортивной деятельности, так или иначе деформирует человеческое тело. Эти деформации могут быть весьма заметны как, например,

в борьбе сумо, а могут быть и малозаметны. Спортивная карикатура гипертрофирует малозаметные деформации телесности и таким образом дает возможность их увидеть и оценить.

Эстетическая оценка этих деформаций с точки зрения противоположных категорий: «прекрасное – безобразное» может исходить из двух мало совместимых позиций. Либо за основу берутся какие-то природные бытийные, а значит и объективные критерии, либо исходят из социальной и культурно-исторической приемлемости, и тогда оценки будут субъективны и тем самым противоположность прекрасного и безобразного размывается.

Разработка общезначимых критериев началась еще в античные времена. Древнегреческий скульптор Поликлет создал «Канон», в котором определялась идеальная человеческая телесность. Наглядным выражением этого канона была его скульптура «Дорифор» (Копьеносец), представляющая победителя в состязаниях по метанию короткого копья (дороса). Аналогично канону мужской телесности, были осознаны и идеальные параметры женского тела. Одна из самых известных древнегреческих скульптур, статуя Афродиты Книдской работы Праксителя, отражает именно этот идеал. Эти образцы представляются совершенно гармоничными, и они опирались на чувство красоты, так сказать, «инстинкт прекрасного», которым обладали люди подобные Поликлету.

Вместе с тем современные исследования говорят, что здесь присутствует не только субъективное чувство красоты, но и математические пропорции «золотого сечения», о котором писал ещё Евклид в «Началах», а это уже объективная составляющая. Кроме того, например, Власов В.Г. пишет о физической стороне золотого сечения и S-образной линии красоты, которые состоят в необходимости поддержания энергетического оптимума. Он делает следующий вывод: «Поэтому, дабы сохранить себя в мире, все системы стремятся к состоянию равновесия, экономии энергии и устранению несимметричных образований» [3].

На основе приведенных рассуждений можно было бы сделать вывод о том, что спортивная техника определенного вида спорта односторонним образом переформатирует человеческое тело и выходит за рамки природной гармоничности его форм. На определенном треке этого выхода такое отклонение от канонов телесности можно будет считать безобразным. При этом очевидно, что границы прекрасного и безобразного всегда остаются размытыми.

Другой подход к распределению прекрасного и безобразного можно назвать функциональным. Здесь эстетическая классификация определяется социальными и культурно-историческими обстоятельствами. Известный французский философ Ж. Бодрийяр следующим образом определяет смысл функциональной красоты: «...этика красоты... может быть определена как редукция всех конкретных ценностей, «потребительских ценностей» тела (энергетической, жестикуляционной, сексуальной) к функциональной «меновой ценности» ...» [2, С. 172].

В этом смысле телесной красотой в спорте может пониматься все то, что может быть обменено на победу или в худшем случае на значимые спортивные достижения и все что с этим сопряжено. В этом смысле и борцы сумо, по-своему, красивы. Какие-либо объективные критерии различения прекрасного и безобразного здесь стираются. Напротив, первую скрипку начинает играть категория «эстетическое» в той трактовке, которую ей дал А.Ф. Лосев, а именно оно понимается как самодовлеющая созерцательная ценность и обработанной как сгусток общественно-исторических отношений.

Здесь, с одной стороны, очевиден релятивизм такого понимания эстетической стороны спорта, а с другой, эта же эстетическая сторона разворачивает спорт в сторону более аффективной его созерцательности. В образе и смысле спортивного действия необходимым образом появляется драматургия действия, включающая все основные эстетические категории. Безобразное обладает большей функциональностью, поскольку драматургия действия непосредственно вытекает из дисгармоничности обстоятельств.

Зрелищность и эстетизация безобразного в спорте. Тезис о том, что самым массовым зрелищем современного мира является спорт стало сегодня «общим местом». При этом, как отмечают исследователи: «Анализ показал, что по мере того, как институт спорта все в большей степени становится сферой шоу-бизнеса – на первый план выходят и, более того, специально выдвигаются факторы популярности и зрелищности. В таких условиях именно зрелищность начинает определять критерии развития системы спорта» [6, С. 34].

Спортивное зрелище представляет собой некий артефакт, некий продукт человеческой деятельности, который поэтому имеет не только определенный образ (вид), но и общий смысл, в отличие от природного зрелища, например извержения вулкана, которое смысла в самом себе не имеет. Этот смысл может быть различным для разных участников зрелища.

Поскольку речь идет о зрелище, то общий смысл и отдельный образ необходимо как бы перетекают друг в друга. Исходя из этого можно обосновано говорить об эстетической составляющей спортивного зрелища, поскольку эстетическое понимается в том смысле, в котором ее предмет определил А. Ф. Лосев.

Понимание эстетического как самоудовлеющей созерцательной ценности позволяет говорить об эстетизации как об определенном процессе трансформации смыслов и ценностей людей. Первым общую суть этой трансформации раскрыл датский философ С. Кьеркегор. Он разработал концепцию смыслов трех стадий жизненного пути человека: эстетической, этической и религиозной. На эстетической стадии индивид ориентирован на свою непосредственную чувственность и столь же непосредственную реализацию ее побуждений. В современном мире удельный вес эстетического в ценностной мотивации поведения возрастает и таким образом можно говорить о процессе эстетизации. Современная культура делает актуальной эстетическую жизненную позицию, определяющуюся предпочтением непосредственно-чувственного взглядом на окружающую реальность.

Эстетизацию спорта можно рассматривать под углом зрения категорий как традиционной, так и современной эстетики. В предыдущий исторический период акцент делался на рассмотрении с точки зрения категории прекрасного. Причиной этого было то, что наше общество в целом и институт спорта в отдельности стремились понимать как нечто гармоничное, внутри себя совершенное целое, а то, что этому не соответствует квалифицировалось как эксцесс, не более. Сегодня понимание стало более глубоким, стали видны внутренние противоречия, внутренняя дисгармония и диссонансы как в смыслополагании отдельного человека, различных социальных институтов и общества как такового. Эстетическую составляющую теперь с помощью одной категории прекрасного осмыслить становится трудно. Напротив, категория безобразного начинает приобретать самостоятельное значение.

Если раньше в спортивных зрелищах категория прекрасного довлела, а противоположное трактовалось как досадная случайность, то в наше время те смыслы, которые получают эстетический образ безобразного в некоторых видах спорта, получают самостоятельное значение. Речь идет об агрессивности и насилию как в самом спортивном зрелище, так и в околоспортивной деятельности.

Спортивное зрелище как разновидность шоу-бизнеса безусловно должен отталкиваться от интереса публики, т. е. болельщиков в широком смысле этого слова. Спорт все более становится зрелищем и безобразное в нём принимает определенный образ – образ действия. Это могут быть агрессивные действия, действия насилия. Как отмечает Гумбрехт Х.У. «Спорт и насилие – по меньшей мере, командные виды спорта и насилие – внутренне неразрывно связаны между собой...» [4]. При этом встает тот же вопрос, что и при определении деформации телесности. Можно ли образы насилия и агрессивности считать прекрасными или они по определению безобразны. Внутреннее нравственное чувство говорит, что все образы насилия и агрессии следует считать безобразными. Если это не так, то в чем состоит критерий, разделяющий прекрасные образы насилия и агрессии и

безобразные?

С точки зрения спортсменов насилие и агрессивность и соответствующие им образы безобразного имеют прежде всего прагматический смысл. Они дают победу как зрелище и тем самым выполняют требования шоу-бизнеса. Что касается в основном болельщиков, то здесь функциональный спектр шире. Можно говорить о психотерапевтической функции спортивного зрелища, речь идет о изживании индивидуальных и социальных страхов и чувства тревоги, которые характерны для современного «общества риска». Кроме этого, спортивное зрелище компенсирует отсутствие острых ощущений в повседневной жизни, болельщик как индивид их получает как бы виртуально. Наряду с этим он получает и недостающие удовольствия. При этом образы спортивного насилия и агрессивности в зависимости от психологического статуса индивида могут служить образцом для подражания и значит обучения формам насилия и агрессивности или служить целям их канализации в безопасную сферу личных переживаний.

ВЫВОДЫ

В заключении следует сказать, что если мысль о приобретении категорией безобразного самостоятельного значения в современных культурно-исторических условиях соответствует действительности, то это требует более детального анализа тех изменений, которые происходят в её отношении с категорией прекрасного и другими категориями традиционной эстетики при рассмотрении эстетической стороны современного спорта. Кроме того, важен анализ её отношений с категориями современной эстетики, прежде всего такой категорией как «игра», в том числе в аспекте понимания эволюции спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адорно Т. Эстетическая теория / Т. Адорно. – Москва : Республика, 2001. – 527 с.
2. Бодрийяр Ж. Общество потребления / Ж. Бодрийяр. – Москва : Республика ; Культурная революция, 2006. – 269 с.
3. Власов В. Г. Понятия гармонии, красоты и архитектурной формы в имплицитной эстетике / В.Г. Власов // *Архитектон: известия вузов.* – 2015. – № 2 (50). – URL: http://archvuz.ru/2015_2/ (дата обращения: 19.01.2023)
4. Гумбрехт Х. У. Форма насилия. Похвальное слово красоте спорта / Х.У. Гумбрехт // *Неприкосновенный запас.* – 2004. - № 3. - URL: <https://magazines.gorky.media/nz/2004/3/forma-nasiliya-pohvalnoe-slovo-krasote-sporta.html> (дата обращения: 19.01.2023)
5. Эко У. История уродства / под ред. У. Эко. – Москва : СЛОВО, 2007. – 456 с.
6. Козлова В.С. Спорт как социально-зрелищная сфера: формирование, функционирование, управление : автореф. дис. ... д-ра социолог. наук ; / Козлова Вита Святославовна. – Орел, 2005. – 62 с.
7. Лосев А.Ф. Эстетика / А.Ф. Лосев // *Философская энциклопедия: В 5 т. - Т. 5.* – Москва : Советская энциклопедия, 1970. – 740 с.
8. Самохвалова В.И. Безобразное: размышления о его природе, сущности и месте в мире (К феноменологии, метафизике, методологии понимания) / В.И. Самохвалова. – Москва: Брис-М, 2012. – 592 с.

REFERENCES

1. Adorno, T. (2001), *Aesthetic theory*, Republic, Moscow.
2. Baudrillard, J. (2006), *Consumer Society, Republic and Cultural Revolution*, Moscow.
3. Vlasov, V. G. (2015), “Concepts of harmony, beauty and architectonic form in implicit aesthetics”, *Architecton: izvestiya vuzov*, № 2 (50), available at: http://archvuz.ru/2015_2/ (accessed 19 January 2023).
4. Humbrecht, H. U. (2004), “Form of violence. Praiseworthy word to the beauty of sports”, *The inviolable reserve*, No. 3, available at: <https://magazines.gorky.media/nz/2004/3/forma-nasiliya-pohvalnoe-slovo-krasote-sporta.html> (accessed 19 January 2023).
5. Eco, U. (2007), *History of ugliness*, Slovo publ., Moscow.
6. Kozlova V.S. (2005), *Sports as a social and entertainment sphere: formation, functioning, management*, dissertation, Oryol.

7. Losev, A. F. (1970), "Aesthetics", *Philosophical encyclopedia: in 5 vols., Vol. 5*, Soviet encyclopedia, Moscow.

8. Samokhvalova, V.I. (2012), *Ugly: reflections on its nature, essence and place in the world (On phenomenology, metaphysics, methodology of understanding)*, Bris-M, Moscow.

Контактная информация: ap2000@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У КУРСАНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород; Александр Александрович Горелов, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург

Аннотация

Проблема повышения уровня работоспособности у студенческой молодежи является актуальной и в настоящее время. Решение данной проблемы на современном этапе усложняется еще низким уровнем здоровья, физической подготовленности и вредными привычками. Занятия физической культурой в высших образовательных организациях обеспечивают лишь 30–40% объема необходимой двигательной активности. Хотя физическая культура и спорт являются одним из эффективных средств повышения работоспособности будущих сотрудников полиции. В связи с этим была поставлена цель исследования – определить эффективность применения средств легкой атлетики в учебном процессе курсантов для повышения уровня работоспособности. В исследовании приняли участие курсанты 2 курса. Исследование проводилось в течение 4 месяцев. Для организации эксперимента были определены контрольная (45 человек) и экспериментальная (48 человек) группа. Курсанты контрольной группы занимались по рабочей программе дисциплины «Физическая культура». В экспериментальной группе были предложены систематические занятия с кроссовой подготовкой и элементами легкой атлетики во время самоподготовки. Применение экспериментальной методики позволило улучшить результаты в тестовых заданиях, оценивающих физическую и умственную работоспособность. Регулярные занятия легкой атлетикой позволили повысить функциональную тренированность, физическую подготовленность, обеспечить успешную концентрацию и распределение внимания, а также улучшить способность обрабатывать информацию у курсантов. Результаты тестов имеют положительную динамику, характеризую рост физической и умственной работоспособности у молодых людей. На данном примере использовались средства легкой атлетики. Очевидно, что применение средств из других циклических видов спорта будут также положительно оказывать влияние на уровень работоспособности.

Ключевые слова: курсанты, физическая культура, легкая атлетика, кросс, работоспособность, выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p448-452

USE OF ATHLETICS FACILITIES FOR CADETS TO IMPROVE PERFORMANCE

Andrey Aleksandrovich Tretyakov, the candidate of pedagogical sciences, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod State National Research University; Alexander Alexandrovich Gorelov, the doctor of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation

Abstract

The problem of increasing the level of working capacity among students is still relevant at the present time. The solution of this problem at the present stage is complicated by the low level of health, physical

fitness and bad habits. Physical education classes in higher educational institutions provide only 30-40% of the volume of necessary motor activity. Although physical culture and sports are one of the effective means of improving the efficiency of future police officers. In this regard, the aim of the study was to determine the effectiveness of the use of athletics in the educational process of cadets to improve the level of performance. The 2nd year cadets took part in the study. The study was conducted for 4 months. To organize the experiment, a control (45 people) and an experimental (48 people) group were identified. The cadets of the control group were engaged in the work program of the discipline "Physical Culture". In the experimental group, systematic classes with cross-country training and elements of athletics during self-training were offered. The use of the experimental technique allowed to improve the results in test tasks evaluating physical and mental performance. Regular athletics classes made it possible to increase functional fitness, physical fitness, ensure successful concentration and distribution of attention, as well as improve the ability of cadets to process information. The test results have positive dynamics, characterizing the growth of physical and mental performance in young people. In this example, the means of athletics were used. It is obvious that the use of funds from other cyclical sports will also have a positive impact on the level of performance.

Keywords: cadets, physical culture, athletics, cross-country, performance, endurance.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время многими исследователями [2, 3, 4, 6] отмечается снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Данный вопрос обсуждается на протяжении ни одного десятилетия. В работах многих авторов можно найти предложения по оптимизации [6], совершенствованию [3], повышению уровня [2] физической подготовленности обучающихся в высших образовательных организациях. Можно уверенно сказать, что большинство исследователей сходятся в одном, что основными причинами негативного явления выступают гиподинамия [1, 4], игнорирование принципов здорового образа жизни [5], снижение интереса к занятиям физической культурой [1, 3, 6] и низкая эффективность физического воспитания в образовательных организациях [2, 4].

Проведенными исследованиями в различные годы [1, 3, 4, 6] отмечено, что регулярные физические нагрузки положительно оказывают влияние на физическое состояние, функциональную подготовленность, соматическое здоровье. Как следствие, повышение уровня перечисленных показателей положительно скажется на работоспособности молодых людей. Также в своих работах, А.А. Горелов, указывал на прямую взаимосвязь уровня развития выносливости с работоспособностью [1, 4].

Одним из доступных и достаточно эффективных видов спорта является легкая атлетика. Средства легкой атлетики просты в выполнении, доступны и имеют высокую результативность в повышении двигательной активности, развитии физических качеств и, несомненно, повышении уровня развития выносливости.

В связи с этим была поставлена цель исследования – определить эффективность применения средств легкой атлетики на занятия у курсантов для повышения уровня работоспособности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели было организовано исследование на базе высших учебных заведений г. Белгорода. В исследовании приняли участие девушки и юноши, обучающиеся на 2 курсе. Исследование проводилось в течение 4 месяцев. Для организации эксперимента были определены контрольная (45 человек) и экспериментальная (48 человек) группа. Курсанты контрольной группы занимались по рабочей программе дисциплины «Физическая культура». В экспериментальной группе были предложены систематические занятия с кроссовой подготовкой и элементами легкой атлетики во время самоподготовки.

Оценка уровня работоспособности оценивалась с помощью тестов для определения функциональных показателей: гарвардский степ-тест (ИГСТ), проба Руффье (ИР), коэффициент выносливости (КВ). Для оценки умственной работоспособности были предложены тестовые задания с использованием «БиоМыши исследовательской»: корректурная проба

и сложение чисел.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации в литературе по повышению работоспособности у студенческой молодежи средствами физической культуры имеет разобренный и противоречивый характер.

Уровень работоспособности тесно связан с уровнем развития выносливости. В связи с этим, курсантам экспериментальной группы было предложено на занятиях по физической подготовке использовать в начальной части занятия беговые упражнения, а в основной и заключительной ходьбу, бег и прыжковые упражнения. Все упражнения выполнялись в аэробной зоне интенсивности.

Для оценки предложенного подхода и поиска взаимосвязи уровня работоспособности с применением на занятиях средств легкой атлетики было предложено провести тестирование. Результаты, определяющие уровень физической работоспособности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка результатов физической работоспособности

Период	Тест	Девушки		Р	Юноши		Р
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
До	ИГСТ	73,2±6,8	74,1±5,6	-	77,3±4,5	77,1±5,3	-
	ИР	12,9±0,6	12,6±0,7	-	11,2±0,9	11,5±0,8	-
	КВ	19,3±1,1	19,6±0,9	-	18,7±0,8	18,8±0,6	-
После	ИГСТ	73,8±4,2	80,2±4,9	+	77,4±5,8	84,5±5,1	+
	ИР	11,4±0,4	9,8±0,4	+	10,8±0,7	9,8±0,8	+
	КВ	18,4±0,8	15,9±0,4	+	19,0±0,9	15,6±0,7	+

Примечание: «+» – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента.

Проведенное тестирование показало, что до начала эксперимента группы были однородными. Полученные результаты указывали на низкий уровень проявления функциональной тренированности. Так результаты ИГСТ в обеих группах соответствуют среднему уровню состояния сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности. Результаты пробы Руффье продемонстрировали низкий уровень готовности организма курсантов к достаточно простой нагрузке. А результаты коэффициента выносливости указали, что организм молодых людей слабо тренирован.

Повторное тестирование по окончании применения экспериментальной методики продемонстрировало положительную динамику результатов в экспериментальной группе, как у девушек, так и у юношей.

Для оценки умственной работоспособности был предложен ряд тестов с использованием «БиоМыши исследовательской». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка результатов умственной работоспособности

Период	Тест	Показатель	Девушки		Р	Юноши		Р
			КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
До	Корректирующая проба	Среднее время ответа, сек	2,1±0,1	2,0±0,2	-	1,9±0,1	1,9±0,2	-
		Кол-во ошибок, шт	3,1±0,2	2,2±0,4	-	3,9±0,2	3,7±0,3	-
	Сложение чисел	Среднее время ответа, сек	3,7±0,4	3,5±0,2	-	4,1±0,2	4,0±0,3	-
		Кол-во ошибок, шт	2,3±0,3	2,4±0,2	-	3,5±0,4	3,6±0,2	-
После	Корректирующая проба	Среднее время ответа, сек	2,0±0,2	1,6±0,3	+	2,0±0,2	1,7±0,3	-
		Кол-во ошибок, шт	3,2±0,2	0,2±0,1	+	3,4±0,3	0,5±0,1	+
	Сложение чисел	Среднее время ответа, сек	3,8±0,3	3,1±0,2	+	4,1±0,3	3,5±0,4	+
		Кол-во ошибок, шт	3,1±0,5	0,4±0,1	+	3,2±0,3	0,5±0,2	+

Примечание: «+» – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента.

Для оценки умственной работоспособности анализировались результаты концентрации и распределения внимания с помощью корректирующей пробы. Результаты до начала

эксперимента указывают на невысокий темп ответов и наличие ошибок в тестовых заданиях. В тесте «сложение чисел» оценивалась способность обрабатывать информацию. Также отмечены невысокий темп ответов и наличие ошибок в тестовом задании. По окончании эксперимента результаты повторного тестирования указали на положительную динамику в экспериментальной группе. В контрольной группе незначительно уменьшился средний темп ответов и некоторые из испытуемых допустили ошибки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило подтвердить выдвинутую гипотезу о значимости физической активности для повышения уровня работоспособности. Результаты тестов имеют положительную динамику, характеризую рост физической и умственной работоспособности у молодых людей. На данном примере использовались средства легкой атлетики. Очевидно, что применение средств из других циклических видов спорта будет также положительно оказывать влияние на уровень работоспособности. Что дает возможность выбора для молодых людей.

Статья публикуется при поддержке гранта РНФ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова А.Н. К проблеме адаптации курсантов-женщин к учебной и служебной деятельности на начальном этапе обучения в образовательных организациях высшего образования МВД России / А.Н. Александрова, А.А. Горелов, Д.Б. Гарец // Мир образования – образование в мире. – 2019. – № 4. – С. 118–123.
2. Гилев Г.А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительного мониторинга их физической подготовленности / Г.А. Гилев, А.А. Плешаков // Управление городом: теория и практика. – 2021. – № 4. – С. 8–14.
3. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий / Л.В. Зайцева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 100–103.
4. Кулешова М.В. Двигательная активность как средство социализации студентов / М.В. Кулешова, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 3-4. – С. 79–88.
5. Лопатин Н.А. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» / Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 4. – С. 155–160.
6. Формирование физического здоровья студентов вуза средствами физического воспитания / Н.В. Минникаева, С.А. Тюкалова, М.В. Апарина, Н.В. Колесникова, А.В. Седнев // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – С. 24.

REFERENCES

1. Alexandrova, A.N., Gorelov, A.A., Garets, D.B. (2019), "On the problem of adaptation of female cadets to academic and service activities at the initial stage of training in educational institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Mir obrazovaniya - obrazovanie v mire*, No. 4, pp. 118–123.
2. Gilev, G.A., Pleshakov, A.A. (2021), "Improving the health of students as a result of positive monitoring of their physical fitness", *City management: theory and practice*, No. 4, pp. 8–14.
3. Zaitseva, L.V. (2018), "Improving physical fitness of students: organization of sports events", *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 3 (24), pp. 100–103.
4. Kuleshova, M.V., Rumba, O.G. and Gorelov, A.A. (2016), "Motor activity as a means of socialization of students", *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, Vol. 21, No. 3-4, pp. 79–88.
5. Lopatin, N.A. and Shulgin, A.I. (2019), "Modern approach to the educational process at the university in the discipline "Physical culture"", *Vocational education in Russia and abroad*, No. 4, pp. 155–160.
6. Minnikaeva, N.V., Tyukalova, S.A., Aparina, M.V., Kolesnikova, N.V., Sednev, A.V. (2020), "Formation of physical health of university students by means of physical education", *Modern problems of*

УДК 796.035

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК С ЭЛЕМЕНТАМИ
МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА С ЖЕНЩИНАМИ 36-40 ЛЕТ**

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Софья Андреевна Засыпкина, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье раскрыто содержание силовых занятий с использованием миофасциального релиза и представлены результаты экспериментальной работы по улучшению показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. В исследовании приняли участие 12 человек на базе фитнес-центра «Дом физкультурника» г. Краснодара. Целью исследования было определить эффективность использования миофасциального релиза в содержании силовой тренировки с женщинами 36-40 лет. Предполагалось, что при добавлении в содержание занятий силовой тренировки миофасциального релиза произойдет значительное улучшение показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. В работе представлены содержательные основы базовой и основной части эксперимента. В результате педагогического эксперимента зафиксированы достоверные преимущества в показателях физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. Проведенная работа обуславливает эффективность использования средств миофасциального релиза в оздоровительно - тренировочной деятельности, что делает ее актуальной к внедрению в процесс физического воспитания женщин 36-40 лет.

Ключевые слова: силовая тренировка, миофасциальный релиз, триггерная точка, женщины 36-40 лет, физическая подготовленность, физическое развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p452-455

**INFORMATIVE BASICS OF STRENGTH TRAINING WITH ELEMENTS OF
MYOFASCIAL RELEASE WITH WOMEN 36-40 YEARS OLD**

Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Sofya Andreevna Zasyapkina, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Evgeny Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article reveals the content of strength training using myofascial release and presents the results of experimental work to improve the indicators of physical development and physical fitness of women 36-40 years old. 12 people took part in the study on the basis of the fitness center "House of physical education" in Krasnodar. The aim of the study was to determine the effectiveness of the use of myofascial release in the content of strength training with women 36-40 years old. It was assumed that when the myofascial release was added to the content of strength training classes, there would be a significant improvement in the indicators of physical development and physical fitness of women 36-40 years old. The paper presents the substantive foundations of the basic and main parts of the experiment. As a result of the pedagogical experiment, reliable advantages in indicators of physical development and physical fitness of women aged 36-40 were recorded. The work carried out determines the effectiveness of the use of means of myofascial release in health-improving and training activities, which makes it relevant for the introduction into the process of physical education of women 36-40 years old.

Keywords: strength training, myofascial release, trigger point, women 36-40 years old, physical fitness, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Современный взгляд на здоровый образ жизни вызывает в последние годы повышенный интерес к оздоровительным системам у различных слоев населения. Также отмечается повышенный интерес населения к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил и сохранения здоровья [1, 4].

В исследованиях В.И. Лёвкиной, Н.И. Дворкиной, 2021; Е.И. Ончуковой с соавт., 2022, отмечено, что люди, после ежедневных трудовых будней прибегают к занятиям фитнесом, которые в большинстве своем приводят к болевым ощущениям в мышцах. Причиной данного явления могут быть изменения в миофасциальных структурах [2, 3].

Следовательно, поиск современных восстановительных средств и методов, повышающих эффективность тренировочного процесса женщин второго зрелого возраста является актуальной проблемой, что обосновывает важность применения дополнительных средств восстановления на занятиях силовой тренировкой.

Особое внимание уделяется применению техник миофасциального релиза как эффективного средства самостоятельного расслабляющего массажа, воздействующего на миофасциальные структуры. Однако вопросы применения техник миофасциального релиза в содержании силовых занятий не находят своего должного применения в связи с чем, рассмотрение и углубленное изучение данного аспекта, на наш взгляд, является своевременным и актуальным.

Цель исследования – определить эффективность использования миофасциального релиза в содержании силовой тренировки с женщинами 36–40 лет.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Базой для проведения исследования выступил фитнес-центр «Дом физкультурника» г. Краснодара. Была сформирована группа для исследования в количестве 12 человек. Все участвующие в констатирующем эксперименте имели средний уровень физической подготовленности. Исследование заключало две части: базовый этап – постановка техники базовых упражнений (4 недели); основной этап – усложнение посредством добавления отягощений (12 недель).

В первой части исследования были расписаны программы тренировочных занятий для женщин 36–40 лет. Данная группа занималась по системе круговой тренировки, содержательные основы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Содержательные основы занятий с элементами миофасциального релиза в первый месяц исследования

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Вес (кг)
Подготовит. часть	Кардио разминка на эллипсе	10 мин	-
	Суставная разминка	5 мин	-
Основная часть	МФР передней поверхности бедра	1.20x40 сек	-
	Приседания с бодибаром	2 круга	6–10
	МФР широчайшей мышцы спины	Отдых между кругами	-
	Подтягивания в петлях TRX	-	-
	МФР грудного отдела позвоночника	3 мин	-
	Подъем корпуса из положения лежа	-	-
	МФР ягодичных мышц	-	-
	Выпады назад с гантелями	-	4–8
	МФР грудных и дельтовидных мышц	-	-
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	-	-	
Закл. часть	МФР/стретчинг	10 мин	-
Общее время		60 мин	

Во второй части исследования были расписаны программы тренировочных занятий для женщин 36–40-летнего возраста для основного периода исследования – с 2–4 месяцы включительно. Также использовался метод круговой тренировки, содержательные основы

представлены в таблице 2.

Данная программа содержит в себе силовые упражнения, направленные на проработку основных мышечных групп, в перерывах между упражнениями выполнялись миофасциальные техники для той мышцы, которая будет работать в следующем упражнении. Данный тип раскатки помогает активизировать мышцу и подготовить ее к предстоящей работе.

В первый месяц тренировок происходила адаптация организма, постановка техники упражнений и ее закрепление, поэтому нагрузка была не сильно высокая, в пределах 40–45% от одного повторного максимума. Затем каждый месяц увеличивалась как аэробная, так и силовая нагрузка.

Таблица 2 – Содержательные основы занятий с элементами миофасциального релиза в основной период исследования

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Вес (кг)
Подготовит. часть	Кардио разминка на эллипсе	15 мин	-
	Суставная разминка	5 мин	-
Основная часть	МФР передней поверхности бедра	1.30х30 сек	-
	Приседания с гирей	4 круга	10–16
	МФР широчайшей мышцы спины	Отдых между кругами	-
	Подтягивания в петлях TRX		-
	МФР грудного отдела позвоночника	2 мин	-
	Подъем корпуса из положения лежа	-	-
	МФР ягодичных мышц	-	-
	Болгарские приседания с гирей	-	6–12
	МФР грудных и дельтовидных мышц	-	-
Сгибания и разгибания рук в TRX	-	-	
Закл. часть	МФР/стретчинг	10 мин	-
Общее время		60 мин	

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тестирование показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36–40 лет мы проводили до начала, после двух месяцев занятий и после окончания экспериментальных занятий.

Тестирование после двухмесячных силовых занятий с использованием миофасциального релиза и после четырех месяцев занятий выявило достоверные изменения во всех тестах, за исключением показателя длины тела. Выявив средние значения показателей и ошибки средних арифметических, можно сделать выводы, что уже через 2 месяца тренировок были выявлены положительные изменения показателей физического развития, спустя 4 месяца данные показатели также достоверно улучшились.

Для оценки физической подготовленности были проведены тесты на определение показателей выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости.

Исходя из результатов исследования после двух месяцев использования миофасциального релиза на силовых тренировках у женщин 36–40 лет отмечены достоверные изменения в показателях силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и гибкости (наклон вперед из положения стоя). Через четыре месяца экспериментальных занятий данная связь обнаружена в пяти тестах из семи – в показателях взрывной силы и силовой выносливости, гибкости и ловкости. Изменения в показателях общей выносливости и быстроты выявлены, но они были не значительны и не достоверны ($<0,05$).

В целом положительная динамика за период эксперимента просматривается в таких тестах, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину с места, оценивающих силовую выносливость, гибкость, ловкость и взрывную силу. Следовательно, мы можем утверждать, что влияние миофасциального релиза на силовых тренировках на показатели физического развития и физической подготовленности женщин 36–40 лет выявлено и достаточно эффективно.

ВЫВОДЫ

Таким образом, после проведенного эксперимента в течение четырех месяцев, можно сделать заключение, что применение миофасциального релиза на силовых тренировках с женщинами 36–40 лет оказало положительное влияние на их физическое развитие и физическую подготовленность. Проведенная работа по внедрению миофасциального релиза в силовые занятия показала свою эффективность, что делает ее актуальной к внедрению в процесс физического воспитания женщин 36–40 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на основе силовых видов спорта на морфометрический статус мужчин 25–30 лет / Н.И. Романенко, В.В. Сударь, А.Ю. Денисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 340–343.
2. Лёвкина В.И. Миофасциальный релиз как мотивация женщин первого зрелого возраста к занятиям в тренажерном зале / В.И. Лёвкина, Н.И. Дворкина // «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование»: материалы Международной научно-практической конференции г. Краснодар, 2021. – С. 190–191.
3. Ончукова Е.И. Эффективность применения миофасциального релиза в функциональной и силовой тренировке / Е.И. Ончукова, Е.Н. Руденко, Л.А. Калинин, А.М. Баев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 304–307.
4. Сударь В.В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В.В. Сударь, Н.И. Романенко // «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки»: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием», Казань, 2021. – С. 287–289.

REFERENCES

1. Romanenko, N.I., Sudar, V.V., Denisov, A.Yu. et al. (2021), "The influence of physical culture and wellness classes based on strength sports on the morphometric status of men 25-30 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 340–343.
2. Levkina V.I. and Dvorkina N.I. (2021), "Myofascial release as motivation of women of the first mature age to exercise in the gym", *Physical culture and sport. Olympic education*, materials of the International scientific and practical Conference, Krasnodar, pp. 190–191.
3. Onchukova E.I., Rudenko E.N. Kalinin, L.A. et al. (2022), "The effectiveness of the use of myofascial release in functional and strength training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 304–307.
4. Sudar, V.V. and Romanenko N.I. (2021), "The influence of personal fitness training of strength orientation on the anthropometric indicators of women of the first mature age", *The state, problems and ways of improving sports and wellness training*, materials of the I All-Russian Scientific and practical conference with international participation, Kazan, pp. 287–289.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.02.2023

УДК 378

О РАЗЛИЧИЯХ В БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ НАУЧНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ВОШЕДШИЙ В ПРОГРАММУ «ПРИОРИТЕТ 2030»

Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, Андрей Викторович Иванов, аспирант, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук,

доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск; Виктор Юревич Киселев, кандидат педагогических наук, Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет, Владивосток; Елена Николаевна Малыгина, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; Василий Александрович Клименко, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный университет путей сообщений, Хабаровск

Аннотация

В настоящее время проблема оценивания результативности научной деятельности с помощью библиометрических показателей приобрела особую актуальность, поскольку данные индикаторы, дополнительно подкрепляемые заключениями экспертов, стали использоваться на всех этапах управления наукой. В статье затронута проблема, касающаяся применения базовых показателей наукометрии (отнесены к области библиометрии) для оценки научной деятельности преподавателей образовательной организации высшего образования (ООВО). Приведены данные, касающиеся сравнительной оценки таких показателей как «количество публикаций», «количество цитирований» и «индекс Хирша», которые свойственны педагогическим работникам высшей школы, распределенным по разным квалификационным категориям, возрастным и гендерным группам. Высказывается необходимость сочетанного использования наукометрических данных при оценке эффективности научной деятельности научно-педагогических работников ООВО.

Ключевые слова: педагогические работники высшей школы, научная продуктивность, библиометрия, научно-квалификационные категории педагогов, гендерно-возрастные группы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p455-465

ON DIFFERENCES IN BIBLIOMETRIC INDICATORS OF SCIENTIFIC PRODUCTIVITY OF TEACHERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATION OF HIGHER EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF THE FAR EASTERN STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE INCLUDED IN THE PROGRAM "PRIORITY 2030"

Vyacheslav Grigoryevich Tyutyukov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Andrey Viktorovich Ivanov, the post-graduate student, Far East State Academy of Physical Culture, Khabarovsk; Peter Vladimirovich Borodin, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Far East State Medical Eastern Federal University, Khabarovsk; Viktor Yurevich Kiselev, the candidate of pedagogical sciences, Far Eastern State Technical Fisheries University, Vladivostok; Elena Nikolaevna Malygina, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Far East State Academy of Physical Culture, Khabarovsk; Vasily Aleksandrovich Klimenko, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Far Eastern State Transport University, Khabarovsk

Abstract

At present, the problem of evaluating the effectiveness of scientific activity with the help of bibliometric indicators has become particularly relevant, since these indicators, additionally supplemented by expert opinions, have been used at all stages of science management. The article touches upon the problem related to the application of basic indicators of scientometrics (related to the field of bibliometrics) for assessing the scientific activities of teachers in an educational organization of higher education (EOHE). The data concerning the comparative evaluation of such indicators as "number of publications", "number of citations" and "Hirsch index", which are characteristic of higher education teachers classified by qualification categories, age and gender groups, are given. The necessity of the combined use of scientometric data in assessing the effectiveness of the scientific activity of the scientific and pedagogical workers of the EOHE is expressed.

Keywords: pedagogical workers of higher education, scientific productivity, bibliometrics, scientific qualification categories, gender and age groups.

ВВЕДЕНИЕ

Государственная программа поддержки университетов России с названием «Приоритет 2030» (запущена 24 июня 2021 года) целеориентирована на формирование в стране к 2030 году более 100 прогрессивных университетов, которые станут лидерами в создании нового научного знания, технологий и разработок [12]. Проект «Приоритет 2030» является органичным продолжением национального проекта «Наука и университеты», который предусматривал активизацию фундаментальных и прикладных исследований в системе высшей школы, поддержку молодых научно-педагогических работников, увеличение объема научных исследований и опытно-конструкторских разработок в секторе высшего образования [7].

В 2022 году в содержание программы «Приоритет 2030» были внесены дополнения в соответствии, с которыми в ней появилась отдельная группа критериев для университетов-конкурсантов, расположенных на территории Дальнего Востока страны (дальневосточный трек). В число восьми вузов, отобранных в рамках данного спецтрека, вошла и Дальневосточная государственная академия физической культуры. Таким образом академия получила возможность выйти на совершенно новый уровень развития и стать не только значимым образовательным, но и научно-технологическим центром и драйвером развития физкультурно-спортивной отрасли на Дальнем Востоке.

Научно-исследовательская деятельность является своеобразным скрепом в формировании единой образовательной среды образовательной организации, базирующейся на тесном единстве науки, корпоративной культуры, образовательных ресурсов и профессиональной прикладности содержания образования [13].

АППАРАТ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНОГО ПОИСКА

Цель исследования состояла в изучении состояния проблемы и проведении объективного оценивания научной квалификации педагогических работников академии с применением базовых библиометрических показателей.

Задачи исследования:

1. По данным информационного поиска изучить состояние проблемы, касающейся оценки научной продуктивности ученых.
2. Определить научную продуктивность отдельных категорий педагогических работников академии с учетом наличия у них ученой степени и научного звания.
3. Определить взаимосвязь возрастных и гендерных различий с показателями научной продуктивности штатного состава ППС академии.

Методика исследования.

Источниками информации, использованными в ходе аналитического исследования, послужили:

- а) данные отдела кадров ДВГАФК по персональному штатному составу преподавателей на начало 2022-2023 учебного года;
- б) база данных российской научной электронной библиотеки eLibrary.ru которая содержит информацию о публикациях преподавателей в научной периодике и ссылки сделанными другими авторами на эти работы.

Начиная с 2005 года данная организация стала головным исполнителем проекта по созданию Российского индекса научного цитирования (РИНЦ), выполняющего роль библиографической базы данных о публикациях российских ученых.

Скрининг публикаций преподавателей академии поведен с 1998 по 2022 годы. По каждому штатному преподавателю (n=53) были собраны сведения о числе опубликованных работ, числе ссылок на все работы и индексе Хирша. На основе этих показателей были определены средние их значения по установленным категориям педагогических работников и произведен расчет средней величины ссылок на 1 публикацию, среднегодовые значения количества публикаций и ссылок в пересчете на 100 преподавателей, а также

определена доля преподавателей, не имеющих публикаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В подавляющем большинстве ООВО страны, представители ППС не занимающиеся наукой и не публикующиеся, признаются неэффективными педагогическими работниками. Сочетание преподавания и научной работы сегодня является неременным условием деятельности педагогического работника высшей школы. Это учитывается в ходе аттестации работников и прохождении ими конкурса на замещение вакантных должностей.

Безусловно, следует иметь в виду то, что научная деятельность преподавателей высшей школы происходит на фоне весьма объемной учебной нагрузки, что в целом ряде случаев может сказываться на качестве последней. Целый ряд, если не большинство, преподавателей высшей школы предпочитают собственно педагогическую деятельность занятиям научными исследованиями и готовы выстраивать свою карьеру именно в таком направлении. Продиктовано это тем, что даже в ведущих вузах, в которых делается акцент на научно-исследовательскую работу, на аудиторную (собственно педагогическую) деятельность тратится в 2,5 раза больше времени, чем на науку. Не отстают от указанных ООВО и менее именитые их представители. К примеру, в «нагрузочном» стандарте ДВГАФК объем учебной нагрузки даже у профессора, доктора наук в общем объеме годовой нагрузки составляет более 50%, а научной работы только до 20%. Таким образом, нельзя говорить о наличии такого баланса в часах нагрузки, который был бы благоприятным для осуществления научно-исследовательской деятельности.

Тем не менее, сегодня, наука и образование, в соответствии с нормативными документами, представляются максимально интегрированными. Об этом, в частности, говорится в Федеральных государственных образовательных стандартах.

Возьмем, к примеру, ФГОСы ВО уровня магистратуры в части требований к условиям реализации образовательных программ. В соответствии с этими требованиями среднегодовое число публикаций научно-педагогических работников организации за период реализации программы магистратуры в расчете на 100 научно-педагогических работников должно составить не менее 2 в журналах индексируемых в базах данных Web of Science или Scopus, или не менее 20 в журналах, индексируемых РИНЦ. Кроме того, общее руководство содержанием программы магистратуры должно осуществляться научно-педагогическим работником имеющих ежегодные публикации по результатам научно-исследовательской деятельности, связанной с направлением образовательной подготовки, в ведущих отечественных и (или) зарубежных рецензируемых научных журналах и изданиях.

Добавим сюда и то, что наличие в ООВО специалистов, отвечающих высоким требованиям, в том числе и тем, которые регламентируют их научный статус, позволяет повысить не только рейтинговые показатели образовательной организации, но и уровень преподавания в них. Еще в диссертационном исследовании советских времен, выполненном З.Ф. Есаревой и не потерявшем своей актуальности, отмечалось, что педагогическая деятельность является ведущей в содержании профессионального мастерства преподавателя высшей школы, но если этот профессионализм не подкрепляется научной работой, то он довольно быстро угасает [3].

Безусловно, педагогический работник данного образовательного сегмента (высшая школа) должен участвовать в продуцировании нового научного знания, чтобы его представлять студентам не как готовый и уже известный знаниевый продукт, а как своеобразное и свежепроистекающее явление, в котором и они могут принять участие. По данным А.Н. Макаровой большая половина студенчества считает, что высокий статус преподавателей будет более устойчивым, если они одновременно будут заниматься научно-исследовательской деятельностью [6]. С данным мнением довольно трудно не согласиться.

Далее будет к месту вновь обратиться к ранее упомянутой грантовой программе «Приоритет 2030», которая кроме всего прочего, ориентирована на концентрацию ресурсов

необходимых для повышения научно-образовательного потенциала ООВО и обеспечение их участия в социально-экономическом развитии субъектов Российской Федерации. Решение этих задач будет вполне под силу коллективу педагогических работников ООВО представленных грамотными, мобильными и творческими педагогами-учеными, активность которых будет поддерживаться за счет конкурсного финансирования научных исследований и разработок. Это, в свою очередь, потребует обращения к наукометрическим показателям, позволяющим оценить результативность научной деятельности научных коллективов и отдельных исследователей [1].

В продолжение обобщения теоретических оснований, указывающих на значимость затронутой нами проблемы, посчитаем возможным остановиться еще на одном моменте, который, на наш взгляд, позволит более верно определиться в корректности использования двух таких понятий как «наукометрия» и «библиометрия», к которым прибегают специалисты занимающихся проблемой оценки результатов НИР. Наша авторская позиция в этом плане такова. Мы полагаем, что «библиометрию» следует считать частью «наукометрии». Объектом библиометрических исследований является документопоток научной содержательности, который подвержен количественному анализу первичных (отражают данные полученные непосредственно в конкретном исследовании) и вторичные (содержат ссылки на данные, полученные различными субъектами) источников информации, с помощью формализованных данных.

Безусловно, библиометрия фокусирующаяся на количественных, объективных аспектах научных публикаций, является достаточно ценным инструментом для оценки деятельности научных организаций и управления ими. Что касается наукометрии, то она изучает эволюцию науки, используя более широкий перечень многомерных измерений и данные их статической обработки. Она (наукометрия) охватывает более широкий круг источников, нежели библиометрия и органично использует результаты экспертного оценивания, подкрепляемые данными многочисленных альтметрик.

Результативность (результат) работы всего научно-педагогического коллектива или каждого из его членов, в части касающейся собственно научной деятельности, чаще всего измеряется объектом продуцируемого ими научного знания, находящего свое воплощение, главным образом, в виде научных трудов опубликованных в авторитетных научных изданиях и журналах, которые производят содержательную экспертизу поступающих в редакцию статей и монографий. Такой вид оценивания пока еще продолжает традиционно использоваться аттестационными комиссиями ООВО при проведении конкурсных процедур по замещению вакантных должностей профессорско-преподавательского состава.

Однако по мере глобализации науки, постоянного возрастания объема научной периодики и сокращения времени обмена информационными потоками, значимость метода подсчета только числа опубликованных работ становится все менее выраженной. Но, при всем этом, данный вид оценки научной результативности продолжает оставаться исходным пунктом для библиометрического анализа поскольку, как утверждал еще более полувека назад один из основателей науки о науке (наукометрии) британско-американский философ Дерек Прайс: «Существует довольно строгое соотношение между элитностью ученого и его продуктивностью как автора статей» [10].

Вместе с тем, критерием научной активности может и должно служить не только количество опубликованных работ, но и доказанное присутствие указанного автора в научном дискурсе, что, в частности, может быть подтверждено достаточным числом цитирований его статей. Отсюда, к следующему библиометрическому показателю, свидетельствующему о значимости научного материала исследователя отнесено число его упоминаний (ссылок, цитирований) в научных изданиях. Подсчет количества ссылок может являться мерой отражения полезности публикации и чем больше это количество, тем с большей вероятностью можно вести речь о ее пользе для развития научного знания. Кроме того, данными социологической науки подтверждена высокая степень корреляции между

цитируемостью публикаций и общественным признанием вклада их авторов в приращение научного знания [11]. С обозначенных выше позиций библиометрии, цитируемость, с полным на то основанием, можно считать мерой оценивания полезности вышедшей в свет публикации. К тому же, упоминание в публикации работ предшественников или представителей иных научных школ, занимающихся подобной же проблематикой, является своеобразной нормой для раскрытия содержательности представляемой научной публикации.

Начиная с 2005 года к таким библиометрическим показателем как число публикаций и их цитируемость был добавлен быстро завоевавший признание и объединивший два предыдущих показателя, показатель с названием «Индекс Хирша» (h-index; H; h). Этот индекс предложил ввести в оборот аргентино-американский физик Хорхе Хирш из Калифорнского университета для оценки научной продуктивности именно физиков [14]. Отойдя от классического (первородного) определения этого индекса данным самим его разработчиком, представим его (определение) в более наглядной на наш взгляд формулировке: «Индекс Хирша – это цифровой показатель равный порядковому номеру статьи, занимаемому ею в ранжированном ряду статей расположенных в порядке убывания по числу цитирований, при этом число последних, не должно быть меньше этого порядкового номера».

Процедура расчета этого показателя производится следующим образом: ранжируются все статьи автора (организации) в порядке убывания цитируемости и отслеживаются статьи от начала списка до этого момента, когда будет определена статья с числом цитирований меньшим порядкового номера этой статьи. Порядковый номер предшествующей статье и есть значение индекса Хирша.

Индекс Хирша можно вычислить с использованием различных баз данных (elibrary.ru, Scopus, Web of Science и др.) и при использовании той или другой из них, он может быть различным, т. е. будет зависеть от выбора информационной базы, которой будет свойственна своя область охвата. Кроме того, он (индекс) может подсчитываться как с учетом, так и без учета самоцитирования. Предполагается, что отсеивание ссылок авторов на собственные статьи, дает более объективные результаты оценивания.

Б.И. Бедный и Ю.М. Сорокин [1] отмечают ряд особых свойств этого индекса:

- это стойкий показатель, не убывающий с течением времени;
- он практически не реагирует на предельно высокое цитирование отдельных работ;
- это очень «вязкий» показатель, значение которого изменить тем труднее, чем оно выше;
- он не может быть сопоставим для представителей разных областей науки;
- его вряд ли целесообразно использовать для оценки научной деятельности молодых ученых;
- он не учитывает количество соавторов и индивидуальный вклад каждого из них.

Лидерами рейтинга ученых с наиболее высоким индексом Хирша традиционно являются исследователи, занятые в области клинической медицины, химии, физики и астрофизики. Самый высокий индекс Хирша в области медицины, более чем в 2 раза выше самого высокого индекса Хирша в области информационных технологий. Наличие у ученого высокого индекса Хирша условие признания его заслуг в среде коллег из мира науки, кроме того, это весьма весомый аргумент для получения гранта на исследовательскую работу. Имеются данные указывающие на то, что в зависимости от диапазона в котором находятся значения индекса Хирша, можно условно судить о научной категориальности автора научной публикации: значение индекса в диапазоне 0–2, чаще всего свойственно начинающему исследователю, аспиранту; в диапазоне 3–6 – кандидату наук; 7–10 – доктору наук; 11–15 – члену диссертационного совета, ученому признанному в определенной отрасли отечественной науки; 16 и более – руководителю крупной научной организации, ученому претендующему на мировое признание [4].

Принимая во внимание все сказанное выше, тем не менее следует иметь в виду то, что пока еще не существует наукометрических показателей, которые были бы способны

абсолютно точно оценить эффективность деятельности научных работников. В подтверждение этому возьмем пример из статьи А. Карабуто [5]. Данный автор указывает, что у лауреата Нобелевской премии по физике, знаменитого создателя сверхпрочного материала графена, гражданина Нидерландов и Великобритании, бывшего нашего соотечественника (покинул страну в 1990 году) Андрея Гейма, текущий индекс равен 109. В международном рейтинге 2022 года в области физики он бы занял примерно трехсотое место, что отнюдь не умаляет его ведущих позиций в научном сообществе.

Однако нельзя не признать и важность существования тех библиометрических показателей, о которых говорилось выше в данной статье. Именно они сегодня позволяют путем количественного анализа публикаций и их цитируемости сравнить условную эффективность деятельности ученых [9].

К настоящему времени в вузах физической культуры недостаточно широко обобщаются данные касающиеся оценки научного потенциала коллектива педагогических работников, проводимой с помощью объективных показателей не являющихся общепринятыми для определения рейтинга вузов или считающимися аккредитационными: число защищенных диссертаций, число изданных научных работ (монографий), среднегодовой объем научных исследований, показатель остепенённости и т. д.

Наиболее объективную оценку научного потенциала вуза могут дать данные, отражающие научную продуктивность каждого из педагогических работников: число опубликованных работ, число ссылок на опубликованные работы, индекс научного цитирования (индекс h) о которых говорилось в данной статье выше. Обращение к этим показателям характеризует научную квалификацию педагогических работников тесно взаимосвязанную с их профессиональным мастерством.

Библиометрические показатели характеризующие научный потенциал выделенных нами групп штатных педагогических работников ДВГАФК имеющих различные категории ученой степени и ученого звания представлены в таблице 1. Данные приведенные в указанной таблице свидетельствуют о том, что наибольшее значения избранных показателей библиометрии свойственны штатным педагогическим работникам (во внимание взяты и представители ректората выполняющие педагогическую деятельность на условиях внутреннего совместительства) имеющим ученую степень доктора наук и ученое звание профессора.

Таблица 1 – Библиометрические показатели, отражающие научный потенциал педагогических работников ДВГАФК, имеющих различную категориальность (средние данные по группам категорий ПР, n=44)

Категории ПР	Ср. число публикаций	Ср. число ссылок	Ср. число ссылок на 1 работу	Ср. значение индекса Н	Макс. индивид. знач. числа публ-ий	Макс. индивид. значение ссылок	Макс. индивид. значение индекса Н
ПР имеющие степь докт. наук и звание профессора	119	290	2,44	7	144	352	8
ПР имеющие степень канд. наук и звание профессора	40	68	1,7	3	53	118	3
ПР имеющие степень канд. наук и звание доцента	32	42	1,31	2	102	140	5
ПР имеющие звание доцента	47	63	1,34	1	125	115	4
ПР не имеющие степени и звания	17	9	0,53	1	70	64	2
Ср. знач. по всем категориям ПР ДВГАФК	51	94	1,84	3	89	158	4

У данной категории работников среднее значение публикаций, среднее число ссылок на публикации и среднее значение индекса Хирша (по базе elibrary.ru) соответственно составляет следующие цифровые значения: 119, 290 и 7. Максимальные в выборке

значения числа публикаций, числа ссылок на публикации и индекса Хирша также характерны для представителей данной категории ПР. В порядке указанного перечисления эти показатели составляют величины равные 144, 352 и 8. Среди остальных четырех категорий ПР большее среднее значения числа публикаций установлено у педагогических работников, имеющих ученое звание доцента, у которых оно составило 47 публикаций. Далее, за этой категорией преподавателей по данному показателю следуют педагогические работники, имеющие степень кандидата наук и ученое звание профессора (40 публикаций), а следом за ними идут ПР имеющие степень кандидата наук и ученое звание доцента (32 публикации). Наименьшее число опубликованных работ (в среднем 17) имеют педагогические работники, не имеющие ученой степени и звания.

Несколько иначе распределились установленные нами категории ПР по показателю, «среднее число ссылок на опубликованные работы». Вслед за лидерами (доктора наук, профессора) расположились кандидаты наук, профессора (в среднем имеют 68 ссылок), за ними следуют педагогические работники имеющие ученое звание доцента (63 ссылки), далее разместились кандидаты наук, доценты (42 ссылки), и завершают данный рейтинг вновь педагоги не имеющие ученой степени и звания (9 ссылок). По значению. Индекса Хирша вслед за докторами наук, имеющими звание профессора и которые имеют самое высокое его среднее значение (7), категориальные группы педагогов распределились следующим образом. У педагогов со степенью кандидата наук и званием профессора его значение составило 3 условных единицы, у работников имеющих степень кандидата наук и звание доцента он равен 2 условным единицам, а у оставшихся двух категориях ППС он находится в пределах наименьшего своего значения, равного 1-ой условной единице.

Сопоставление полученных нами и описанных выше показателей с данными С.С. Донецкой [2] посвященным анализу научного потенциала преподавателей Новосибирского ГУ (одного из крупнейших в стране национальных исследовательских университетов) в части касающейся отдельных факультетов гуманитарного профиля (психологии, журналистики, юридический, гуманитарный, философский) этой ООВО, свидетельствует о том, что коллектив ПР ДВГАФК (по численности ПР Дальневосточная ГАФК и каждый из указанных гуманитарных факультетов НГУ примерно равновелики) выглядит на уровне даже превышающем приводимые там данные. У штатного состава ДВГАФК (последняя строка таблицы 1) среднее число публикаций и среднее число ссылок составляют соответственно 51 работу и 94 ссылки. У педагогов гуманитарных факультетов НГУ средние значения этих показателей (правда это несколько ранние данные) соответственно равны 26 работам и 53 ссылкам. Однако ПР ДВГАФК не превзошли своих коллег гуманитариев из НГУ по значению числа ссылок на 1 опубликованную работу: 1,84 против 2,04. Вполне возможно, что ближайшие к сегодняшнему дню показатели этого университета, отличаются от приводимых в анализируемой нами статье но, на наш взгляд, и эти данные прошлых лет могут быть определенным ориентиром для сопоставительного сравнения. Проведение дополнительных расчетов позволило нам установить и то, что по таким показателям как среднегодовое количество публикаций и цитирований в пересчете на 100 преподавателей, ПР ДВГАФК выглядят вполне сопоставимо со своими дальневосточными коллегами из Северо-Восточного, Сахалинского и Амурского гуманитарно-педагогического госуниверситетов, данные по которым приведены в публикации Г.В. Петрук [8].

По нашим расчетам доля штатных преподавателей ДВГАФК не имеющих публикаций (не зарегистрированы в базе данных eLibrary.ru) составляет 17,0%.

Весьма интересным для нас было определение гендерных и возрастных различий в демонстрации научной продуктивности штатными педагогическими работниками ДВГАФК (таблица 2 и 3).

Так в соответствии с обобщенными данными приведенными в таблице 2 видно, что наибольший вклад в научную работу коллектива ПР ДВГАФК вносят работники, возраст которых перешагнул за 40 лет, что является вполне закономерным в связи с наличием у них

большого научно-педагогического стажа. При этом в этой объединенной возрастной категории те ПР возраст которых превышает 60 лет имеют наиболее высокие значения среднего числа ссылок на опубликованные работы (75) и большие значения максимальных индивидуальных значений по числу публикаций (144), числу ссылок (352) и значению индекса Хирша (8). По среднему числу публикаций лидируют ПР отнесенные к категории от 40 до 60 лет – 44 публикации в противовес 38 у более возрастных своих коллег. При этом по числу ссылок на опубликованные работы педагоги возрастной категории «60 лет и старше» превосходят ПР категории «от 40 до 60 лет» – 1,97 против 1,39 ссылки.

Таблица 2 – Библиометрические показатели, отражающие научный потенциал штатных педагогических работников ДВГАФК с учетом их отношения к выбранным возрастным категориям

Возрастные категории ППС	Ср. число публикаций	Ср. число ссылок	Ср. значение индекса Н	Ср. число ссылок на 1 работу	Макс. инд. знач. числа публ-ий	Макс. инд. знач. числа ссылок	Макс. инд. значение индекса Н
ПР в возрасте до 40 лет	24	8	1	0,33	70	18	2
ПР в возрасте от 40 до 60 лет	44	61	3	1,39	120	218	6
ПР в возрасте 60 лет и старше	38	75	3	1,97	144	352	8

Гендерный анализ показал, что представители мужской части ПР более продуктивны в научном плане (таблица 3). Они превосходят прекрасную половину коллектива ПР ДВГАФК по всем анализируемым показателям. При этом по среднему значению числа публикаций педагоги-мужчины превосходят педагогов-женщины в 1,82 раза (51 публикация у мужчин и 28 – у женщин), а по среднему числу ссылок на опубликованные работы в 2 раза (82 ссылки у мужчин и 41 ссылка у женщин), что естественно обусловило наличием у педагогов мужчин более высоких значений среднего числа ссылок на опубликованные работы 1,61 ссылки против 1,46 (разница 9,3%) и более высокого значения индекса Хирша (3,0 у мужчин и 2,0 у женщин). По максимальным индивидуальным значениям число публикаций, числа ссылок и величины индекса Хирша педагоги-мужчины превосходят педагогов-женщин (в среднем по 3-м этим показателям) на 42,1%.

Таблица 3 – Библиометрические показатели, отражающие научный потенциал штатных педагогических работников ДВГАФК в гендерном аспекте

Возрастные категории ППС	Ср. число публикаций	Ср. число ссылок	Ср. число ссылок на 1 работу	Ср. значение индекса Н	Макс. инд. знач. числа публикаций	Макс. инд. значение числа ссылок	Макс. инд. значение индекса Н
Мужчины	51	82,0	1,61	3,0	143	352	8
Женщины	28	41,0	1,46	2,0	102	140	5

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные проведенного библиометрического анализа показали, что научный потенциал педагогических работников ДВГАФК во многом не уступает научному потенциалу педагогов гуманитарных факультетов Новосибирского ГУ, а также таких дальневосточных ООВО как Северо-восточный, Сахалинский и Амурский гуманитарно-педагогический университеты.

В связи с приводимыми показателями научной деятельности ПР ДВГАФК можно предполагать, что их наличие весьма положительно сказывается на обеспечении достаточно высокого уровня подготовки студентов.

Включение вуза в Программу стратегического академического лидерования «Приоритет 2030» (дальневосточный трек) несомненно, позволит обеспечить дальнейшее повышение научного потенциала вуза, что будет являться основой еще более высокого уровня подготовки студентов.

Научный потенциал педагогических работников академии не одинаков. Наибольшим потенциалом обладают представители ПР имеющие ученую степень доктора наук и

звание профессора. При этом более высокие библиометрические показатели свойственны мужской части педагогического коллектива и более возрастным педагогам.

Данные проведенного исследования могут быть использованы руководством академии при определении приоритетных и перспективных научных направлений исследовательской деятельности, в которых заняты наиболее «научно-продуктивные» педагогические работники. Такие педагогические работники должны в первую очередь привлекаться для научного руководства деятельности аспирантов и магистрантов, а также для исполнения функций наставников, в которых нуждаются молодые педагогические работники.

Данные наукометрического (библиометрического анализа) научной деятельности преподавателей будут весьма полезны для магистрантов и аспирантов, которые желают обучаться под руководством продуктивных научных руководителей. В целях объективизации наукометрические (библиометрических) показатели могут рассчитываться за определенный промежуток времени. Так индекс Хирша может быть вычислен только для накопленной за установленный период библиографической базы, например при проведении очередного конкурса, по истечении 5-летнего срока: величина 5-летнего индекса Хирша. При установлении такого конкурсного ценза можно будет получить дополнительный мотивационный фактор для лиц, изъявляющих желание участвовать в конкурсе на занятие должности. Например, пятилетний индекс Хирша для занятия должности профессора должен быть равен 3, для занятия должности доцента =2, для занятия должности старшего преподавателя=1).

Работник, принадлежащий к академической среде, должен уметь создавать письменный документ, т. к. к одной из основных его функций как педагога и ученого следует отнести организацию общения через презентацию своей научной деятельности. Через публикацию работ научно-педагогическому сообществу предьявляется свое авторское мнение, которое к тому же может быть способом диссеминации корпоративного духа образовательной организации, к которой автор принадлежит. А главное, нужно помнить, что практика ждет от ученых не столько высказываний и иных мнений по той или иной проблеме, сколько обоснования результатов практикоориентированных исследований.

Педагогический работник ООВО должен для себя уяснить, что повышению авторитетности ученого во многом способствует его публикационная активность, однако в погоне за последней следует избегать графоманства, лжесоавторства и закамуфлированных авторских публикаций (статьи клоны).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бедный Б.И. О показателях научного цитирования и их применении / Б.И. Бедный, Ю.М. Сорокин // Высшее образование в России. – 2012. – № 3. – С. 17–28.
2. Донецкая С.С. Анализ научного потенциала преподавателей Новосибирского государственного университета на основе объективной оценки их научной деятельности / С.С. Донецкая // Вестник НГУ. – серия: социально-экономическая наука. – 2008. – Т.8, Выпуск 2. – С. 146–154.
3. Есарева З.Ф. Взаимодействие научной и педагогической деятельности преподавателя университета: дис. ... д-ра пед. наук / Есарева Зинаида Федоровна. – Ленинград. 1975. – 415 с.
4. Индекс Хирша: – <https://ru-science.com/blog/indeks-hirsha/> (дата обращения 02.03.2023)..
5. Карабуто А. Мировой рейтинг ученых и вузов в электронике, ИТ, космосе и др.: где россияне? / Алекс Карабуто // Время электроники : [сайт]. – URL: <https://russianelectronics.ru/2022-03-09-rejting-uchenyh/> (дата обращения: 06.03.2023).
6. Макарова, А.Н. Научная деятельность как необходимое условие продуктивности развития индивидуального стиля преподавателя вуза / Л.Н. Макарова // Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2010. – № 6 (77), вып. 5. – С. 101–110..
7. Паспорт национального проекта «Наука и университеты» // Национальные проекты : [сайт]. – URL: <https://xn--80aarpmpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/nauka-i-university> (дата обращения: 14.03.2023)..
8. Петрук, Г.В. Публикационная активность университетов Дальнего Востока России как фактор интеграции в международное научное пространство / Г.В. Петрук // Территория новых

возможностей. Вестник ВГУЭС.– 2017.– № 3.–С. 179–190.

9. Полянин, А.Д. Недостатки индексов цитируемости и использование других наукометрических показателей. – URL: https://www.researchgate.net/publication/326068988_Nedostatki_indeksov_citiruemosti_i_Hirsa_i_ispolzovanie_drugih_naukometricheskikh_pokazatelej_Disadvantages_of_citation_index_and_Hirsch_and_using_other_scientometrics (дата обращения: 25.02.2023)

10. Наука о науке : сборник статей / под. ред. В.Н. Столетов – Москва : Прогресс, 1966. – 423 с.

11. Пельц, Д. Ученые в организациях: об оптимальных условиях для исследований и разработок / Д. Пельц, Ф. Эндрюс. – Москва : Прогресс, 1973. – 471 с.

12. Программа «Приоритет 2030». – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/action/priority2030/> (дата обращения: 14.03.2023).

13. Тютюков, В.Г. Характеристика профиля корпоративной культуры организации высшего образования физкультурной направленности / В.Г. Тютюков, А.Л. Крамаренко, А.В. Иванов, П.В. Бородин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 107–109.

14. Hirsch, J.E. An index to quantify an individual's scientific research output / J.E. Hirsch // *Proceeding of the National Academy of Sciences*. – 2005. – Vol. 102. – № 46. – P. 16569-16572.

REFERENCES

1. Bednyu, B.I. and Sorokin, Yu. M. (2012), "On indicators of scientific citation and their application", *Higher education in Russia*, No 3, pp. 17–28.

2. Donetskskaya, S.S. (2008), "Analysis of the scientific potential of teachers of the Novosibirsk State University on the basis of an objective assessment of their scientific activity", *Bulletin of NSU. - series: socio-economic science*, Vol.8, – No 2, pp. 146-154.

3. Esareva, Z.F. (1975), *Interaction of scientific and pedagogical activity of a university teacher*, dissertation, Leningrad.

4. Hirsch index, available at <https://ru-science.com/blog/indeks-hirsha/> (accessed: 02 March 2023).

5. Karabuto, A. "World ranking of scientists and universities in electronics, IT, space, etc.: where are the Russians", *Electronics Time*, available at: <https://russianelectronics.ru/2022-03-09-rating-uchenyh/> (accessed: 06 March 2023).

6. Makarova, A.N. (2006), "Scientific activity as a necessary condition for the productivity of the individual style of a university teacher", *Psychological and pedagogical journal Gaudeamus*, Vol. 9, No. 1, pp. 106–117.

7. Passport of the national project "Science and Universities", available at: <https://xn--80aapam-pemchfmo7a3e9ehj.xn--p1ai/projects/nauka-i-university> (accessed: 14 March 2023).

8. Petruk, G.V. (2017), "Publication activity of universities of the Russian Far East as a factor of integration into the international scientific space", *Territory of new opportunities. Bulletin of VSUES*, No 3, pp. 179–190.

9. Polyaniin, A.D. Disadvantages of citation indices and the use of other scientometric indicators, available at: https://www.researchgate.net/publication/326068988_Nedostatki_indeksov_citiruemosti_i_Hirsa_i_ispolzovanie_drugih_naukometricheskikh_pokazatelej_Disadvantages_of_citation_index_and_Hirsch_and_using_other_scientometrics (accessed: 25 February 2023)

10. Stoletoy, V.N. (ed) (1966), *Science of Science*, Progress, Moscow.

11. Peltz, D. (1973), *Scientists in organizations: on optimal conditions for research and development*, Progress, Moscow.

12. Program "Priority 2030", available at: <https://minobrnauki.gov.ru/action/priority2030/> (accessed: 14 March 2023).

13. Tyutyukov, V.G., Kramarenko, A.L., Ivanov, A.V. and Borodin, P.V. (2022), "Characteristics of the profile of the corporate culture of the organization of higher education of physical culture", *Theory and practice of physical culture*, No 9, pp. 107–109.

14. Hirsch, J.E. (2005), "An index to quantify an individual's scientific research output", *Proceeding of the National Academy of Sciences*, Vol. 102, No 46, pp. 16569–16572.

Контактная информация: Vorodinpetr@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2023

**СОВРЕМЕННОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО И
МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТА: СТАНЕТ ЛИ МОК АКТОРОМ
МЕЖДУНАРОДНОГО ПОЛИТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА, СВЯТО ЧТЯЩИМ
КАНОНЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ХАРТИИ?**

Константин Максимович Тютюков, студент, Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск, Алексей Викторович Кураков, региональный центр по проблемам высшего образования военного профиля, Хабаровск, Сергей Николаевич Шуликов, преподаватель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург, Ильнар Айратович Салаватов, старший преподаватель, Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Аннотация

В представленной статье, авторами затронут вопрос, касающийся установления роли России в генезисе международного Олимпийского движения, а также рассмотрены актуальные проблемы, свойственные Олимпийскому движению России на текущий момент. Подняты проблемы допинговых скандалов и санкций, вводимых МОК и международными спортивными федерациями в отношении спортсменов России. Обобщены данные касающиеся текущего состояния проблемы участия российской сборной в летней Олимпиаде 2024 года. Материалы, послужившие основанием для написания статьи, были получены с использованием одного из основных теоретических методов исследования, которым является логико-аналитический анализ информационных источников электронно-ресурсного базирования.

Ключевые слова: олимпизм, международный олимпийский комитет, олимпийское движение, санкции.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p466-473

**MODERN CONFRONTATION BETWEEN DOMESTIC AND INTERNATIONAL
SPORTS: WILL THE INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE BECOME AN
ACTOR IN THE INTERNATIONAL POLITICAL PROCESS, SACREDLY
HONORING THE CANONS OF THE OLYMPIC CHARTER?**

Konstantin Maksimovich Tyutyukov, the student, Vyacheslav Grigoryevich Tyutyukov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Far East State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Peter Vladimirovich Borodin, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, The Far State Medical Eastern Federal University, Khabarovsk, Aleksey Viktorovich Kurakov, Regional Center for Problems of Higher Education in the Military Profile, Khabarovsk, Sergey Nikolaevich Shulikov, the teacher, Military Space Academy named after A.F. Mozhaysky, St. Petersburg; Ilnar Ayratovich Salavatov, the senior teacher, Bashkir State Medical University, Ufa

Abstract

In the presented scientific work, the authors raise the issue of the role of Russia in the genesis of the international Olympic movement of our time, and also consider the current problems inherent in the Russian Olympic movement at the moment. The problems of doping scandals and sanctions imposed by the IOC and international sports federations against Russian athletes are raised. The materials that served as the basis for writing the work were obtained using one of the main theoretical research methods, which is a logical-analytical analysis of electronic resource-based information sources.

Keywords: Olympism, International Olympic Committee, Olympic movement, sanctions.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт играл и продолжает играть важнейшую роль в жизни любого государства, превратившись в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий, которая стала достаточно важной отраслью экономики многих стран, в том числе и России. Благодаря спорту достигается развитие межкультурного диалога между странами, создаются партнёрские и дружеские отношения, наращиваются интеграционные процессы. Вместе с тем, на протяжении всей истории существования данного социального института, происходило постепенное расширение его политизации, а в настоящее время, спорт все чаще выступает как инструмент политической борьбы [4]. Особенно это характерно для Олимпийского спорта.

Олимпизму, ставшему формой общественного мировоззрения, основанной на благородных принципах человеческого соперничества происходящего, на спортивных аренах, было изначально предписано занять значительное место в социальной жизни современного общества в целом и в его культурном пространстве [9]. Он должен был служить делу гармоничного развития человека и улучшения мира через объединение человечества.

Вместе с тем в современном мире наметилась явная тенденция на разрушение идеалов и этики Олимпизма, основанных на «кубертеновских» идеях, положенных в основу его возрождения, что служит сигналом для более широкого изучения феномена Олимпийского движения и изменений, приистекающих в нем. Этим и можно объяснить актуальность выполненной работы.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом данного теоретико-поискового обобщения явилось современное Олимпийское движение.

Предмет исследования – закономерности развития и тенденции, свойственные современному Олимпийскому движению в России.

Цель исследования – эксплицировать актуальные проблемы, свойственные современному Олимпийскому движению в России.

Задачи исследования:

1. Уточнить роль России в генезисе современного Олимпийского движения.
2. Дать оценку МОК как международной организации, способной влиять на мировые политические процессы и выстраивание международных отношений.

Гипотеза исследования нами представлена в виде следующей формулировки: изучение Олимпийского движения как культурного феномена (с учетом его состояния и определения тенденций развития) в условиях кризиса гуманизма и миролюбия, может способствовать определению оснований для реализации механизмов преодоления тенденций дегуманизации человеческих отношений.

Методы исследования: основным методом предпринятого исследования являлся метод анализа информационных источников, который осуществлялся с привлечением хронологического метода, находящего широкое применение в исследованиях исторического плана. В соответствии с последним, изучаемые явления должны рассматриваться поэтапно, сквозь призму последовательных временных изменений.

К восприятию и анализу получаемой информации мы подходили с методологических позиций теории коммуникативного действия, обоснованной Юргеном Хабермасом (1981). Основой этого исследовательского подхода является представление механизмов общественного взаимодействия как системного явления и как жизненного мира. Олимпийское движение является важнейшим фактором межкультурной коммуникации в современном глобализованном мире и вполне подлежит рассмотрению с позиций данного подхода.

Ценность (практическую и теоретическую) данной работы, достаточно полное обсуждение которой явно выходит за рамки регламентированного по объему текста научной

статьи, можно усмотреть в возможности использования систематизированных материалов в вузах физической культуры через включение в содержание дисциплины «История физической культуры» и реализацию дополнительных образовательных программ по Олимпийскому образованию.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СТАТЬИ

Нам всем достаточно хорошо известно, что Россия являлась непосредственным участником возрождения и развития современного международного олимпийского движения. После учредительного конгресса по возрождению Олимпийских игр Пьер де Кубертен отмечал значительную роль России, и в первую очередь генерал-лейтенанта русской армии Алексея Дмитриевича Бутовского, в поддержке идей олимпизма и в подготовке этого исторического конгресса [10, 12]. Будучи авторитетным военспецом, глубоким аналитиком, высокообразованным человеком, талантливым публицистом и достаточно известным педагогом (всю жизнь посвятил физическому воспитанию юношества в учебных заведениях России и подготовке учителей телесных упражнений) разделяющим идеи Пьера де Кубертена, с которым он был лично знаком, А.Д. Бутовский (1833–1917) вполне закономерно был избран в МОК и являлся первым представителем России в данной организации.

Первой Олимпиадой для россиян, которые не участвовали в играх 1896, 1900, 1904 годов, стала IV Олимпиада в Лондоне в 1908 году. Олимпийский дебют команды российских спортсменов, поездку которых фактически финансировал граф Г. Рибопьер, был на редкость удачным (из пяти участвующих в играх россиян трое вернулись домой с наградами) и, как итог, он наконец-то привлек внимание русской общественности и царского правительства к Олимпийским играм, благодаря чему в марте 1911 года был образован Национальный Олимпийский комитет России.

После революции 1917 года в России руководство МОК и других международных организаций изначально ввело политику изоляции советских спортсменов. Лишь после окончания Второй мировой войны СССР начал активно интегрироваться в мировое спортивное сообщество, приступив к созданию НОК, который и был создан в 1951 году. И уже в следующем году в Олимпийский Хельсинки прибыли 295 советских атлетов, которые соревновались в 16 видах спорта. По итогам данного спортивного форума сборная СССР заняла в неофициальном командном зачете 2 место. Так начиналось включение нашей страны в олимпийское движение, в котором мы участвуем, и по сей день, с различной мерой успешности, достаточно часто демонстрируя высокую результативность и преодолевая возникающие коллизии.

Об определенной весомости России в международном спортивном движении могут свидетельствовать и следующие факты. Ныне членами МОК являются россияне Исинбаева Е.Г. и Тарпищев Ш.А., а почетными членами МОК Попов А.В. и Смирнов В.Г. Членами Европейского Олимпийского комитета являются 5 россиян. Международные спортивные федерации возглавляют четверо наших соотечественников: Дворкович А.В. является президентом Международной шахматной федерации (FIDE); Скрынник Б.И. – Международной федерации хоккея с мячом (FIB); Кремлев У.Н. – Международной федерации бокса (AIBA); Усманов А.Б. – Международной федерации фехтования (FEI), который 28.02.2022 г. сам приостановил свою деятельность на посту президента до восстановления справедливости после введенных санкций [12].

Если говорить о наиболее актуальных современных проблемах, стоящих перед Олимпийским движением России, то в первую очередь, следует вести речь о следующем. Начиная с 2012 года со стороны США и стран ЕС действуют политические и экономические ограничения против России, а также отдельных лиц и организаций. Правда, вначале они особо не затрагивали сферу спорта. Впервые ограничения были приняты в связи с «делом Магнитского» (юрист британского инвестиционного фонда, который был признан виновным в уклонении от уплаты налогов), затем продлены и расширены после

присоединения Крыма (запад называет это – аннексией) и ситуации на Украине в 2014 году, а в 2016-ом – в ответ на сообщение о том, что Россия якобы поставляют ядерное оружие КНДР, Сирии и Ирану. В 2017 и 2018 годах антироссийские ограничения поэтапно пролонгировались и расширялись, в том числе из-за предполагаемых вмешательств РФ в американские выборы. В августе 2019 года был введен второй пакет санкций, связанный с «делом Скрипалей». Новейшие беспрецедентные санкции последовали в ответ на проводимую РФ специальную военную операцию по защите Донбасса. Напрямую коснулись эти последние санкции и сферы спорта, которая несколько ранее оказалась вовлеченной в санкционные проблемы в связи допинговыми скандалами.

Особо масштабно эти допинговые скандалы начались с декабря 2014 года, когда откровения российской бегуни Юлии Степановой были изложены в письме, адресованном международному антидопинговому агентству (WADA), в котором подробно был описан ее личный опыт применения допинга и деятельность российских спортивных чиновников, долгие годы прикрывавших ее действия. Сообщение Ю. Степановой привлекло внимание прессы и WADA начало расследование. В ноябре 2015 года руководитель московской антидопинговой лаборатории Григорий Родченков был обвинен (независимой комиссией WADA) в умышленном уничтожении (в сентябре 2015 года) более тысячи проб с целью сокрытия применения допинга российскими спортсменами. Другим нарушением (выявлено независимой комиссией) было признано то, что в московской антидопинговой лаборатории нарушался принцип независимости, так как она на самом деле оказалась зависима от РУСАДА и Минспорта, а кроме того, и органы госбезопасности могли вмешиваться в ее работу. После всего этого деятельность РУСАДА была приостановлена, а аккредитация московской антидопинговой лаборатории в WADA – отозвана.

В последующем, опасаясь за свою безопасность, Г. Родченков сбежал в США и стал информатором WADA и ярким разоблачителем допинговых манипуляций, имевших место в отечественном спорте, к которым, кстати, он и сам был причастен. Ныне проживающий в США Г. Родченков является участником федеральной программы США по защите свидетелей, его внешность изменена, место жительства засекречено, а его деятельность по очернению российского спорта продолжается, правда в последнее время без особого к ней внимания.

Вернувшись ко временам, несколько отставленным от сегодняшнего дня, упомянем о той поре, когда возник вопрос о недопуске команды России к зимней Олимпиаде 2018 года. Однако на ней мы выступали, правда, под Олимпийским флагом и без национального гимна. На игры были приглашены только «чистые» российские спортсмены, отобранные специальной комиссией МОК. На данной Олимпиаде, куда не получил допуск ряд ведущих спортсменов страны, россияне завоевали 2 золотых медали, 9 серебряных и 9 бронзовых и заняли 13 место в медальном зачете Игр. При этом МОК во время Игр заранее анонсировал возможность снятия дисквалификации с ОКР и прохода российских спортсменов во время церемонии закрытия по стадиону под своим флагом при условии соблюдения уважительного отношения к действующим решениям МОК. Однако из-за двух допинговых случаев, произошедших с олимпийцами из России (керлингист Александр Крушельницкий и бобслеистка Надежда Сергеева) состоявшейся сессией МОК было принято решение «флаг россиянам не возвращать».

После этой Олимпиады, прошедшей в Южной Корее, ситуация вроде бы начала урегулироваться, но в конце 2019, после почти 9-месячного изучения комиссией WADA базы данных московской антидопинговой лаборатории, вновь разразился кризис. Россия получила 4-летний бан, и осталась без права выступать под своим названием, флагом и гимном на летних и зимних олимпийских играх в Токио (2020) и Пекине (2022), а также на других международных турнирах топ-уровня. В начале 2020-го года дело России и WADA поступило в спортивный арбитражный суд, и срок наказания был сокращен до 2 лет, таким образом, новые санкции должны были прекратить свой запрет 16 декабря 2022 года. Но,

начиная с февраля 2022 года, последовала другая волна санкций в адрес российского спорта из-за ситуации с Украиной (Россия 24.02.2022 г. начала специальную военную операцию по денацификации и демилитаризации Украины). Сразу после начала этих событий МОК рекомендовал международным федерациям отстранить российских и белорусских атлетов от выступлений на соревнованиях, проводимых под их эгидой.

В начале весны 2022 года наиболее запомнившимся антироссийским решением было отстранение отечественных спортсменов от стартов Паралимпиады, проходивших в Китае. Вначале (2 марта) их допустили к участию в Играх в нейтральном статусе, а через день (3 марта), когда Игры должны были открываться, было принято решение отказать спортсменам России и Белоруссии в участии в Паралимпиаде 2022. Это произошло по причине того, что несколько команд-участниц пригрозили не выступать в данных соревнованиях, что поставило проведение Игр под угрозу. В ответ на такие действия Россия провела с 13 по 21 марта 2022 года в Ханты-Мансийске альтернативные Паралимпийские игры под девизом «Мы вместе. Спорт», где участвовали и представители Белоруссии.

Таким образом, с начала спецоперации на Украине многие наши атлеты лишились возможности участвовать в международных соревнованиях.

Чисто спортивные санкции из-за военной спецоперации на Украине отразились и на лидере России. У В.В. Путина отозвали золотой олимпийский орден МОК – высшую награду олимпийского движения. Международная федерация плавания тоже отозвала у него Почетный орден, врученный в 2014 году. Международная федерация дзюдо приостановила его полномочия в качестве почетного президента федерации. Кроме того, соответствующие международные федерации, лишили его 9-го дана тхэквондо и 8-го дана дзюдо.

Изначально, нас могло радовать только то, что отдельные российские спортсмены не были лишены права выступать на ряде международных турниров в нейтральном статусе. Это касалось представителей тенниса, автогонок и плавания, появлялись послабления и в некоторых других видах спорта. Не все международные федерации вняли рекомендациям исполкома МОК о запрете нашим атлетам выступать на соревнованиях за границей. Однако олимпийские чиновники продолжают утешать, что их позиция недопуска, «не направлена против российских спортсменов», а вызвана необходимостью обеспечения справедливости и честности спортивных соревнований и безопасности всех участников. Правда эти уверения выглядят несколько странно, поскольку в ряде видов спорта вопросы безопасности, получается, проигнорировали, разрешив россиянам выступать в нейтральном статусе.

Суть нейтрального статуса состоит в том, что «чистый» спортсмен на международных соревнованиях представляет не свою страну, а некую спортивную структуру (национальную или международную федерацию). Как отмечалось ранее, при таком статусе указанные спортсмены из нашей страны не могут выступать под флагом Российской Федерации, гимн России не звучит во время их награждения, звучит гимн международной федерации, либо специально выбранное произведение, на их форме не должны быть обозначения «Россия». К данному явлению можно отнести двояко. С одной стороны, такой статус призван уязвить патриотические чувства, а с другой – избежать коллективного наказания и позволить выступать спортсменам, которые лично не замечены ни в каких нарушениях. Нейтральный статус фактически применялся в отношении сборной России на зимних Олимпийских играх в 2018 г. в Пхенчхане, в 2022 г. в Пекине и на летней Олимпиаде в Токио в 2021 г.

Есть смысл подробнее затронуть и вопрос, касающийся того, как МОК пытался объяснить введение санкций в отношении российского спорта и, следовательно, Олимпийского движения в России. Выступая 20 мая 2022 года на сессии МОК в Лозанне, его президент Томас Бах впервые с начала военной операции России на Украине объяснил причины и смысл введения санкций, которые фактически изолировали отечественный спорт. Первая указанная им причина – это тот факт, что Россия своей «специальной военной операцией»

нарушила принцип так называемого олимпийского перемирия, который запрещает инициировать военные конфликты в период проведения Олимпийских Игр, в том числе в течение 7 дней до их открытия и в течение такого же времени после их окончания. Закрытие ОИ в Пекине – 2022 состоялось 20 февраля, а специальная военная операция началась спустя 4 дня.

Вторая причина – это «далеко идущие политические, социальные и экономические последствия конфликта». К числу таких последствий были отнесены поступившие в МОК в тот же день жалобы от руководителя оргкомитета парижской Олимпиады 2024 года Тони Эстанге на то, что украинские события осложняют подготовку к ней.

Впоследствии, президент МОК сделал акцент и на том, что санкции, в соответствии с международным правом, могут касаться лишь тех, кто «за что-то несет ответственность», а операция на Украине была начата «не российскими атлетами, не ОКР и не членами МОК от России». То есть получается, что изначально Томас Бах и после февральских событий вроде бы был не против того, чтобы вернуть россиян на топовые состязания. Правда, это предположение он также и не опроверг, уточнив, что МОК «внимательно следит за тем, кто поддерживает специальную военную операцию заявлениями или действиями».

Должно радовать то, что в последнее время, намечаются позитивные для нас сдвиги. Олимпийский комитет США в декабре 2022 года высказался о том, что он не против того, чтобы российские атлеты участвовали в Олимпийских играх 2024 года в Париже [8]. Вслед за США за возвращение российских и белорусских спортсменов на международные соревнования в качестве нейтральных атлетов выступали национальные Олимпийские комитеты Германии, Франции, Норвегии и Китая.

В ООН также поддержали МОК в вопросе возможного допуска российских спортсменов к соревнованиям, подчеркнув, что МОК и в целом олимпийское сообщество обязаны соблюдать Олимпийскую хартию и международные нормы в области прав человека, запрещающие дискриминацию [3].

МОК 25 января 2023 года заявил о возможности рассмотрения участия российских и белорусских спортсменов в международных соревнованиях в нейтральном статусе при условии соблюдения строгих ограничений. В частности, на соревнования могут быть допущены спортсмены, которые не выступали против миротворческой миссии МОК, активно не поддерживали спецоперацию на Украине, а также те, кто полностью соблюдает Всемирный антидопинговый кодекс [6].

Разговоры о допуске российских и белорусских спортсменов к стартам на международных аренах с каждым днем идут все активнее. МОК и сам Томас Бах, очевидно, переоценили обстановку и, похоже, готовы перейти к решительным действиям. Последнее заявление МОК, скорее всего, говорит о возможности возвращения спортсменов России в олимпийскую, пусть и не совсем дружескую на сегодняшний день, семью как о свершившемся факте. Судя по всему, ждать финального решения осталось недолго. Правда, совсем недавно министры спорта 35 стран западного блока (государств ЕС, Великобритании, США, Канады и Японии) по итогам саммита в Лондоне, который прошел 10 февраля 2023 года, высказались за тотальный запрет выступления на Олимпиаде в Париже атлетов из России и Белоруссии. Впрочем, данная позиция не имеет особого значения, поскольку этот вопрос находится в компетенции МОК [1].

После такого высказывания МОК обратился к странам, выступающим против участия в Олимпиаде-2024, с рекомендацией не требовать отстранения России. Томас Бах при этом заявил, что «... не правительствам решать, кто может участвовать в соревнованиях... Мы пытаемся найти решение, которое отдает должное миссии спорта – объединять, а не способствовать усилению конфронтации и эскалации» [2]. В свою очередь, 25 февраля 2023 года министры спорта шести стран (Чехии, Эстонии, Литвы, Латвии, Польши и Словакии) опубликовали совместную декларацию против возвращения российских и белорусских спортсменов на международные соревнования [11]. В начале марта 2023 года

правительство Великобритании обратилось к крупнейшим спонсорам Олимпийских игр с призывом оказать давление на МОК по вопросу участия атлетов из России и Белоруссии в Играх в Париже [5]. Неоднократно «переобувавшаяся» за первых три месяца 2023 года мэри Парижа Анн Идальго (то она была не против нашего участия в Олимпиаде на условиях МОК, то за тем стала вообще против, то предложила вариант формирования из наших олимпийцев команды беженцев) выступила 13 марта 2023 года с очередным заявлением, указав, что она сделает все, что от неё зависит, чтобы наши атлеты не смогли выступить на Олимпиаде под своим флагом [7].

Ну что же, дождемся, что будет дальше, и посмотрим, насколько сильны истинные идеалы Олимпизма, и как их сегодня сможет отстоять МОК.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Олимпизм – общецивилизационное достояние человечества, идеология, зародившаяся в Древней Греции и возрожденная Францией не без нашего участия. Сутью данного явления, как и прежде, должна оставаться нацеленность на совершенствование личности человека, максимальное раскрытие и развитие его возможностей, что всецело отвечает потребностям современной эпохи инновационно-информационных обществ.

МОК обязан стоять на страже соблюдения основополагающих принципов Олимпийской хартии, отдавая приоритетность соблюдению принципов честной игры, объективному судейству, противодействию применения допингов и популяризации олимпийского образования.

Ну, а если мы, несмотря ни на что, все-таки примем участие в Олимпиаде-2024, то, учитывая высокую вероятность продолжения антироссийских кампаний, проводимых США и коллективным Западом, нам необходимо будет наращивать спортивно-ориентированное информационное и идеологическое присутствие России в мировых СМИ, заблаговременно приступая к реализации мер контрпропаганды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шамонов О. 35 стран настаивают на полном отстранении России от Олимпиады-2024. Будет ли бойкот? / Олег Шамонов // Спорт-Экспресс : [сайт]. – 2023. – 10 февраля. – URL: <https://sport--express-ru.turbopages.org/sport-express.ru/s/olympics/paris2024/reviews/rossiya-i-olimpiada-2024-chto-reshili-ministry-sporta-zapadnyh-stran-na-sammite-po-boykotu-igr-v-parizhe-2035350/> (дата обращения: 16.02.2023).
2. Бах о допуске россиян и белорусов: «Пытаемся найти решение, которое отдает должное миссии спорта – объединять, а не способствовать усилению конфронтации» // Sports.ru : [сайт]. – 2023. – 13 февраля. – URL: <https://www.sports.ru/athletics/1114894002-tomas-bax-my-dolzhen-vypolnit-missiyu-po-obedineniyu-lyudej-istoriya-p.html> (дата обращения: 16.02.2023).
3. В ООН призвали МОК допустить россиян к мировым соревнованиям // РИА Новости : [сайт]. – 2023. – 1 февраля. – URL: <https://rsport.ria.ru/20230201/mok-1849099380.html> (дата обращения: 02.02.2023)..
4. Вдовин А.Н. Спорт и политика в международных отношениях / А.Н. Вдовин, В.Г. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 68–72.
5. Лондон пошел на хитрость // РИА Новости : [сайт]. – 2023. – 11 марта. – URL: <https://rsport.ria.ru/20230311/olimpiada-1857181201.html> (дата обращения: 13.03.2023).
6. Сатдинова А. МОК назвал «строгие» условия для возвращения россиян на соревнования / Анна Сатдинова // РБК : [сайт]. – 2023. – 25 января. – URL: <https://sportbc.ru/news/63d161f39a79476d40061228> (дата обращения: 28.01.2023).
7. Дьячкова Е. Мэри Парижа выступила против участия российских спортсменов под флагом страны на ОИ–2024 / Елена Дьячкова // Газета.ru : [сайт]. – 2023. – 15 марта. – URL: <https://www.gazeta.ru/sport/news/2023/03/15/19970329.shtml> (дата обращения: 23.03.2023).
8. Казанников Ю. Олимпийский комитет США выступил за участие российских спортсменов в ОИ–2024 в Париже / Юстин Казанников // Чемпионат.com : [сайт]. – 2022. – 12 декабря. – URL: <https://www.championat.com/other/news-4925595-olimpijskij-komitet-ssha-vystupil-za-uchastie-rossiyan-v-oi-2024-v-parizhe.html> (дата обращения: 26.12.2022).

9. В поисках новой парадигмы развития олимпизма / В.Г. Тютюков, А.В. Иванов, К.М. Тютюков, Е.В. Гончарова, А.С. Пинчуков, П.В. Бородин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 12 (214). – С. 568–575.

10. Харьков А.В. Вклад России в создание и становление современного Олимпийского движения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Харьков Александр Вячеславович. – Малаховка, 1997. – 26 с.

11. Смирнов А. Шесть стран опубликовали декларацию против возвращения российских и белорусских спортсменов / Александр Смирнов, Денис Аникин // *КП Спорт* : [сайт] . – 2023. – 25 февраля. – URL: <https://www.kp.ru/sports/olimpiada-2024-v-parizhe/shest-stran-opublikovali-deklaracziyu-protiv-vozvrashheniya-rossijskih-i-belorusskih-sportsmenov/> (дата обращения: 25.02.2023).

12. Modern problems of the Olympic movement in Russia / V.G. Tyutyukov, P.V. Borodin, A.V. Zakharov, K.M. Tyutyukov // *Scientific research of the SCO countries: synergy and integration : proceedings of the International Conference*. – Beijing, 2023. – Pt. 1. – P. 61–74.

REFERENCES

1. Shamonaev, O. (2023), “35 countries insist on the complete removal of Russia from the 2024 Olympics. Will there be a boycott?”, *Sport-Express, February 10*, available at: <https://sport-express.ru.turbopages.org/sport-express.ru/s/olympics/paris2024/reviews/rossiya-i-olimpiada-2024-chto-reshili-ministry-sporta-zapadnyh-stran-na-sammite-po-boykotu-igr-v-parizhe-2035350/> (date of access: 02/16/2023)..

2. Bach (2023), Bach on the admission of Russians and Belarusians: “We are trying to find a solution that does justice to the mission of sport - to unite, not contribute to increased confrontation”, *Sports.ru, February 13*, available at: <https://www.sports.ru/athletics/1114894002-tomas-bax-my-dolzny-vypolnit-missiyu-po-obedineniyu-lyudej-istoriya-p.html> (date of access: 02/16/2023).

3. RIA Novosti (2023), “The UN called on the IOC to allow Russians to compete in world competitions”, *February 1*, available at: <https://rsport.ria.ru/20230201/mok-1849099380.html> (date of access: 02.02.2023)..

4. Vdovin, A.N. and Kuzmin, V.G. (2021), “Sport and politics in international relations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol 202, No 12, pp. 68–72.

5. RIA Novosti (2023), “London went for a trick”, *March 11*, available at: <https://rsport.ria.ru/20230311/olimpiada-1857181201.html> (date of access: 03/13/2023).

6. Satdinova A. (2024), “The IOC called "strict" conditions for the return of Russians to competitions”, *RBC, January 25*, available at: <https://sportrbc.ru/news/63d161f39a79476d40061228> (date of access: 01/28/2023).

7. Dyachkova, E. (2023), “The mayor of Paris opposed the participation of Russian athletes under the flag of the country at the 2024 Olympic Games”, *Gazeta.ru, March 15*, available at: <https://www.gazeta.ru/sport/news/2023/03/15/19970329.shtml> (date of access: 03/23/2023).

8. Kazannikov, Yustin (2022), “The US Olympic Committee supported the participation of Russian athletes in the 2024 Olympic Games in Paris”, *Championship.com, December 12*, available at: <https://www.championat.com/other/news-4925595-olimpijskij-komit-et-ssha-vystupil-za-uchastie-rossiyan-v-oi-2024-v-parizhe.html> (date of access: 26.12. 2022).

9. Tyutyukov, V.G., Ivanov, A.V., Tyutyukov, K.M., Goncharova, E.V., Pinchukov, A.S. and Borodin, P.V. (2022), “In search of a new paradigm for the development of Olympism”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.214, No 12, pp. 568-575.

10. Kharkov, A.V. (1997), *Russia's contribution to the creation and development of the modern Olympic movement*, dissertation, Malakhovka.

11. Smirnov A. and Anikin, D. (2023), “Six countries have published a declaration against the return of Russian and Belarusian athletes”, *KP Sport*, available at: <https://www.kp.ru/sports/olimpiada-2024-v-parizhe/shest-stran-opublikovali-deklaracziyu-protiv-vozvrashheniya-rossijskih-i-belorusskih-sportsmenov/> (date of access: 25.02.2023).

12. Tyutyukov, V.G., Borodin P.V., Zakharov, A.V. and Tyutyukov (2023), “Modern K.M. problems of the Olympic movement in Russia”, *Scientific research of the SCO countries: synergy and integration, proceedings of the International Conference*, Beijing, Pt. 1, pp. 61–74.

Контактная информация: Vorodinpetr@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2023

УДК 796.89

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТИСТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Мурад Мухамедович Умаров, кандидат технических наук, доцент, Дмитрий Александрович Соколов, заслуженный тренер России, старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва; Ирина Вадимовна Киселева, доцент, Государственный университет просвещения, Москва; Елена Александровна Винюкова доцент, Иван Александрович Бычков, преподаватель, Мурад Курешевич Умаров, доцент, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва

Аннотация

Введение. Актуальность данной темы состоит в том, что перед преподавателями и тренерами вузов стоит задача за достаточный ограниченный период времени физически подготовить студентов-борцов различными средствами к соревнованиям. Цель работы: влияние сочетания динамических и статистических упражнений на подготовку борцов. Организация и методы исследования. В исследовании приняло участие две группы спортсменов, занимающихся элективными курсами по единоборствам в вузах и выступающих по различным видам борьбы. Контрольная группа n=15 человек, пол мужской, возраст 18–21 год, экспериментальная группа n=15 человек, пол мужской, возраст 18–22 года. Контрольная группа – для развития ОФП и СФП использовались динамические упражнения на каждой тренировке. Экспериментальная группа – для развития ОФП и СФП использовалось сочетание динамических и статистических упражнений на каждой тренировке. В работе был применен ряд методов: метод параллельного эксперимента, метод педагогического наблюдения, а также метод математического анализа сдачи контрольных нормативов студентов-борцов в обеих группах. Результаты исследования и их обсуждение. Нормативы и тесты оценивались по специализации ОФП. Разница в сдаче нормативов на быстроту составила 0,89%. Разница в показателях «сила» и «силовая выносливость» повысилась на 2%–11%. Выводы. Результат сдачи контрольных нормативов показал, что на физическое качество быстрота, эта методика не оказала существенного влияния. Силовая выносливость в экспериментальной группе повысилась по всем показателям.

Ключевые слова: динамические и статистические упражнения, борцы, студенты, силовая выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p474-478

USE OF STATISTICAL AND DYNAMIC EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN STUDENTS ENGAGED IN WRESTLING

Murad Mukhamedovich Umarov, the candidate of technical sciences, docent, Dmitry Aleksandrovich Sokolov, the honored coach of Russia, senior lecturer, Bauman Moscow State Technical University, Moscow; Irina Vadimovna Kiseleva, the docent, State University of Education, Moscow, Elena Aleksandrovna Vinyukova, the docent, Ivan Aleksandrovich Bychkov, the teacher, Murad Kureshevich Umarov, docent, Bauman Moscow State Technical University, Moscow

Abstract

Introduction. The relevance of this topic lies in the fact that teachers and coaches of universities face the task of physically preparing student wrestlers by various means for competitions for a sufficiently limited period of time. The purpose of the work: the influence of a combination of dynamic and statistical exercises on the training of wrestlers. Organization and methods of research. The study involved two groups of athletes engaged in elective courses in martial arts at universities and performing in various types of wrestling. Control group n=15 people, male gender, age 18-21 years, experimental group n=15 people, male gender, age 18-22 years. Control group – dynamic exercises were used for the development of OFP and SFP at each training session. Experimental group – a combination of dynamic and statistical exercises was used for the

development of OFP and SFP at each training session. A number of methods were used in the work: the method of parallel experiment, the method of pedagogical observation, as well as the method of mathematical analysis of passing control standards of student wrestlers in both groups. The results of the study and their discussion. Standards and tests were evaluated according to the specialization of the OFP. The difference in passing the standards for speed was 0.89%. The difference in the indicators of "strength" and "strength endurance" increased by 2%-11%. Conclusions. The result of passing the control standards showed that the physical quality of speed, this technique did not have a significant impact. But the strength endurance in the experimental group increased in all indicators.

Keywords: dynamic and statistical exercises, wrestlers, students, strength endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Последние годы под эгидой Российского спортивного студенческого союза (РССС) регулярно проходят Студенческие игры. В рамках игр проводятся региональные студенческие соревнования, такие как Московские спортивные студенческие игры (МССИ) и игры других регионов Российской Федерации. Они проводятся по многим видам олимпийских и неолимпийских видов спорта. В частности, по таким видам борьбы как дзюдо, самбо, вольная и греко-римская борьба. В связи с этим возникает необходимость готовить сборные команды вузов по этим видам спорта. В тренировочную часть занятий по единоборствам входят различные виды подготовки: техническая, тактическая, психологическая, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). Без хорошей физической подготовки спортсмен-борец не сможет реализовать свои технические действия в схватке, так как для реализации этого необходимы все физические качества: сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость. Но в высших учебных заведениях положительный мониторинг физической подготовленности студентов в среднем не превышает 20% от числа обучающихся [1]. Поскольку студенты учатся 4-5 лет, и последние годы учебы многие сосредотачиваются на дипломе и сдаче государственных выпускных экзаменах, на практике студенты выступают на соревнованиях большей частью 1, 2 курсов, в меньшей степени третьих курсов. В связи с этим перед преподавателями и тренерами вузов стоит задача за достаточный ограниченный период времени физически подготовить студентов-борцов различными средствами к соревнованиям.

Цель работы: влияние сочетания динамических и статистических упражнений на подготовку борцов.

Задачи: исследовать влияние динамических упражнений на подготовку борцов; исследовать сочетание динамических и статистических упражнений на подготовку борцов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняло участие две группы спортсменов, занимающихся элективными курсами по единоборствам в вузах и выступающих по различным видам борьбы. Спортсмены выступали по таким видам спорта, как самбо и дзюдо в различных весовых категориях. Работа на ОФП и СФП велась совмещенно. Контрольная группа (КГ) $n=15$ человек, пол мужской, возраст 18–21 год, экспериментальная группа (ЭГ) $n=15$ человек, пол мужской, возраст 18–22 года.

Контрольная группа – для развития ОФП и СФП использовались динамические упражнения на каждой тренировке [2, 6, 9, 8].

Экспериментальная группа – для развития ОФП и СФП использовалось сочетание динамических (ДУ) и статистических (СУ) упражнений на каждой тренировке [2, 5–7, 9]. Средства, используемые КГ и ЭГ приведены в таблице 1.

Комплекс упражнений занимал у обеих групп 30 минут после каждой тренировки. Проводился три раза в неделю. После проведения комплекса упражнений в подготовке единоборцев использовалась восстановительная дыхательная гимнастика [3]. Исследование проводилось в первом полугодии 2022–2023 учебного года.

В работе был применен ряд методов: метод параллельного эксперимента, метод педагогического наблюдения, а также метод математического анализа сдачи контрольных

нормативов студентов-борцов в обеих группах. Обработка данных результатов спортсменов велась с помощью электронных дневников, разработанных на основании электронных таблиц «Microsoft Excel» [10].

Таблица 1 – Средства, используемые в подготовке борцов КГ и ЭГ группы

КГ	ЭГ	
	Связка динамических и статистических упражнений	
ДУ	ДУ	СУ
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)	«Планка» на предплечьях, боковая планка (правый и левый бок)
Подтягивания из виса на высокой перекладине	Подтягивания из виса на высокой перекладине	
Подъем ног на перекладине	Подъем ног на перекладине	«Уголок» сидя на полу
Приседания со штангой	Приседания	«Стульчик» или «кибадочи»
Челночный бег 6х10 м	Челночный бег 6х10 м	«Выпады» в статическом положении попеременно на правую и левую ногу
Подъем туловища из положения лежа на полу	Подъем туловища из положения лежа на полу	«Лодочка» лежа на полу на животе

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нормативы и тесты оценивались по специализации ОФП. Контрольные нормативы и тестирования, по которым шла оценка скоростных и силовых качеств студентов приведена в таблице 2 [4].

Таблица 2 – Шкала оценки результатов контрольных нормативов и тестирований на физические качества быстроту и гибкость

Баллы	Быстрота	Сила			
	Бег 60 м	Подтягивания	Пресс (за 1 мин)	Отжимание (кол-во раз)	Приседания (за 1 мин)
5	7,9	15	43	44	60
4	8,6	12	35	32	56
3	9,0	10	32	28	52
2	9,4	7	28	22	48
1	9,8	5	25	15	44

Результаты среднего арифметического сдачи контрольных нормативов и тестов ЭГ и КГ на физические качества быстрота и сила приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты сдачи контрольных нормативов и тестирований КГ и ЭГ

Группа	Быстрота	Сила			
	Бег 60 м	Подтягивания	Пресс (за 1 мин)	Отжимание (кол-во раз)	Приседания (за 1 мин)
КГ	8,93	10,20	45,67	36,80	56,40
ЭГ	9,01	9,07	43,47	35,20	54,87

Быстрота – бег 60 м. Разница сдачи контрольных нормативов составила 0,08 секунд в пользу контрольной группы. При этом ошибка выборки составляет $\pm 17,3\%$, при уровне значимости 95%. То есть разница не представляется существенной. В процентном соотношении разница составила 0,89% от среднего количества времени в обеих группах.

Сила, силовая выносливость. Разница в подтягиваниях составила 1,13, подъем туловища (пресс) 2,2, отжимания 1,6, приседания 1,53 раза в пользу экспериментальной группы. В процентном соотношении у ЭГ подтягивания повысились на 11,73%, подъем туловища (пресс) на 4,94%, отжимания на 4,44%, приседания на 2,75% от среднего количества раз в обеих группах. Физическое качество сила у спортсменов, занимающихся единоборствами, повысилась.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало взаимосвязь сочетания комплекса динамических и статистических упражнений и увеличение физического качества сила и силовую

выносливость. Что особенно актуально для борцов, занимающихся элективными курсами по единоборствам в вузах.

На физическое качество быстрота данное сочетание комплекса динамических и статистических упражнений не оказало существенного влияния, либо надо проводить дополнительные исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гилев, Г.А. О стратегии воспитания здорового, физически подготовленного студента / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов, А.А. Щепелев // *Материалы всероссийской научно-методической конференции, посвященной 85-летию РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина*, Москва : Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2015. – С. 35–37.
2. Силовые упражнения в дзюдо / Л.А. Закирова, В.А. Пегов, Р.М. Хабибуллин, А.У. Бакирова // *Будущее науки - 2019 : сборник научных статей 7-й Международной молодежной научной конференции*, Курск, 25–26 апреля 2019 года. Том 4. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 63–66.
3. Дыхательная гимнастика как средство снятия стресса на дистанционном обучении / Н.Н. Карелина, Ж.Э. Лапынина, И.В. Киселева, Е.Е. Пастушенко, А.А. Сердцева, Г.Г. Щеглов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 9 (199). – С. 111–115.
4. Контрольные нормативы и тесты специализации ОФП // Кафедра ФВ МГТУ им. Н.Э. Баумана : [сайт]. – 2022. – URL: <https://fv.bmstu.net/students/normativ/4> (дата обращения: 20.03.2023)..
5. Малахова, О.Е. Взаимосвязь развития специальных качеств юных спортсменов 9-10 лет в джиу-джитсу / О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко, М. В. Опейкин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2017. – № 6 (148). – С. 138–140.
6. Мухаметханов, А.Р. Методические рекомендации для будущего тренера по развитию силовой выносливости у дзюдоистов подросткового возраста / А.Р. Мухаметханов, Н.О. Байзакова // *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием*, Казань, 06–08 ноября 2015 года. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. – С. 249–250.
7. Общая физическая подготовка студенток 2 курса 18–20 лет / Е.Е. Пастушенко, Е.Е. Волвенкина, Е.В. Князева, Е.А. Александрова // *Наука на благо человечества – 2016 : материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ*, – Москва : Московский государственный областной университет, 2016. – С. 95–100.
8. Пастушенко, Е.Е. Влияние объема общей и специальной физической подготовки на качество спортивной подготовленности юных спортсменов джиу-джитсу / Е.Е. Пастушенко, О.Е. Малахова // *Вестник спортивной науки*. – 2016. – № 3. – С. 15–17.
9. Соколов, А.А. Силовая подготовка борцов джиу-джитсу 11-13 лет / А.А. Соколов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 6 (196). – С. 296–299.
10. Составление дневников самоконтроля с помощью электронных таблиц. Модуль 1 : Методическое пособие / Е.Е. Пастушенко, Е.Е. Пастушенко, М.М. Умаров, О.Е. Малахова. – Москва : Московский государственный областной университет, 2022. – 28 с.

REFERENCES

1. Gilev, G.A., Maksimov N.E. and Shchepelev A.A. (2015), “On the strategy of educating a healthy, physically prepared student”, *Materials of the All-Russian Scientific and methodological conference dedicated to the 85th anniversary of Gubkin Russian State University of Oil and Gas*, Moscow: Russian State University Oil and Gas (Gubkin National Research University), 2015. – pp. 35–37.
2. Zakirova, L.A., Pegov V.A., Khabibullin R.M. and Bakirova A.U. (2019), “Strength exercises in judo”, *The future of science - 2019 : collection of scientific articles of the 7th International Youth Scientific Conference*, Vol. 4, Kursk, pp. 63–66.
3. Karelina, N. N., Lapynina J.E., Kiseleva I.V., Pastushenko E.E, Serdtseva A.A. and Shcheglov G.G. (2021), “Respiratory gymnastics as a means of stress relief in distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafita*, No 9 (199), pp. 111–115.
4. Bauman State technical University, department of physical education (2023), *Control standards and tests of OFP specialization*, available at: <https://fv.bmstu.net/students/normativ/4> (accessed:

20.03.2023).

5. Malakhova, O.E., Pastushenko E.E. and Opeikin M.V. (2017), “Interrelation of the development of special qualities of young athletes aged 9-10 years in jiu-jitsu”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 6 (148). – pp. 138–140.

6. Mukhametkhanov, A.R. and Baizakova N.O. (2019), “Methodological recommendations for a future coach on the development of strength endurance among teenage judokas”, *Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Kazan, November 06-08, 2015, Kazan, pp. 249–250.

7. Pastushenko, E.E., Volvenkina E.E., Knyazeva E.V. and Alexandrova E.A. (2016), “General physical training of 2nd year students 18-20 years old”, *Science for the benefit of humanity – 2016, materials of the annual All-Russian scientific and practical conference of teachers, graduate students and students dedicated to the 85th anniversary of Moscow State University*, Moscow State Regional University, pp. 95–100.

8. Pastushenko, E.E. and Malakhova, O.E. (2016), “The influence of the volume of general and special physical training on the quality of athletic fitness of young jiu-jitsu athletes”, *Vestnik sportivnoy nauki*, No. 3. – pp. 15–17.

9. Sokolov, A. A. (2021), “Strength training of jiu-jitsu wrestlers aged 11-13”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 6 (196), pp. 296–299.

10. Pastushenko, E.E., Pastushenko, E.E., Umarov, M.M. and Malakhova, O.E. (2022), *Compilation of self-control diaries using spreadsheets. Module 1 : Methodical manual*, Moscow State Regional University, Moscow

Контактная информация: umarov_borba@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2023

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ ОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Антон Геннадьевич Ушаков, Омский государственный медицинский университет, Омск; Анна Юрьевна Шредер, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный медицинский университет, Омск, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск; Юлия Анатольевна Новосад, Омский государственный медицинский университет, Омск

Аннотация

Одним из показателей физического развития организма служит сила мышц. Целью исследования стояла оценка уровня развития силы мышц спины и кисти, которые необходимы в будущей профессиональной деятельности врачей разных специальностей. Анализ результатов исследования позволил установить, что у большей части студентов сила мышц кисти в основном находится на среднем уровне, а сила мышц спины на низком уровне, что говорит о необходимости корректировки учебного и тренировочного процесса. Необходимо так же дополнить самостоятельные занятия упражнениями на развитие силы мышц, туловища и нижних конечностей как у юношей, так и девушек.

Ключевые слова: физическое развитие, сила скелетных мышц, методы динамометрии, студенты 1-3 курса обучения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p478-483

STUDY OF RELATIVE MUSCLE STRENGTH IN STUDENTS OF DIFFERENT FACULTIES OF OMSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

Anton Gennadievich Ushakov, Omsk State Medical University, Omsk; Anna Yuryevna Schroeder, the candidate of pedagogical sciences, docent, Omsk State Medical University,

Omsk Automobile and Armored Engineering Institute, Omsk, branch of the Military Academy of Material and Technical Support named after General of the Army A.V. Khrulev; Yulia Anatol'yevna Novosad, Omsk State Medical University, Omsk

Abstract

One of the indicators of physical development of the body is muscle strength. The purpose of the study was to assess the level of development of the strength of the muscles of the back and hand, which are necessary in the future professional activity of doctors of different specialties. Analysis of the results of the study allowed us to establish that the strength of the hand muscles in most students is mainly at an average level, and the strength of the back muscles is at a low level, which indicates the need to adjust the educational and training process. It is also necessary to supplement independent classes with exercises for the development of muscle strength, trunk and lower extremities in both boys and girls.

Keywords: physical development, skeletal muscle strength, dynamometry methods, students of 1-3 courses of study.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач профилактической медицины является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения [1, 3].

Снижение функциональных показателей детей, подростков и молодёжи в XXI веке отмечают многие учёные, исследования проводятся в разных регионах России (Нижний Новгород, Архангельск, Киров) и в разных возрастных группах [4].

Установлено, что приоритетным направлением исследований служит физиологическое состояние скелетных мышц и их оценка с помощью методов динамометрии как интегрального показателя функционального состояния нервной и мышечной систем ребёнка, а также показатель тренированности и выносливости организма [5].

Стоит отметить, что определение показателей силы у студентов как ручной, так и становой, может косвенно характеризовать развитие мышечной силы, а, следовательно, и мышечной массы обучающихся, что в свою очередь поможет нам оценить физиологическую составляющую организма и скорректировать учебно-тренировочный процесс.

Цель исследования – оценить уровень развития силы мышц студентов 1–3 курса, обучающихся на разных факультетах.

При организации нашего исследования нами выбраны были следующие методы:

- теоретический анализ методической литературы;
- сравнительный анализ показателей динамометрии у студентов разных факультетов обучения;
- методы математической статистики.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация исследования заключалась в оценке силы мышц кисти и спины с помощью следующих приборов: 1) механический кистевой динамометр ДК-100. Данный прибор предназначен для определения сжимающей силы мышц, сгибающих пальцы обеих рук человека; 2) механический становой динамометр ДС-200. Становая динамометрия, проводимая с использованием данного прибора, позволяет комплексно оценить силовые качества студентов, поскольку в данном исследовании участвуют практически все основные мышцы [2]. Испытуемый должен встать на опору всей стопой и потянуть рукоять на себя и вверх так сильно, как только сможет. Выполняется две попытки, при первом выполнении, ноги должны быть прямыми в коленях, тогда как при выполнении второй попытки разрешается согнуть ноги в коленном суставе.

Обработка результатов исследования была выполнена с использованием общепринятых методов математической статистики. Для каждого из определяемых показателей рассчитывали среднее значение (X) и стандартное отклонение (σ).

Исследование проводилось в период с декабря 2021 по февраль 2022 года. В исследовании приняли участия студенты Омского государственного медицинского университета

1–3 курса обучения в количестве 621 человек (юноши – 152 и девушки – 469).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проанализировав показатели кистевой динамометрии у юношей различных факультетов, можно сказать, что показатели силы мышц, сгибающих пальцы правой руки выше, чем показатели левой руки (таблица 1), а еще это говорит о том, что в данной выборке респондентов преобладали студенты с ведущей правой рукой – праворукие. Особенно более заметна сила правой руки у юношей 3 курса обучения лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов. Также стоит отметить, что показатели становой динамометрии, выполняемой с согнутыми ногами у студентов всех факультетов выше, чем с прямыми ногами. Более выражены данные показатели у юношей фармацевтического факультета. Данные результаты могут нам косвенно говорить о силе нижних конечностей и умении студентов данных факультетов при выполнении становой динамометрии задействовать как можно больше мышц.

Таблица 1 – Показатели физического развития и силы у юношей обучающихся на 1–3 курсах различных факультетов ($\bar{x} \pm \sigma$)

Факультет, курс	Возраст	Рост, см	Масса, кг	ДС1, кг	ДС2, кг	ДК, кг		Относительные показатели		
						пр.	лев.	ДС1	ДС2	ДК
Лечебный 1 курс (n=34)	19±2,1	177±5,5	88±10,3	107±25,1	118±21,8	42±7,7	39±8,4	122±40,9	134±42,3	48±15,8
Лечебный 2 курс (n=24)	19±1,1	180±7,3	75±13,8	125±31,8	132±36,1	45±6,2	42±9	166±46,2	175±51,1	60±13
Лечебный 3 курс (n=23)	20±0,4	181±5,1	71±10	111±27,8	119±26,9	46±7,1	42±5,7	157±37,2	168±35,8	65±14
Стоматологич. (n=27)	19±2,4	180±5,2	74±10,4	122±27,6	134±33,3	50±8,5	46±9,3	166±32,7	181±45,4	67±12
Медико-профилактический (n=12)	19±1,1	174±4,3	66±8,2	105±19,4	116±21,1	42±6,7	40±5,2	160±32,5	176±34,1	64±9,6
Педиатрический (n=29)	19±1,6	175±11,8	71±12,3	115±26,6	119±28,5	44±6,1	40±6,1	162±30,7	167±33,8	62±9,8
Фармацевтический (n=3)	20±1,5	179±6,1	73±15	127±40,2	147±40,5	40±2,1	39±4,6	174±43,9	203±45,4	55±7,8

Примечание: \bar{x} – среднее арифметическое значение; σ – среднеквадратическое отклонение; ДС1 – становая динамометрия; ДС2 – становая динамометрия, выполняемая с согнутыми ногами в коленном суставе; ДС1 отн. – относительная величина мышечной силы в становой динамометрии; ДС2 отн. – относительная величина мышечной силы в становой динамометрии с согнутыми ногами в коленном суставе; ДК пр. – кистевая динамометрия правой руки; ДК лев. – кистевая динамометрия левой руки; ДК отн. – относительная величина мышечной силы кисти правой руки.

Показатели кистевой и становой динамометрии у девушек различных факультетов были схожими с показателями юношей (таблица 2). Обращает на себя внимание, что разница в силе мышц кисти правой и левой руки была незначительной. Заметная разница в силе отмечена только у девушек медико-профилактического факультета. В становой динамометрии разница в показателях при выполнении с прямыми и согнутыми ногами, была отмечена только у девушек стоматологического факультета.

Таблица 2 – Показатели физического развития и силы у девушек обучающихся на 1–3 курсах различных факультетов ($\bar{x} \pm \sigma$)

Факультет, курс	Возраст	Рост, см	Масса, кг	ДС1, кг	ДС2, кг	ДК, кг		Относительные показатели		
						пр.	лев.	ДС1	ДС2	ДК
Лечебный 1 курс (n=34)	18±1,2	166±6	59±9,4	66±15	69±17,2	26±5,7	24±5,2	111 ±27,9	117 ±30,1	44 ±10,4
Лечебный 2 курс (n=24)	21±20,7	165±6,1	56±10,2	56±11,1	59±13,3	26±4,1	25±4,1	100±23,3	104±26,3	46±8,9
Лечебный 3 курс (n=23)	20±1,2	166±6,4	58±9	66±17,7	67±18,7	26±4,7	24±3,8	114±30,2	115±33,6	45±8,5
Стоматологич. (n=27)	19±1,1	166±6,6	57±7,6	61±13,5	68±16,4	27±4,4	24±5,5	108±24,6	120±31	47±8,1
Медико-профилактический (n=12)	19±1,6	164±5,8	56±9,6	63±16,4	67±16,2	26±4,1	22±4,6	112±30,1	120±28,8	47±9,5
Педиатрический (n=29)	19±1	165±6,7	58±11,1	58±16,6	62±17,3	26±4,5	25±19,2	101±28,3	108±29,1	45±8,9
Фармацевтический (n=3)	20±1,4	165±5	55±7,3	60±13,1	62±15,2	25±3,6	23±3,7	108±29,1	111±32,6	45±7,2

Примечание: \bar{x} – среднее арифметическое значение; σ – среднеквадратическое отклонение; ДС1 – становая динамометрия; ДС2 – становая динамометрия, выполняемая с согнутыми ногами в коленном суставе; ДС1 отн. – относительная величина мышечной силы в становой динамометрии; ДС2 отн. – относительная величина мышечной силы в становой динамометрии с согнутыми ногами в коленном суставе; ДК пр. – кистевая динамометрия правой руки; ДК лев. – кистевая динамометрия левой руки; ДК отн. – относительная величина мышечной силы кисти правой руки.

По данным научной и методической литературы, в динамометрии следует использовать более объективный показатель, который будет учитывать такие факторы, как возраст, пол испытуемого, массу тела. Данным показателем является относительная величина мышечной силы, тесно связанная с количеством мышечной массы человека. Определяют величину относительной силы умножением абсолютного показания в килограммах на 100 и делением полученной суммы на вес тела испытуемого.

Анализ литературных источников позволил составить шкалу относительной величины мышечной силы кистевой и становой динамометрии у юношей и девушек (6) (таблица 3).

Таблица 3 – Индекс относительной величины мышечной силы

Кистевая динамометрия (%)	Становая динамометрия (%)
Юноши 18–21 год	
<50 – низкий	110–140 – очень низкий
50–60 – ниже среднего	140–170 – низкий
60–70 – средний	170–200 – ниже среднего
70–80 – выше среднего	200–230 – средний
>80 – высокий	230–260 – выше среднего
	>260 – высокий
Девушки 18–21	
<40 – низкий	90–105 – очень низкий
40–45 – ниже среднего	105–120 – низкий
45–50 – средний	120–135 – ниже среднего
50–55 – выше среднего	135–150 – средний
>55 – высокий	150–165 – выше среднего
	>165 – высокий

Исходя из полученных результатов, можно сказать, что относительная величина мышечной силы кисти у юношей различных факультетов в основном находится на среднем уровне (рисунок 1). Исключение составляют показатели фармацевтического факультета, которые находятся на уровне ниже среднего и показатели лечебного факультета первого курса обучения, которые были на низком уровне. Лучший результат относительной величины силы мышц кисти был продемонстрирован юношами стоматологического факультета. Стоит отметить, что низкие показатели у юношей лечебного факультета в основном были обусловлены достаточно большой массой тела обучающихся.

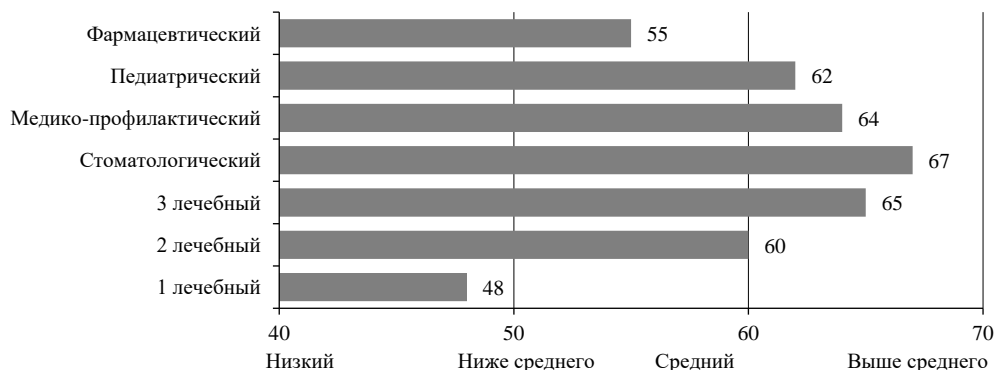


Рисунок 1 – Индекс относительной величины кистевой динамометрии у юношей

По результатам относительной величины становой динамометрии у юношей различных факультетов, можно установить, что они в большинстве случаев находятся на низком уровне (рисунок 2). Отличаются лишь показатели у юношей лечебного факультета 1 курса обучения, которые находятся на очень низком уровне и показатели фармацевтического факультета, которые находятся на уровне ниже среднего. Такие относительно высокие результаты у юношей фармацевтического факультета на наш взгляд вызваны

небольшим количеством испытуемых.

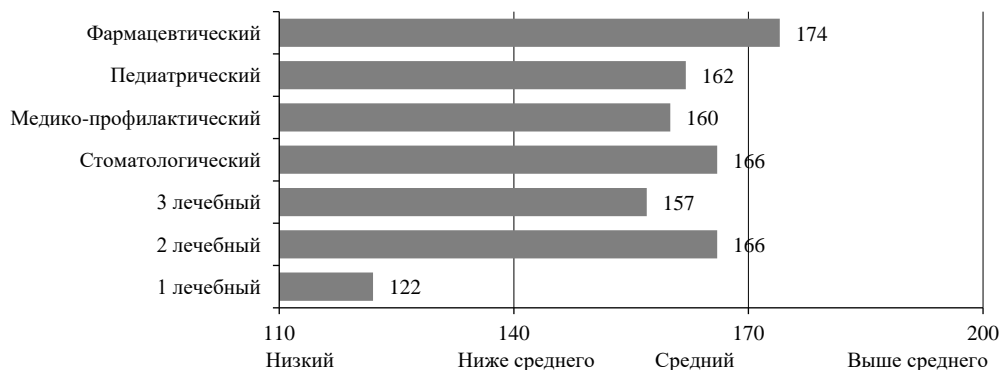


Рисунок 2 – Индекс относительной величины становой динамометрии у юношей

Анализ результатов относительной величины кистевой динамометрии у девушек различных факультетов продемонстрировал сходство с результатами юношей, которые находятся на среднем уровне (рисунок 3). Исключение составляют лишь результаты девушек лечебного факультета 1 курса обучения, которые чуть ниже среднего уровня.

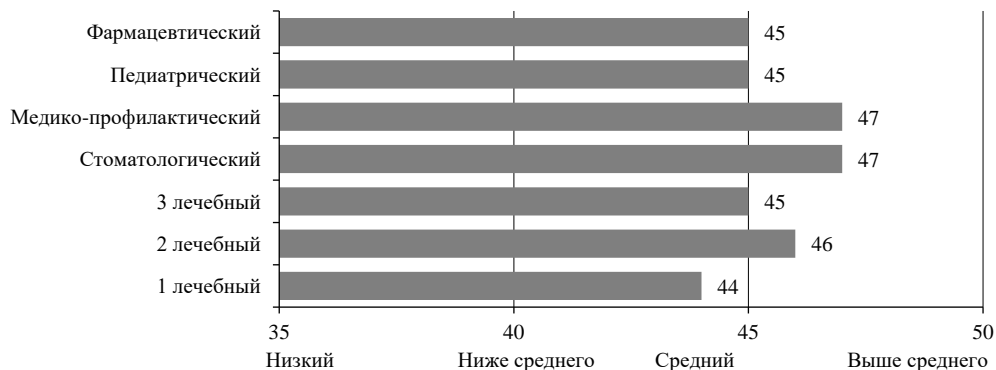


Рисунок 3 – Индекс относительной величины кистевой динамометрии у девушек

Показатели относительной величины становой динамометрии у девушек различных факультетов в основном находятся на низком уровне (рисунок 4). Отличаются лишь показатели у девушек лечебного факультета 2 курса обучения и педиатрического факультета, которые находятся на очень низком уровне.

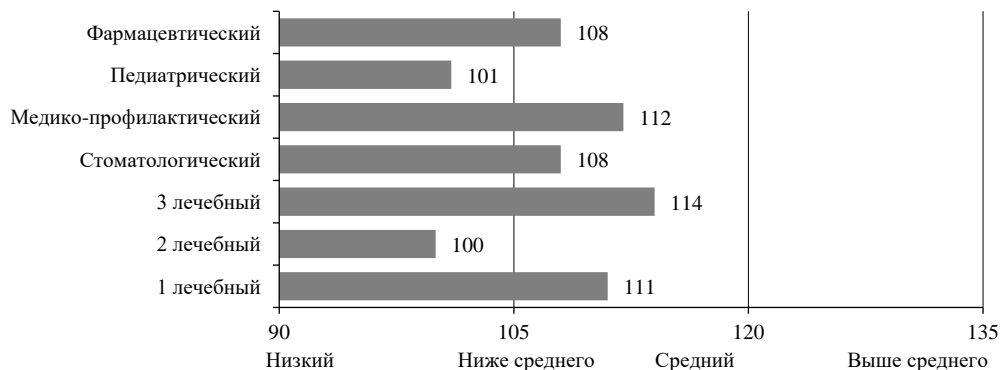


Рисунок 4 – Индекс относительной величины становой динамометрии у девушек

ВЫВОДЫ

1. Динамометрия – это важный элемент антропометрии, который нашёл свое применение в физиологии, спортивной медицине, гигиене спорта. Благодаря показателям абсолютной и относительной величины силы производится оценка степени физического развития человека.

2. Относительная величина силы мышц кисти и силы спины у юношей и девушек различных факультетов 1–3 курса обучения имеет относительное сходство. Так, сила мышц кисти в основном находится на среднем уровне, тогда как сила спины у студентов в среднем на низком уровне. Есть необходимость в учебно-тренировочном процессе со студентами сделать больший акцент на развитие силы мышц, туловища и нижних конечностей.

3. Наиболее физически развитые среди юношей стали обучающиеся стоматологического факультета, среди девушек можно выделить лечебный факультет 3 курса обучения и медико-профилактический факультет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А.А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник РАМН. – 2009. – № 5. – С. 6–11.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Возрастная динамика мышечной силы современных школьников / О.Ю. Милушкина, Д.М. Федотов, Н.А. Бокарева, Н.А. Скоблина // Вестник РГМУ. – 2013. – № 1. – С. 62–65.
4. Гигиеническая оценка влияния средовых факторов на функциональные показатели школьников / В.Р. Кучма, О.Ю. Милушкина, Н.А. Бокарева, В.Ю. Детков, Д. М. Федотов // Гигиена и санитария. 2013. № 5. - С. 91–94.
5. Турушева А.В. Сравнение результатов измерений, полученных с использованием динамометра ДК-50 и динамометра JAMAR® Plus / А. В. Турушева, Е.В. Фролова Я. Дегриз // Российский семейный врач. – 2018. – Т. 22, № 1. – С. 12–17.

REFERENCES

1. Baranov, A.A., Kuchma, V.R. and Sukhareva L.M. (2009), “The state of health of modern children and adolescents and the role of medical and social factors in its formation”, *Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 5, pp. 6–11.
2. Makarova, G.A. (2003), *Sports medicine*, textbook, Soviet sport, Moscow.
3. Milushkina, O.Yu., Fedotov, D.M., Bokareva, N.A. and Skoblina, N.A. (2013), “Age dynamics of muscle strength of modern schoolchildren”, *Bulletin of the Russian State Medical University*, No. 1, pp. 62–65.
4. Kuchma, V.R., Milushkina, O. Yu., Bokareva, N. A., Detkov, V.Yu. and Fedotov D.M. (2013), “Hygienic assessment of the influence of environmental factors on the functional indicators of schoolchildren”, *Hygiene and sanitation*, No. 5, p. 91–94.
5. Turusheva, A.V., Frolova, E.V. and Degriz, Ya. (2018), “Comparison of measurement results obtained using the DC-50 dynamometer and the JAMAR® Plus dynamometer”, *Russian Family Doctor*, Vol. 22, No. 1, pp. 12–17.

Контактная информация: antiadminus@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.422.12

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Александр Сергеевич Фадеев, кандидат педагогических наук, Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Владимир Иванович Горобец, кандидат

педагогических наук, доцент, Сергей Александрович Евсиков, преподаватель, Владимир Викторovich Ивченко, преподаватель, Виталий Владимирович Барлит, преподаватель, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье авторы рассмотрели технику выполнения старта и стартового разгона, а также их важность. Установлено, что большое значение в тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов имеет техническая подготовка, рассмотрены и выявлены причины фальстарта. В ходе исследования авторы установили, что движения спортсмена при беге должны быть четкими, предельно скупыми строго целесообразными, то есть не содержащими каких-либо деталей, которые хотя бы в незначительной степени отрицательно влияют на увеличение скорости бега. И в то же время движения должны совершаться без излишнего напряжения. Одновременное выполнение этих требований и составляет основную трудность освоения техники бега на короткие дистанции. Тренеры, должны учитывать физические возможности, каждого спортсмена при планировании тренировочного процесса для внедрения специально-вспомогательных упражнений для развития стартовой силы (рывка).

Ключевые слова: легкая атлетика, старт, стартовый разгон, тренировочный разгон, важность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p483-487

BASICS OF SHORT-DISTANCE RUNNING TRAINING IN ATHLETICS

Alexander Sergeevich Fadeev, the candidate of pedagogical sciences, Evgeny Anatolyevich Pronin, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Ivanovich Gorobets, the candidate of pedagogical sciences, docent, Sergey Aleksandrovich Evsikov, the teacher, Vladimir Viktorovich Ivchenko, the teacher, Vitaly Vladimirovich Barlit, the teacher, Mikhailovskaya Military Artillery Academy, St. Petersburg

Abstract

In the article, the authors examined the technique of starting and starting acceleration, as well as their importance. It is established that technical training is of great importance in the training process of track and field athletes, the causes of false start are considered and identified. In the course of the study, the authors found that the movements of an athlete when running should be clear, extremely stingy, strictly expedient, that is, not containing any details that at least slightly negatively affect the increase in running speed. And at the same time, the movements should be performed without excessive tension. Simultaneous fulfillment of these requirements is the main difficulty of mastering the technique of running for short distances. Coaches should take into account the physical capabilities of each athlete when planning the training process for the introduction of specially auxiliary exercises for the development of starting strength (jerk).

Keywords: athletic, start, starting acceleration, training acceleration, importance.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная тренировка – целостный педагогический процесс, в ходе которого спортсмен овладевает специальными знаниями.

На первый взгляд техника бега кажется простой. Однако при достижении большой скорости она становится очень сложной. Бег на короткие дистанции – это система довольно сложных движений, совершаемых с максимальным напряжением в очень короткий отрезок времени. Поэтому движения спортсмена при беге должны быть четкими, предельно скупыми строго целесообразными, то есть не содержащими каких-либо деталей, которые хотя бы в незначительной степени отрицательно влияют на увеличение скорости бега. И в то же время движения должны совершаться без излишнего напряжения. Одновременное выполнение этих требований и составляет основную трудность освоения техники бега на короткие дистанции. Чтобы добиться хороших результатов, нужно быть физически разносторонне развитым, обладать необходимыми моральными качествами, а также в совершенстве освоить технику бега. Все это достигается регулярной круглогодичной

тренировкой.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В лёгкой атлетике большое значение имеет техническая подготовка и физическая готовность спортсмена. Сила ног у спортсменов-легкоатлетов очень важный аспект. Мышечная сила ног имеет большое значение как в беге, так и в прыжках. Чем сильнее мышцы, тем легче и успешнее справляются они с работой, которую им приходится выполнять. Но тем не менее в тренировочном процессе и не посредственно на соревнованиях большое внимание необходимо уделять старту и стартовому разгону. Быстрота – одно из важнейших качеств, наиболее необходимых легкоатлету. Для быстрых движений нужны сильные мышцы; влияет на быстроту и общая и так называемая скоростная выносливость. Чем выносливее спортсмен, тем позже будет снижаться быстрота движений. Для повышения быстроты исключительно важное значение имеет целесообразность, рациональность движений. Значит, для развития быстроты необходимо совершенствовать технику бега.

В ходе анализа научно-методической литературы, исследований отечественных авторов, опроса тренеров по лёгкой атлетике, мы не нашли решения вопроса по нашему исследованию. Из этого следует, что тренировочный процесс спортсменов-легкоатлетов, в частности старт и стартовый разгон, требует технических корректировок [1].

Бег состоит из старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиша – все это следующие одна за другой и непрерывно переходящие друг в друга части бега. Каждая из них имеет свою особую технику выполнения.

В ходе нашего исследования мы рассмотрели, технику и важность старта, а также стартового разгона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Борьба за победу в беге на короткие дистанции начинается уже на старте. Правильное начало бега – залог успеха. Считанные секунды отделяют момент старта от того мгновения, когда бегун пересечет линию финиша. Доли секунды, потерянные при взятии старта, трудно, а порой и невозможно наверстать на дистанции. Вот почему отработке старта бега на короткие дистанции нужно уделять особое внимание. Для начала бега спортсмену нужно найти такое положение, из которого можно наиболее быстро сделать первый шаг и послать тело вперед. Таким положением при беге на короткие дистанции является низкий старт. Он помогает своевременно (по сигналу) и без задержки начать бег и способствует наиболее быстрому нарастанию скорости. Овладение правильной техникой бега с низкого старта – необходимое условие для развития скорости на дистанции. Чтобы создать упор для ступни, нужно воспользоваться стартовыми колодками, которые получили широкое распространение. Постоянство расположения колодок облегчает начало бега, делает отталкивание более уверенным. Все это способствует повышению результата [2]. От расположения стартовых колодок зависит положение тела бегуна перед началом бега. Поэтому каждый бегун должен найти то наиболее удобное для него расположение колодок, которое позволит ему как можно быстрее начать бег. Если стартовые колодки расположить далеко от линии старта, то ноги в коленных суставах будут почти выпрямлены и бегун не сможет полностью использовать их силу при отталкивании. Нельзя располагать стартовые колодки и очень близко к стартовой линии, так как в этом случае тело бегуна будет излишне согнуто. Расстояние от линии старта до колодок зависит от роста человека: чем выше рост, тем дальше должны быть колодки. Расстояние между колодками зависит от ширины таза спортсмена. В настоящее время большинство наших лучших бегунов на короткие дистанции располагает стартовые колодки следующим образом. Ближайшая к стартовой линии колодка (для упора сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии примерно двух ступней от этой линии, а вторая колодка – на ступню дальше. Расстояние между колодками составляет в среднем 20–25 см. Угол наклона опорной плоскости первой

колодки равен 45–55 градусам, а второй – 70–80 градусам. Стартер в соответствии с существующими правилами сначала произносит две предварительные команды: «на старт» и «внимание», а затем командой «марш» или выстрелом стартового пистолета дает сигнал к началу бега. Каждой из двух предварительных команд соответствует определенное положение бегуна на старте. Остановимся на каждом из этих положений. По команде «на старт» бегун после двух-трех глубоких вдохов-выдохов упирается ступней сильнейшей ноги в переднюю колодку, пальцами обеих рук (большим и указательным) в землю у стартовой линии, а ступней другой ноги в заднюю колодку, затем колено этой ноги опускает на землю. Плечи располагаются над линией старта, руки расставлены на ширину плеч и полностью выпрямлены, вес тела частично передан на руки. Взгляд устремлен вперед-вниз. По команде «внимание» спортсмен плавно поднимает таз вверх, отрывая от земли колено и выводя плечи вперед за линию старта. На прямые руки переносится значительная часть веса тела. В этом положении бегун замирает в ожидании команды «марш» или выстрела. Обычно пауза между командой «внимание» и выстрелом колеблется от 1 до 3 сек. Каждый бегун должен настойчиво добиваться быстрой и своевременной реакции на сигнал стартера в любых условиях, не отвлекая в это время свое внимание на всякие посторонние раздражители. Некоторые бегуны стараются как бы угодить под выстрел, то есть начать бег раньше времени, и этим допускают грубую ошибку (фальстарт). Такие бегуны получают от стартера предупреждение, а после второго фальстарта снимаются с дистанции. Но можно своевременно реагировать на сигнал и все же неудачно начать бег. Это происходит по следующим причинам:

- 1) ноги бегуна недостаточно сильны, в результате чего толчок получается вялым и нога, завершающая отталкивание, остается полусогнутой;
- 2) бегун берет старт неправильно, с чрезмерным мышечным напряжением, что ведет к замедлению движений и к излишней затрате сил.

После выстрела бегун отрывает руки от земли, и его тело, потерявшее опору, начинает падать вперед. Ноги спортсмена с огромной силой давят на колодки.

В момент отрыва рук от земли спортсмен ногой, стоящей на задней колодке, сильно отталкивается от стенки колодки и затем энергичным движением бедра резко выносит ее вперед. Рука, соответствующая этой ноге, согнутая в локте, делает сильный мах назад, а другая рука – вперед.

В тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов очень важен стартовый разгон. Стартовым разгоном называется бег от линии старта до точки, в которой скорость бегуна почти достигает средней величины и откуда начинается бег по дистанции. Чем короче стартовый разгон, тем больший отрезок дистанции спортсмен сможет пробежать на высокой скорости и, следовательно, тем лучше будет его результат. Длину стартового разгона нужно довести до 18–20 м. Первый шаг со старта равен 50–75 см. Затем длина шагов постепенно возрастает. Одновременно с этим происходит распрямление корпуса. Энергичные, быстрые движения рук, наклон корпуса, предельное выпрямление ног в колене при толчке, энергичный нос колена другой ноги вперед-вверх с последующим резким опусканием ее на носок вниз назад – вот главные элементы бега с низкого старта. В конце стартового разгона бегуну необходимо освободиться от вызываемого наращиванием скорости излишнего напряжения, которое может сохраняться при переходе на бег с равномерной скоростью и тормозить его. Спортсмен продлевает это, проводя так называемый свободный ход, во время которого он как бы сбрасывает с себя все излишнее напряжение и тем самым совершает переход от стартового разгона к равномерному бегу по дистанции. Искусство этого маневра заключается в умении освободиться от ненужного напряжения, не потеряв при этом набранной скорости. Для того чтобы знать, когда надо провести свободный ход, необходимо точно определить конец стартового разгона. Легче всего сделать это по длине шагов: если длина шагов установилась, стала постоянной, значит стартовый разгон закончился. Работать над выполнением свободного хода следует на каждом

тренировочном занятии [3].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что большое значение имеет техническая подготовка. В тренировочном процессе и не посредственно на соревнованиях большое внимание необходимо уделять старту и стартовому разгону, выявлены причины фальстарта.

В ходе нашего исследования установлено, что движения спортсмена при беге должны быть четкими, предельно скупыми строго целесообразными, то есть не имеющих лишних движений, которые хотя бы в незначительной степени отрицательно влияют на увеличение скорости бега. И в то же время движения должны совершаться без излишнего напряжения. Одновременное выполнение этих требований и составляет основную трудность освоения техники бега на короткие дистанции.

Тренеры, должны учитывать физические возможности, спортсменов при планировании тренировочного процесса для внедрения специально-вспомогательных упражнений для развития стартовой силы (рывка) [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 666–670.
2. Необходимость внедрения специально-вспомогательных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, В.М. Петров, И.И. Воркожоков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 101–107.
3. Пронин, Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.
4. Пронин, Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344–346.

REFERENCES

1. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Davydenko, I.A. [et al.] (2022), “On the question of educating the will of athletes on the example of power sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 12 (214), pp. 666–670.
2. Pronin, E. A., Fadeev, A. S., Petrov, V.M., Vorkozhokov, I. I. (2022), “The need to introduce special auxiliary exercises into the training process of weightlifters”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 11. – pp. 101–107.
3. Pronin, E.A. (2022), “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 1 (203), pp. 331–335.
4. Pronin, E.A. (2022), “Pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 2 (204), pp. 344–346.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2023

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Елена Вячеславовна Фазлеева, кандидат педагогических наук, доцент, Артур Наилевич Фазлеев, преподаватель, Елена Николаевна Ратова, старший преподаватель,

Альбина Мидхатовна Садыкова, старший преподаватель, Рафаэль Иршатович Сунгатуллин, старший преподаватель, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Аннотация

В статье обоснована необходимость использования в учебном процессе по физическому воспитанию, наряду с традиционными методами и технологиями, средств, позволяющих оптимизировать в процессе двигательной активности различные регуляторные механизмы, связанные, в частности, с когнитивными функциями мозга. Показано, как происходят процессы, отражающие взаимосвязь между умственной деятельностью и двигательной активностью. Продемонстрирован опыт использования упражнений их арсенала нейрогимнастики на занятиях по физическому воспитанию студентов в динамике. Сделаны выводы, отражающие авторский взгляд на результаты использования нейрогимнастики на практике в условиях учебного процесса.

Ключевые слова: студенты, занятия физической культурой, учебный процесс, когнитивные способности, нейрогимнастика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p487-492

DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Elena Vyacheslavovna Fazleeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Artur Nailevich Fazleev, the teacher, Elena Nikolaevna Ratova, the senior teacher, Albina Midkhatovna Sadykova, the senior teacher, Rafael Irshatovich Sungatullin, the senior teacher, Kazan (Volga Region) Federal University

Abstract

The article substantiates the need to use in the educational process in physical education, along with traditional methods and technologies, means that allow optimizing various regulatory mechanisms in the process of physical activity, related, in particular, to the cognitive functions of the brain. It is shown how processes occur that reflect the relationship between mental activity and motor activity. The experience of using exercises from the arsenal of neurogymnastics in the physical education classes of students in dynamics is demonstrated. Conclusions are drawn that reflect the author's view of the results of the use of neurogymnastics in practice in the educational process.

Keywords: students, physical culture lessons, educational process, cognitive abilities, neurogymnastics.

ВВЕДЕНИЕ

Система высшего образования в вопросах формирования физической культуры личности, сохранив лучшие, сформировавшиеся десятилетиями традиции российской системы физического воспитания, успешно внедряет в учебный процесс новые технологии, модернизирует старые подходы, использует богатый арсенал практико-методического опыта, который, благодаря информационным технологиям стал доступен для анализа, освоения, корректировки, совершенствования и внедрения в учебный процесс [2, 7].

Физическое воспитание в высшей школе сегодня не только решает традиционные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, но и ставит перед собой новые цели, позволяющие через различные формы и методики, используемые при проведении занятий физическими упражнениями, влиять, в частности, на эффективность протекания адаптационных процессов, строить различные математические модели процесса физического воспитания в зависимости от целеполагания и задач, оказывать регулирующее воздействие на центральную нервную систему, психоэмоциональную сферу, ментальное здоровье, интеллектуальные способности многое другое [4, 6, 9].

Очевидно, что современное образование предъявляет к обучаемым все более высокие требования в вопросах освоения новых знаний, дифференциации информационных

потоков, что, в свою очередь, требует поиска соответствующих методик, позволяющих развивать функциональные возможности мозга, оптимизирующих умственную работоспособность. На наш взгляд, разнообразная физическая активность является потенциально эффективным средством в решении данной задачи.

Влияние физических нагрузок на деятельность и функции головного мозга давно являются предметом изучения [1, 3, 4, 5]. Как показывают исследования, между этими двумя сферами прослеживается прямая зависимость по многим показателям: начиная от стимулирующего воздействия двигательной активности на систему кровообращения, отвечающей за «питание» и насыщение кислородом клеток мозга, до стимуляции работы нервных клеток мозга, увеличения нейронных связей и их стабилизацию. Чем более сложнокоординированная физкультурная деятельность воспроизводится (причем, зачастую, в различных внешних условиях), тем больше афферентных импульсов поступает в головной мозг, активизируя и выстраивая новые нейронные связи, тем совершеннее работает наш организм в целом. Выстраивая и запуская новые нервные связи в ответ на разнообразную двигательную активность, головной мозг перенастраивает работу внутренних органов, всего организма в целом, выводя его на новый уровень функционирования, адекватный получаемой нагрузке, включая сложные адаптационные механизмы, повышая адаптационные резервы, адаптационный потенциал. [6, 9] Это с одной стороны. С другой – увеличение нейронных связей (эффект развития нейронной сети), не только охватывает участки мозга, ответственные за двигательные функции, но и распространяется на другие области головного мозга, связанные с выполнением функций мышления, восприятия, внимания, памяти. Таким образом во время физической активности в головном мозге происходят процессы, оптимизирующие нашу интеллектуальную деятельность. Доказано, что нейронные сети, благодаря нейропластичности мозга, меняются, развиваясь и совершенствуясь под воздействием опыта человека, в том числе и двигательного. Занятия физическими упражнениями способны оказывать на «нейропластичность» мозга как кратковременное, так и долговременное влияние, вызывая как временные, так и устойчивые изменения в когнитивных функциях. Иными словами, разнообразная двигательная активность постепенно «развивает» мозг, повышая образовательные (умственные) возможности человека.

Многие исследователи пытались определить необходимый объем, вид и качество двигательной нагрузки, необходимой для оптимизации когнитивных функций человека [4, 5]. Понятно, что небольшая нагрузка не вызовет заметных изменений, чрезмерная – может привести к угнетению функций, к тому же нужно учитывать множество различных факторов, включающих, в том числе, и индивидуальные особенности каждого человека. Вероятнее всего, в решении данной задачи, речь должна идти о построении математической модели, позволяющей учесть многофакторность процесса влияния воздействия физической нагрузки различного характера на умственные способности человека в динамике [9].

В процессе поиска средств из арсенала физической культуры, позволяющих целенаправленно или опосредованно решать вышеназванную задачу, мы выбирали двигательную активность не по критериям объема и мощности, а в соответствии с данными физиологически-обоснованного влияния тех или иных методик на развитие когнитивных возможностей человека [1, 2, 3, 4, 5, 8].

Именно поэтому, целью нашего исследования стало изучение возможностей включения упражнений и комплексов из арсенала нейрогимнастики в практические занятия по физическому воспитанию студентов и анализ полученных результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

К практике использования нейрогимнастических упражнений обращались многие исследователи, но чаще всего данная методика применялась в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе имеющими логопедические проблемы и ограниченные возможности здоровья. Возможно, это связано с тем, что изначально данная

методика была разработана Полом и Гейл Деннисон в семидесятые года прошлого столетия в Соединенных Штатах для детей с задержкой психического развития, имеющих сложности в обучении. По мнению авторов, предложенный ими комплекс, созданный на основе образовательной кинезиологии, позволял, через выполнение определенного комплекса упражнений, сбалансировать работу левого и правого полушарий головного мозга и развивать когнитивные способности [8].

Общеизвестный факт, что способностью одинаково и синхронно «включать» оба полушария головного мозга, позволяющее достигнуть максимальной эффективности от его работы, обладают чуть больше десяти процентов населения. Современный мир, система образования, расширение информационного пространства предъявляют к человеку, к его интеллектуальному потенциалу достаточно высокие требования. Поэтому очевидна ценность использования на регулярной основе упражнений, которые оптимизируют этот процесс «синхронизации», обеспечивая развитие когнитивных способностей, интеллекта, психики, в частности, внимания, памяти, моторики, координационных способностей, эмоциональной сферы и других возможностей человека, что, в конечном итоге, будет влиять еще и на общую психосоматику [2, 7].

С течением времени, данная методика не только стала широко применяться в работе с детьми разного возраста, но и стала использоваться для взрослых, причем арсенал используемых упражнений постоянно расширялся и варьировался, поскольку практики всегда стараются адаптировать используемые методики к конкретному контингенту и к определенным условиям.

Отдельные упражнения из нейрогимнастики, называемой так же «гимнастикой для мозга» вариативно использовались нами в практике проведения занятий по физическому воспитанию, особенно для студентов специальной медицинской группы, уже давно. Они и фрагментарно, и комплексно включались как в разминочную, так и в основную части занятий. В рамках исследования были составлены комплексы нейрогимнастических упражнений. Суммарное время выполнения данных комплексов в течение занятия не превышала двадцати минут. Движения осваивались от простых к сложным, выполнялись сначала в медленном темпе, для минимизации ошибочных движений, с последующим ускорением смены положений.

Для того чтобы оценить влияние такой гимнастики на обучающихся были выделены экспериментальная и контрольная группы. Всего в эксперименте приняло участие 52 студента.

В соответствии с авторской классификацией мы использовали: упражнения-движения, пересекающие среднюю линию тела, предполагающие одновременную работу всех парных органов – рук, ног, глаз; так называемые «энергетические» упражнения, ускоряющие протекание нервных процессов; «растягивающие» движения, снимающие напряжение, тренирующие концентрацию и удержание внимания; упражнения для формирования «позитивного» мышления, стрессоустойчивости.

Так же включались упражнения с «запаздывающим» на одно движение поочередное изменение положений обеих рук, то же с добавлением движений ногами, движения из серии: «кулак, ребро, ладонь» в различных вариантах, «колечки», «лезгинка», «ножнички», «вилка» (одной и двумя руками), «нос-ухо-хлопок» и другие. Упражнения выполнялись стоя на месте, в ходьбе как без продвижения, так и с продвижением (вперед-назад-в стороны). В движении выполнялись «гомолатеральные» шаги, «перекрестные шаги», упражнения «слон», «ленивые восьмерки» и другие.

Практическая работа со студентами показала: на занятиях как наибольший интерес, так и наибольшие сложности вызвали выполнения упражнений с различными положениями-движениями пальцев, кистей, рук.

Для определения количественных и качественных изменений, оценки некоторых когнитивных показателей (уровня способности памяти, внимания, интеллекта) были

использованы тесты: методика, предложенная А.Р. Лурией (память), таблицы В. Шульте (внимание) и тест Равена (интеллект).

Поскольку в эксперименте участвовали студенты, получающие психолого-педагогическое образование, мы сочли возможным применить практику взаимотестирования обучающихся не только с целью минимизации времени для выполнения тестов и интерпретации результатов, но и для обучения студентов новым методикам (методики А.Р. Лурии, и В. Шульте), которые могут быть использованы ими в учебной практике в школе и дальнейшей профессиональной деятельности. Тест Равена выполнялся обучающимися дважды с использованием корпоративной платформы Microsoft Teams с доступом через две ссылки на интернет-ресурс.

По результатам тестирования, которое проводилось в начале семестра и в конце была отмечена положительная динамика в оценочных результатах как в контрольной, так и в экспериментальной группах, причем в экспериментальной группе показатели были объективно выше, чем в контрольной. Так, в тесте А.Р. Лурия заметно увеличилось количество слов при отсроченном воспроизведении, а общие результаты, в среднем, возросли на один балл (всего 4 балла). Обработка результатов по таблицам В. Шульте (использовались 3 таблицы) показали сокращение времени (в среднем на 10 с), на выполнение задания, что говорит о повышении эффективности работы за счет повышения концентрации внимания. Тест Равена показал увеличение количества правильных ответов в среднем на 10%.

Это говорит о том, что физические упражнения, занятия физической культурой, в целом оказывают стимулирующее воздействие на работу мозга, его функций (по результатам тестирования контрольной группы), а включение в занятия нейрогимнастики дают более ощутимые позитивные сдвиги в развитии когнитивных навыков. По данным опросов, проведенных в конце учебного семестра, студенты в своих субъективных оценках отмечали, что легче стали запоминать учебный материал и он дольше сохраняется в памяти. Также обратили внимание, в частности, на значительное улучшение координационных способностей и позитивный эмоциональный настрой после занятий. Часть студентов в ответах подчеркнули, что будут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях, так и в предстоящей педагогической практике.

ВЫВОДЫ

1. Включение в практику занятий по физическому воспитанию студентов методик из арсенала нейрогимнастики позволило объективно выявить положительную динамику в состоянии показателей, отражающий состояние когнитивных функций у занимающихся.

2. Использование таких упражнений и комплексов делает занятия по физическому воспитанию как более интересными, эмоционально насыщенными, что мотивирует студентов как непосредственно к учебным занятиям, так и показывает обучающимся возможности применения различных методик, технологий позволяющих через движение влиять на различные системы организма, в данном случае на когнитивные функции головного мозга, что, в свою очередь, также будет мотивировать их к познавательно-поисковой деятельности в области физической культуры, для расширения спектра выбора методик и практик, позволяющих развивать, восстанавливать, оздоравливать организм человека во всем многообразии проявления его функций и состояний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Е.В. Использование методов нейрогимнастики в коррекционно-педагогической работе с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья / Е.В. Андреева, Н.Р. Войшева // «Наука и социум»: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции – Новосибирск, 2022. – С. 6–11.

2. Васенков Н.В. Средства здоровьесберегающего физического воспитания студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 1 (30). – С. 710–715.

3. Деннисон Пол И., Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей / Пол И. Деннисон, Гейл И. Деннисон. – Москва : ИГ «Весь», 2019. – 320 с.
4. Михеева, Т.М. Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в вузе / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова // Вестник Оренбургского государственного университета – 2014. – № 2 (163). – С.133–137.
5. Суранова, Т.А. Нейрогимнастика как средство повышения успеваемости в школе / Т.А. Суранова, М.А. Поскотнинова, А.В. Журавлев // StudNet. – 2022. – № 6 – С. 6814–6820.
6. Влияние занятий физической культурой на динамику показателей психофизиологической адаптации в период дистанционного обучения / Е.В. Фазлеева, А.Н. Фазлеев, А.А. Валева, А.Н. Меркулов // Вестник НЦБЖД. – 2021. – № 1 (47). – С. 45–52.
7. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков, О.П. Мартыанов, А.Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т.10. – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (дата обращения: 01.02.2023).
8. Хасэгава Ёсия. Как легким движением пальцев прокачать свой мозг / Ёсия Хасэгава. – Москва : Эксмо, 2019. – 160 с.
9. Mathematical model of psycho-physiological adaptation of international students through dosed physical activities / D. Tumakov, E. Fazleeva, A. Valeeva, R. Akberov // International Transaction Journal of Engineering, Management, & Applied Sciences & Technologies. – 2019. – Vol. 10, No. 16. – URL: https://repository.kpfu.ru/eng/?p_id=211083&p_lang=2 (дата обращения: 01.02.2023).

REFERENCES

1. Andreeva, E.V. and Vojsheva N.R. (2022), “The use of neurogymnastics methods in correctional and pedagogical work with preschoolers with disabilities”, *“Science and Society”, materials of the XVII All-Russian Scientific and Practical Conference*, Novosibirsk, pp. 6–11.
2. Vasenkov, N.V., Fazleeva, E.V. and Shalavina, A.S. (2019) “Means of health-saving physical education of students”, *Science and education: new time*, No. 1 (30), pp. 710–715.
3. Dennison, Paul I. and Dennison, Gale I. (2019), *Brain gymnastics. Book for teachers and parents*, publisher group “Ves”, Moscow.
4. Miheeva, T.M. and Holodova, G.B. (2014), “Correction of memory and attention of students in physical education classes at the university”, *Bulletin of Orenburg State University*, No 2 (163), pp. 133–137.
5. Suranova, T.A., Poskotinova M.A. and Zhuravlev A.V. (2022) “Neurogymnastics as a means of improving school performance”, *StudNet*, No. 6, pp. 6814–6820.
6. Fazleeva, E.V., Fazleev, A.N., Valeeva, A.A. and Merkulov, A.N. (2021) “The influence of physical culture lessons on the dynamics of indicators of psychophysiological adaptation during distance learning”, *Bulletin SC for Life Safety*, No 1 (47), pp. 45–52.
7. Fazleeva, E.V., Shalavina, A.S., Vasenkov, N.V., Martyanov, O.P. and Fazleev, A.N. (2022) “The state of health of student youth: trends, problems, solutions”, *The world of science. Pedagogy and psychology*, No 5 (10), available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf>.
8. Hasegawa, Yosiya (2019), *How to pump your brain with a flick of your fingers*, Exmo, Moscow.
9. Tumakov, D., Fazleeva, E., Valeeva, A. and Akberov, R. (2019), “Mathematical model of psycho-physiological adaptation of international students through dosed physical activities”, *International Transaction Journal of Engineering, Management, & Applied Sciences & Technologies*, Vol. 10, No 16, available at: https://repository.kpfu.ru/eng/?p_id=211083&p_lang=2.

Контактная информация: fazzeie@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 378

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Светлана Николаевна Фортыгина, кандидат педагогических наук, доцент, **Лариса Николаевна Павлова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Анна Анатольевна**

Чепуренко, кандидат филологических наук, доцент, Лариса Борисовна Фомина, старший преподаватель, Татьяна Юрьевна Каратаева, старший преподаватель, Екатерина Александровна Стерлигова, преподаватель, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

Статья посвящена актуальному вопросу влияния социально-психологического климата на эффективность процесса обучения студентов. С целью изучения социально-психологического климата студенческого коллектива был организован и проведен мониторинг в электронном варианте с помощью методики оценки уровня психологического климата коллектива А. Н. Лутошкина. В результате опроса было установлено, что у студентов высокая степень благоприятности нахождения в коллективе, присутствует жизнерадостное настроение, студентам нравится проводить вместе время и принимать участие в совместных делах, отношения между микрогруппами внутри коллектива складываются на понимании и взаимном расположении.

Ключевые слова: социально-психологический климат; межличностное взаимодействие; коллектив; студент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p492-495

TO THE QUESTION OF THE INFLUENCE OF THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE ON THE EFFICIENCY OF THE STUDENTS' LEARNING PROCESS

Svetlana Nikolaevna Fortygina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Larisa Nikolaevna Pavlova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Anna Anatolyevna Chepurenko, the candidate of philological sciences, docent, Larisa Borisovna Fomina, the senior teacher, Tatyana Yuriyevna Karataeva, the senior teacher, Ekaterina Aleksandrovna Sterligova, the teacher, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The article is devoted to the topical issue of the influence of the socio-psychological climate on the effectiveness of the student learning process. In order to study the socio-psychological climate of the student team, monitoring was organized and carried out in an electronic version using the methodology for assessing the level of the psychological climate of the team of A. N. Lutoshkin. As a result of the survey, it was found that students have a high degree of favorability of being in a team, there is a cheerful mood, students like to spend time together and take part in joint activities, relations between microgroups within the team are based on understanding and mutual disposition.

Keywords: socio-psychological climate; interpersonal interaction; team; student.

ВВЕДЕНИЕ

Социально-психологический климат представляет собой динамическую структуру коллектива, которая строится на сотрудничестве всех членов коллектива и на их межличностной сплоченности.

Изучению социально-психологического климата в студенческом коллективе посвящены исследования таких ученых, как К.В. Андреева, С.Е. Вишневский, О.Г. Вязникова, В.В. Максименкова, Д.С. Михалик, Г.В. Жуков, Л.И. Николенкова, М.В. Погодина, М.Ю. Семченкова и др. [1, 2, 5].

Многочисленные исследования ученых показали, что социально-психологический климат достигает своего положительного уровня, когда отношения внутриколлективных групп представляют собой единое целое, где каждый отдельный член группы коллектива готов помочь другому раскрыть свой собственный творческий потенциал в условиях оснащения процесса обучения программно-техническими средствами [3].

Анализ исследований позволил нам определить социально-психологический климат как относительно устойчивый настрой коллектива, проявляющийся в разнообразных формах проявления его жизнедеятельности.

Изучение социально-психологического климата студенческого коллектива является важной частью не только для исследователей, но и для самих членов группы. Выявленные нарушения в работе всей системы, позволят исследователям подобрать комплекс упражнений и разработать психологическую программу, направленную на сплоченность коллектива в контексте субъективно-деятельностного подхода, который влечет за собой изменение коллектива в целом, а также благоприятно будет влиять на процесс адаптации каждого члена коллектива [4].

Цель исследования – оценить уровень социально-психологического климата студенческого коллектива.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью изучения социально-психологического климата студенческого коллектива был организован и проведен мониторинг на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Мониторинг был проведен методом опроса в электронном варианте с помощью методики оценки уровня психологического климата коллектива А.Н. Лутошкина. Методика направлена на изучение степени благоприятности нахождения в коллективе, выявление свойств коллектива, которые объединяют и разобщают его. Данная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива. В опросе приняли участие студенты факультета подготовки учителей начальных классов ЮУрГГПУ очной формы обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Опрос носил анонимный характер и включал в себя 13 вопросов. Все средние оценки (%) определялись только с учетом мнения респондентов, прошедших опрос. Уровень социально-психологического климата в коллективе оценивался по полярным профилям: 3 2 1 0 -1 -2 -3. Респондентам предлагалось оценить, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в академической группе.

Анализируя результаты исследования, мы наблюдаем следующее: в студенческом коллективе преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, студенты испытывают чувство гордости, если коллектив отмечают педагоги, отношения между микрогруппами внутри коллектива складываются на понимании и взаимном расположении. В студенческом коллективе преобладает поддержка и одобрение, если выказываются упреки и критика, то только с добрыми побуждениями.



Рисунок – Значения средних коэффициентов оценки социально-психологического климата в студенческом коллективе факультета подготовки учителей начальных классов (по каждому вопросу теста отдельно)

Средний коэффициент субъективной оценки СПК в студенческом коллективе факультета подготовки учителей начальных классов по результатам всего теста составляет 26 баллов, что характеризует социально-психологический климат коллектива как высоко благоприятный.

ВЫВОДЫ

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что социально-психологический климат оказывает непосредственное влияние на эффективность процесса обучения студентов. В климате с высокой благоприятностью нахождения студенты оказывают поддержку своим товарищам и проявляют доброжелательное отношение. Если в коллективе присутствует сильная неблагоприятность, то в таком студенческом коллективе часто можно наблюдать инертность и пассивность группы, отсутствие желания совместной деятельности, равнодушие коллектива при успехах и неудачах отдельных членов академической группы, отсюда формируется нежелание учиться и проявлять свои интеллектуальные способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева К.В. Роль социально-психологического климата в формировании мотивации студентов к обучению / К.В. Андреева // Бюллетень науки и практики. – 2019. – Т. 5, № 5. – С. 512–516.
2. Вязникова О.Г. Влияние социально-психологического климата коллектива на развитие личности студента / О.Г. Вязникова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 10-2(50). – С. 22–23.
3. Программно-техническое оснащение профессиональной деятельности будущего педагога / Е.В. Андреева, И.В. Забродина, Н.А. Козлова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 10–12.
4. Фортыгина С.Н. К проблеме адаптации молодых специалистов в образовательном учреждении / С.Н. Фортыгина, К.И. Шишкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 278–280.
5. Частота контроля текущих знаний и социально-психологический климат группы у студентов педиатрического факультета / С.Е. Вишнеvский, Д.С. Михалик, Г.В. Жуков [и др.] // Смоленский медицинский альманах. – 2021. – № 4. – С. 115–116.

REFERENCES

1. Andreeva, K.V. (2019), “The role of the socio-psychological climate in the formation of students' motivation for learning”, *Bulletin of science and practice*, V. 5, No. 5, pp. 512–516.
2. Vyaznikova, O.G. (2019), “The influence of the social and psychological climate of the team on the development of the student's personality”, *Bulletin of scientific conferences*, No. 10-2 (50), pp. 22–23.
3. Andreeva, E.V., Zabrodina, I.V., Kozlova, N.A. et al. (2017), “Software and hardware equipment for the professional activity of a future teacher”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (152), pp. 10–12.
4. Fortygina, S. N., Shishkina, K. I. (2017), “On the problem of adaptation of young specialists in an educational institution”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (153), pp. 278–280.
5. Vishnevsky, S.E., Mikhailik, D.S., Zhukov, G.V. et al. (2021), “Frequency of current knowledge control and socio-psychological climate of the group among students of the pediatric faculty”, *Smolensk medical almanac*, No. 4, pp. 115–116.

Контактная информация: fortyginasn@cspu.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2023

УДК 796.838+796.012

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В ТАЙСКОМ БОКСЕ

Роберт Хазиахметович Халиуллин, старший преподаватель, Елена Михайловна Софронова, доцент, Расима Газизулловна Хуснутдинова, старший преподаватель, Нина

Николаевна Мамяшева, старший преподаватель, Марина Александровна Тимошина, старший преподаватель, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань

Аннотация

В работе осуществлен анализ и обобщение научно-методической литературы, что раскрывает основу успеха и популярности тайского бокса в мире контактных видов единоборств, как среди спортсменов любителей, так и среди профессионалов. Показано, что причинами масштабного признания тайского бокса являются прежде всего, эффективность и зрелищность соревновательной деятельности, а также, простота выполнения ударных приемов и в то же время, значительный технический арсенал. В работе обосновывается необходимость дифференцированного подхода к специальной физической подготовке скоростно-силовой направленности. Выделены факторы, которые обусловлены особенностями двигательных действий спортсменов различных весовых категорий, определяющих выбор стиля ведения поединка и маневра в ринге, применение приемов и характер их выполнения, величину реализации двигательных качеств при совершении ударных действий и конечный спортивный результат. Благодаря системе оценивания показателей специальной физической подготовленности во взаимосвязи с контролем параметров скоростного и силового компонентов ведущих ударных приемов тайского боксера, можно определить корреляция между представленной программой упражнений и динамикой роста объективных показателей специальной работоспособности каждого спортсмена.

Ключевые слова: спортсмены, тайский бокс, специальная физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p495-500

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH CAPABILITIES OF QUALIFIED ATHLETES OF VARIOUS WEIGHT CATEGORIES IN THAI BOXING

Robert Khaziahmetovich Khaliullin, the senior teacher, Elena Mihailovna Sofronova, the do-cent, Rasima Gazizullovna Khusnutdinova, the senior teacher, Nina Nikolaevna Mamyasheva, the senior teacher, Marina Aleksandrovna Timoshina, the senior teacher, Kazan National Research Technological University

Abstract

The article analyzes and summarizes the scientific and methodological literature, reveals the basis of the success and popularity of Thai boxing in the world of contact martial arts, both among amateur athletes and among professionals. It is shown that the reasons for the large-scale recognition of Thai boxing are, first of all, the effectiveness and entertainment of competitive activities, as well as the ease of performing shock techniques and at the same time, a significant technical arsenal. The paper substantiates the need for a differentiated approach to special physical training of speed and strength orientation. The factors that are determined by the peculiarities of the motor actions of athletes of various weight categories, determining the choice of the style of fighting and maneuvering in the ring, the use of techniques and the nature of their execution, the magnitude of the realization of motor qualities when performing shock actions and the final sports result are highlighted. Thanks to the system of evaluation of indicators of special physical fitness in conjunction with the control of the parameters of the speed and strength components of the leading striking techniques of a Thai boxer, it is possible to determine the correlation between the presented exercise program and the dynamics of the growth of objective indicators of special performance of each athlete.

Keywords: the athletes, Thai boxing, special physical training.

Контактные виды единоборств, базируются на ударной технике ведения поединка верхними и нижними конечностями, включая колени и локти, а в некоторых случаях в единстве с элементами захвата и борьбы. Как правило, большинство видов единоборств заимствовали приемы из боевых искусств, ярким примером является тайский бокс.

Боевые искусства зародились и сформировали свои традиции через необходимость вести войны на уничтожение своих противников, несущих в себе военно-прикладное значение. Лучшие бойцы того времени возводились в ранг национальных героев, а подрастающие поколения с большей мотивацией осваивали национальное единоборство в строгом

соответствии традициям, образовывались.

Ударные единоборства, это виды спорта, где спортсмены соревнуются в технико-тактической, физической, функциональной, психической и интегральной подготовки в рамках программы соревнования. Все эти составляющие подготовленности спортсменов должны иметь соответствующий ранг развития и органически дополнять друг друга, гармонично взаимодействовать между собой. Поединок на ринге имеет характер непрерывного чередования множества боевых технико-тактических действий. При этом особенностью поединка контактных единоборств является то, что конечное положение тела после завершения приема носит характер исходного положения для следующего действия. Очевидно, что спортсмен, который обладает многочисленным ударным арсеналом, больше привносит в поединок технического разнообразия, тактического мастерства и увеличивает шансы победного исхода спортивного противостояния [1].

Удары руками и ногами, коленями и локтями-первостепенное средство технического оснащения и ведения соревновательной деятельности в контактных единоборствах, будь то нападение, защита или контратака, наряду с такими важными компонентами, которые присутствуют в тайландском боксе, как клинчи, захваты, подсечки. Основным и единственным средством достижения победного результата поединка есть удар или серия ударов, а в тайландском боксе еще и в совокупности с компонентами борцовской техники. Цель ударной техники носит тактический характер, заставляющий противника открывать места попадания и технический, проводя неожиданный, точный и с достаточной силой удар, что в конце концов снижает боеспособность противника и приводит к поражению. Каждый удар в единоборствах, это сложное движение, комплексно сочетающее в себе поступательное передвижение относительно ринга и вращательных движений вокруг различных осей как всего тела, и различных звеньев тела что в отдельно взятом ударе. Любое ударное движение начинается от импульса нижней конечности, отталкивается, с последовательным включением всех взаимодействующих звеньев тела, а упругость мышц антагонистов только ускоряет и усиливает удар наносящей конечности. Кроме того, этому процессу способствует перенос веса от отталкивающей ноги на опорную [2].

В ударных единоборствах стоит еще выделить такие технико-тактические особенности, как изменение боевой устойчивы во время поединка, маневрирование по рингу, проведение комбинации и серии ударов для преодоления защиты противника и причинение ему значительного ущерба. Внезапная смена боевой стойки несет за собой неожиданный технико-тактический смысл поединка, что, в свою очередь, приводит соперника к состоянию растерянности и уязвимости. Первым из современных боксеров XX в., который применил тактическое маневрирование по рингу, в полной мере был Джемс Корбетт. Имея большую скорость и мастерство в работе ног, являл сложнейшие финты маневрирования, приводя противников в смущение и смятение. Комбинации и серии ударов позволяют спортсменам проводить более результативные нападения и контратаки, поскольку такие удары сложнее блокировать в комбинации с повышенной скоростью первых ударов и силой заключительного удара. Под комбинацию ударов подразумевается два неразрывно следующих друг за другом удара, а серией от трех и более ударов.

Спортивная история мастеров прошлого оставила много созданных ими тактических приемов, положений и комбинаций, сыгравших важную роль в достижении спортивной победы. Этот технико-тактический арсенал, возникающий на основе спортивной индивидуальной практики каждого выдающегося мастера, с каждым годом пополняется еще большим разнообразием форм проявления бокса [3].

Тайландский бокс (международное название Muaythai-Муэй Тай (на русском), что означает «свободный бой»), что является культурным наследием Таиланд, с уникальной традицией, имеющей многовековую историю, вот уже более 50 лет имеют большую популярность в мире. Он является эффективным средством всестороннего физического и функционального развития, а также моральной, волевой и этической подготовки [4].

Муэй Тай наряду с кикбоксингом является одним из самых популярных видов контактных единоборств современности. Они имеют сходство в правилах соревновательной деятельности и технико-тактического арсенала. Но при этом между ними существуют весомые технико-тактические различия, особенно выраженные в ударных приемах локтями и коленями, разнообразие которых неисчислимо в Муэй Тай, эти спортивные единоборства, прежде всего относятся к ударным видам [2, 3].

Впервые о Муэй Тай упоминается в эпоху правления Сукхотай (1238–1408). Воины армии Сукхотай или мужчины допризывники практиковали вид единоборства, ставшего прототипом современного Муэй Тай. Такая практика осуществлялась с целью подготовки прохождения службы в армии и наработка боевых навыков.

В боевом лагере того времени Самох Хон, который обучал боевому искусству по системе Муэй Тай, уделяли внимание разным сторонам подготовки как физической, функциональной, психологической и интегральной. Таков процесс проходил в несколько этапов. Для начала развивали координационные способности вместе с силовой выносливостью. Средствами развития и повышения таких физических качеств были бытовые работы, как ношение ведер с водой, измельчение риса ударами, пиление и коление дров, преодоление расстояний за помощью лиан и прочее. На второй стадии развивались и отрабатывались навыки необходимы для военного дела. Точность и согласованность ударов рук и ног отрабатывалась на специальных тренажерах в виде подвешенных целей. Чтобы уменьшить чувствительность голени, коленей и локтей, учащиеся отрабатывали удары по банановому стеблю, который был выбран за равенство и гибкость ствола. При достижении отсутствия болевого ощущения, нужно было ударом ноги перебить банановый стебель. Для развития стартовой и взрывной скорости мышц ног ученики стоя в воде приседали в ней с головой, а потом резко выныривали. Такое упражнение выполняли несколько повторов без паузы отдыха, или один раз, но с некоторым обременением. Быстрыми, рубящими и хлесткими ударами по воде отрабатывали техническую сторону подготовленности. В учебных занятиях обязательным был спарринг, а по завершении как снятие мышечного напряжения проводилось плавание [1, 4]. Кроме всесторонней подготовки и наработки боевых навыков, отдельно выделялось учение этикета и Кодекса чести. На протяжении всей истории тайландского бокса, магические ритуалы и традиции были мощным фактором психологической подготовки бойцов Муэй Тай, способствовали в создании и укреплении духа чести и стойкости воина [2].

Основательное преобразование тайландского бокса началось в начале XX века, когда в 1912 году коммерсант Вибун Саватвонг Саваткул представил европейский бокс. Чтобы избежать разночтений и путаницы, тайландский бокс впервые был переименован в Муэй тай, название которого сохранилось и до сегодня. Такое событие привнесло изменения в правила тайландского бокса, так в 1919 г. в Муэй Тай были введены боксерские перчатки европейского типа, а в конце 20-х гг, когда были введены весовые категории, изменены правила отсчета раундов и появились боковые судьи, Муэй Тай приблизился к стандартам европейских правил единоборств. Спортивные поединки с Муэй Тай делятся на профессиональные и любительские, и имеют похожие правила. В 1955 г. были приняты единые международные правила проведения соревнований по Муэй Тай для профессионалов, а уже в 1962 году, общие правила, разработанные спортивными организациями Таиланда, были официально опубликованы и до сих пор не изменились. Благодаря всем этим изменениям возникла потребность представить тайландский бокс в Европе как альтернативу существующим к тому времени видам единоборств [4].

Спортивный поединок в рамках правил тайландского бокса характеризуется ярко выраженным проявлением всех сторон подготовленности спортсменов в сопровождении морально-волевых качеств, развитие которых способствует воспитанию личности. Для успешного ведения боя от тайского боксера нужна большая скорость и точность движений, высокий уровень управления своим телом. Двигательная деятельность тайбксера в бою

связана с непрерывным реагированием на действия противника. Внезапные передвижения противника, обманные действия и реальные попытки нападения являются теми сигналами, в ответ на которые тайбоксер предпринимает свои попытки проведения того или иного вида атаки, контратаки или защиты [4].

Во второй половине XX века тайский бокс приобрел популярность и признание в Европе и Америке. Этот вид спорта гармонично вписался в структуру спортивных единоборств и в дальнейшем значительное влияние на них. Например, каратэ и кикбоксинг частично заимствовали технику Муэй Тай в свою структуру специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Таиландский бокс в свою очередь сам претерпел некоторые изменения, наполнив ударную технику руками за счет бокса. В дальнейшем основывались национальные школы Муэй Тай, базирующихся на существующих в разных регионах мира методиках тренировок [2, 3].

Технический арсенал таиландского бокса основан на использовании ударов руками и ногами с восемью точками контакта, где в отличие от других контактных видов единоборств, кроме ударных конечностей таких как кулак (ладони), голени и стопы, колени и локти [3].

В своем описании технико-тактических возможностей Муэй Тай, австралийский писатель и спортсмен Гудиссон представляет тайский бокс как «исключительно техническую форму искусства», выделяя этот вид спорта из группы подобных видов контактных единоборств в виде эталона [1].

На основе эффективности и зрелищности соревновательной деятельности, тайский бокс стал одним из самых востребованных видов единоборств в октагоне смешанных боевых искусств (ММА) [2]. Поэтому с развитием смешанных единоборств (ММА), Муэй Тай приобрел еще большую популярность. В силу своей простоты и эффективности, Муэй Тай является органической составляющей подготовки большинства профессиональных бойцов ММА, тем самым привлекая еще больше желающих его изучать. По этой причине, элементы Муэй Тай распространяются многочисленными секциями по самообороне. Большую роль в популяризации Муэй Тай также сыграл самый престижный мировой турнир по кикбоксингу среди профессионалов K1, где представители таиландского бокса есть лидирующими бойцами [1].

Распространенность таиландского бокса объясняется также тем, что он имеет военно-прикладное значение. Это объясняется тем, что современный Муэй Тай происходит из «древнего бокса», то есть Муай Боран. Такой вид единоборств изначально было разработано в виде военной системы рукопашного боя, которую успешно применяли воины сямской армии в борьбе против бирманской армии. Отсюда следует, что Муай Боран представляет армейскую систему боевого искусства, который в отличие от современного Муай Тай, использует для поражения противника не восемь, а девять концовок и имеет большой технический и тактический арсенал. Это объясняется тем, что Муай Боран использует ряд приемов, которые запрещены правилами традиционного Муэй Тай за повышенной травмоопасностью [1, 2]. Много военных и полицейских систем ударной подготовки, включают Муэй Тай как один из ведущих компонентов. К таким преемникам относятся армейские и полицейские отряды спецназначения Таиланда, США, Германии и др. исключительно большой технико-тактический арсенал ведения боя на всех дистанциях с помощью рук и ног, локтей и колен приносят таиландскому боксу красочность и зрелищность поединка наряду с высокой эффективностью [1].

На протяжении всей своей истории Муэй Тай прогрессировал от военно-прикладного вида деятельности, до полноценного контактного единоборства с признанием во многих странах мира. В последние годы таиландский бокс, как любительский, так и профессиональный, превратился в фаворита ринга – проявля боевое искусство в динамичном разнообразии и привлекательности зрителей, а также в виде уроков самообороны и программ в фитнес индустрии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе / С.А. Белоглазов, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Д.Х. Аюпова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3–10.
2. Хамаганов, Б.П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тай-боксеров / Б.П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 107–111.
3. Оценка физической подготовленности спортсменов в муай тай / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, А.Г. Мигалкин, М.В. Данилов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 69–72.
4. Охлопков П.П. Дифференцированные шкалы оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов легкого веса в тайском боксе / П.П. Охлопков, Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 174–179.

REFERENCES

1. Beloglazov, S.A., Tarakanov, B.I., Vorobyev, V.A. and Ayupova, D.H. (2007), “Features highly-competitive activities of athletes in modern freestyle wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 24, No. 2, pp. 3–10.
2. Hamaganov B.P. (2015), “Development of physical qualities and testing of the total endurance of tai-boxers”, *Bulletin of Buryat State University*, No. 13, pp. 107–111.
3. Cherkashin, I.A., Okhlopov, P.P., Migalkin, A.G., and Danilov, M.V. (2017), “Estimation of physical preparedness athletes in Thai boxing”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 69–72.
4. Okhlopov, P.P., Krivoruchenko, E.V. and Cherkashin, I.A. (2018), “Differentiated scales of estimation of general and special physical preparedness of light weight category athletes in Thai boxing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 174–179.

Контактная информация: alfia.halilova@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.8

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Алла Васильевна Хотимченко, профессор, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск; Лариса Владимировна Бянкина, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

В статье представлены результаты исследования показателей физического развития подростков-пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), проживающих в Хабаровском крае. Проведен сравнительный анализ полученных значений (показателей, результатов) физического развития пауэрлифтеров с ПОДА с нормами единых международных стандартов и референтных значений антропометрических показателей физического развития детей, не имеющих инвалидности. Показатели индекса массы тела у подростков с ДЦП в 13 лет значительно уступают показателям сверстников разных регионов нашей страны. Выявлено положительное влияние занятий пауэрлифтингом на основные показатели физического развития подростков с ПОДА.

Ключевые слова: физическое развитие, пауэрлифтинг, поражения опорно-двигательного аппарата.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p500-503

INFLUENCE OF POWERLIFTING ON THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS WITH MUSCULOSKELETAL SYSTEM DAMAGE

Alla Vasilyevna Khotimchenko, professor, Pacific State University, Khabarovsk; Larisa Vladimirovna Byankina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern State Academy

Abstract

The article presents the results of a study of the indicators of physical development of adolescent powerlifters with musculoskeletal system (PODA) lesions living in the Khabarovsk Territory. A comparative analysis of the obtained values (indicators, results) of the physical development of powerlifters with PODA with the norms of uniform international standards and reference values of anthropometric indicators of physical development of children without disabilities was carried out. Body mass index indicators in adolescents with cerebral palsy at the age of 13 are significantly inferior to those of their peers in different regions of our country. The positive influence of powerlifting classes on the main indicators of physical development of adolescents with POD has been revealed.

Keywords: physical development, powerlifting, injuries of the musculoskeletal.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важных показателей состояния здоровья занимающихся различными видами двигательной активности и спортом является физическое развитие. Физическое развитие – это процесс изменения морфологических и функциональных показателей организма человека под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности. Специалистами выявлена отрицательная динамика показателей физического развития детей. Снизилось количество детей с показателями физического развития выше среднего (12,5% в 2016 г. и 10,8% в 2019 г.) [1].

Количество детей со средними показателями физического развития в 2019 г. возросло на 5,2% по сравнению с 2016 г. (76,3% и 71,1% соответственно). Наблюдается тенденция к уменьшению числа детей и подростков с нормальным физическим развитием наряду с увеличением доли с дефицитом и избытком массы тела [6].

Одним из основных методов исследования физического развития человека является метод антропометрических измерений размеров тела и его частей. Антропометрия – наиболее простой, экономичный и распространенный метод получения информации, позволяющий судить об особенностях физического развития человека.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала нормы физического развития: массы тела, индекса массы тела (ИМТ), длины тела (роста), основанные на выборке детей из шести стран: Бразилии, Ганы, Индии, Норвегии, Омана и Соединённых Штатов Америки [5]. По рекомендациям ВОЗ при экспресс-оценке, физического развития предложено применять простые доступные основные показатели: возраст, массу и длину тела (рост), а все остальные измерения считать дополнительными. Для детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет оценку уровня физического развития проводят по показателям роста, веса и ИМТ. Сравнив конкретные значения с установленными для данной возрастно-половой группы референтными значениями, можно сделать первичное заключение о статусе индивида или группы, подтвердить либо отвергнуть предположение о наличии тех или иных отклонений. По мнению Изотовой переход на стандарты Всемирной организации здравоохранения унифицирует методику оценки физического развития детей и подростков, сделает результаты, полученные в разное время, в разных странах и регионах мира, сопоставимыми [2].

Как было отмечено, на физическое развитие детей оказывают влияния не только вышеречисленные факторы, но и в значительной степени наличие различных врожденных и приобретенных патологий. В настоящее время для лиц с ОВЗ пока ещё не разработаны специальные антропометрические стандарты и номограммы. Для оценки уровня физического развития инвалидов используют единые, те же стандарты и референтные значения антропометрических показателей, которые применяют для лиц, не имеющих инвалидности. Но, вместе с тем, в большинстве научных отечественных исследований, авторы при определении физического развития инвалидов с ПОДА используют как результаты основных показателей, так и результаты дополнительных измерений [3].

Специалисты, занимающиеся восстановлением, реабилитацией и подготовкой инвалидов, отмечает, что для оценки физического развития инвалидов с поражением опорно-двигательной системы большинство имеющихся (используемых) методов малоприменимы или вовсе неприменимы. Отмечаются сложности в определении роста у инвалидов с полной ампутацией нижних конечностей и у лиц с сильной деформацией и контрактурой ног [4].

В данной статье представлены результаты исследования физического развития пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата, проживающих на территории Хабаровского края.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие группа юношей в количестве 14 человек, в возрасте от 13 до 17 лет занимающихся пауэрлифтингом. Большинство спортсменов, а это 12 человек имели диагноз ДЦП и 2 спортсмена со спинномозговой травмой. Все спортсмены данной группы были поделены на подгруппы согласно возрасту: 1 группа – 13 лет, 2 группа – 14-15 лет и 3 группа – спортсмены до 17 лет. Проведены измерения весоростовых показателей длины и массы тела. По результатам измерений определен индекс массы тела каждого спортсмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование индекса массы тела у лиц 13–17 лет с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом, в основном это были спортсмены с ДЦП, проживающие в Хабаровском крае, показало следующее (таблица).

Таблица – Сравнение весоростовых показателей пауэрлифтеров с ПОДА с рекомендованными к оценке физического развития показателями ВОЗ

Возраст (лет)	Стаж занятий	Длина тела (см)		Масса тела (кг)		ИМТ	
		Пауэрлифтеры с ПОДА	Границы нормы ВОЗ	Пауэрлифтеры с ПОДА	Границы нормы ВОЗ	Пауэрлифтеры с ПОДА	Границы нормы ВОЗ
13	до 1	162,4	149,8–160,6	41,60	38,0–50,6	15,8	19,1
14-15	2	165,8	156,2–167,7 162,5–173,5	52,80	42,8–56,6 48,3–62,8	19,2	19,8–20,2
16-17	3	166,3	166,8–177,8 171,6–181,6	59,75	54,0–69,6 59,8–74,0	21,6	20,3–20,5

У спортсменов в возрасте 13 лет, которые не так давно начали заниматься адаптивным пауэрлифтингом, средний показатель индекса массы тела равен 15,8, что несколько ниже норм применяемых ВОЗ. Для возраста 13 лет данный показатель 15,8 указывает на сильное истощение. У двух других групп спортсменов 14-15 лет, второго и третьего года обучения показатели ИМТ 19,3 и 21,43, что соответствуют, норме данного возраста по данным ВОЗ. Данные показатели говорят о положительном влиянии занятий пауэрлифтингом на показатели физического развития на инвалидов с ПОДА.

Пауэрлифтеры с ПОДА, которые систематически посещают тренировочные занятия на протяжении многих лет вне зависимости от вида поражения, имеют показатели физического развития на уровне норм стандартов предложенных ВОЗ для сверстников, не имеющих инвалидности. Но, несмотря на хорошие основные показатели физического развития, данная оценка не всегда говорит о физическом здоровье ребенка. Выявлено, что на вес оказывает влияние мышечная деятельность, что, как правило, приводит к снижению общего содержания жира в организме; увеличению чистой и общей массы тела.

ВЫВОДЫ

Исследование индекса массы тела у молодых пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата, в основном это были спортсмены с ДЦП, проживающие в Хабаровском крае, показало, что при занятиях два и более года индекс массы тела соответствует нормам, разработанным ВОЗ для лиц, не имеющих ОВЗ. Данные исследования говорят о

положительном влиянии занятий пауэрлифтингом на показатели физического развития на инвалидов с ПОДА, что в свою очередь имеет благотворное влияние на физическое здоровье в целом. У молодых спортсменов, занимающиеся пауэрлифтингом не выявлено признаков ожирения и истощения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, В.Г. Сердюков, М.Р. Магомедова // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2020. – № 7-2(97). – С. 53–56.
2. Изотова Л.Д. Современные взгляды на проблему оценки физического развития детей и подростков / Л.Д. Изотова // *Казанский медицинский журнал*. – 2015. – Т. 96, № 6. – С. 1015–1021.
3. Красноперова Т.В. Оценка уровня физического развития инвалидов с учетом возрастных и гендерных различий лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / Т.В. Красноперова, В.Д. Емельянов // *Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции*.: Новосибирск. – 2015. – № 2. – С. 76–78.
4. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебн. пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – Москва : Советский спорт, 2004. – 184 с.
5. Петеркова В.А. Оценка физического развития детей и подростков : метод. рекомендации / В.А. Петеркова, Е.В. Нагаева, Т.Ю. Ширяева. – Москва : Российская ассоциация эндокринологов. – 2017. – 96 с.
6. Социально-гигиенические особенности условий жизни, как факторы риска для здоровья детей. / В.Г. Сердюков, А.А. Антонова, Г.А. Яманова, Д.В. Давыденко и др. // *Актуальные вопросы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения: сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции ученых и специалистов Роспотребнадзора*. – Астрахань. – 2019. – С. 71–76.

REFERENCES

1. Antonova, A.A., Yamanova, G.A. and, Serdyukov, V.G. (2020), “Dynamics of the state of the musculoskeletal system in children and adolescents”, *International Research Journal*, No. 7-2 (97), pp. 53–56.
2. Izotova, L.D. (2015), “Modern views on the problem of assessing the physical development of children and adolescents”, *Kazan Medical Journal*, Vol. 96, No. 6, pp. 1015–1021.
3. Krasnoperova, T.V. and Emelyanov, V.D. (2015), “Assessment of the level of physical development of disabled people taking into account age and gender differences of persons with musculoskeletal system damage”, *Collection of scientific papers on the results of the international scientific and practical conference*, Novosibirsk., No. 2, pp. 76–78.
4. Kurdybaylo, S.F., Evseev, S.P. and Gerasimova, G.V. (2004), *Medical control in adaptive physical culture: textbook*. Manual., Soviet sport., Moscow.
5. Peterkova, V.A., Nagaeva, E.V. and Shiryayeva, T.Y. (2017), *Assessment of physical development of children and adolescents : method. Recommendations*, Russian Association of Endocrinologists, Moscow.
6. Serdyukov, V.G., Antonova, A.A., Yamanova, G.A., Davydenko, D.V., et al. (2019), “Socio-hygienic features of living conditions as risk factors for children's health”, *Topical issues of ensuring sanitary and epidemiological welfare of the population: a collection of materials of the interregional scientific and practical conference of scientists and specialists of Rosпотребнадзор*, Astrakhan, pp. 71–76.

Контактная информация: larisa.byankina@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 796.011

ОЦЕНКА ЛАТЕРАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Петр Иванович Храпцов, доктор медицинских наук, профессор, Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей, Москва; Государственный

университет просвещения, г. Мытищи, Московская область; Олег Васильевич Моргачев, кандидат медицинских наук, Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, Москва; Светлана Николаевна Храпцова, кандидат биологических наук, доцент, Государственный университет просвещения, г. Мытищи, Московская область; Елена Владимировна Разова, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет просвещения, г. Мытищи, Московская область; председатель, Национальная ассоциация учителей физической культуры, Москва; Ирина Владимировна Кулишенко, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет просвещения, г. Мытищи, Московская область

Аннотация

Функциональное состояние мышц является одним из важных индикаторов влияния факторов жизнедеятельности на растущий детский организм. Малоподвижный сидячий образ жизни современных детей негативно отражается на развитии систем организма, в том числе костно-мышечной. Цель исследования - оценить функциональное состояние мышц и связок плечевых суставов у младших школьников разного пола с учетом латеральной асимметрии и особенностей динамики в течение учебного года. Методика и организация исследования. Проведено функциональное мышечное тестирование 265 обучающихся 2-3-х классов с использованием тестов для оценки объема движения в плечевых суставах, состоящих в сцеплении «в замок» пальцев кистей рук с заведением за спину попеременно правой и левой руки. Результаты исследования. Выявлена высокая частота распространения закрепощенных мышц плечевого пояса у детей младшего школьного возраста. Установлена латеральная асимметрия функционального состояния мышц плечевого пояса. Закрепощение мышц плечевого пояса отмечалось чаще у мальчиков, чем у девочек. Показано, что в динамике учебного года на уровне тенденции наблюдалось ухудшение функционального состояния мышц, обусловленное влиянием негативных факторов образовательной среды. Выводы. Полученные данные обуславливают необходимость интеграции физических упражнений на растяжку мышц и связок плечевого пояса во все формы организованной двигательной активности младших школьников, включая занятия физической культурой, перемены между уроками и физкультминутки на уроках.

Ключевые слова: младшие школьники, мышечное тестирование, закрепощенные мышцы, латеральная асимметрия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p503-508

ASSESSMENT OF LATERAL ASYMMETRY OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE SHOULDER GIRDLE MUSCLES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Petr Ivanovich Khrantsov, the doctor of medical sciences, professor, National Medical Research Center of Children's Health; State University of Education, Mytishchi, Moscow Region; Oleg Vasilyevich Morgachev, the candidate of medical sciences, Federal Center of Hygiene and Epidemiology, Moscow; Svetlana Nikolaevna Khrantsova, the candidate of biological sciences, docent, State University of Education, Mytishchi, Moscow Region; Elena Vladimirovna Razova, the candidate of pedagogical sciences, docent, State University of Education, Mytishchi, Moscow Region; chairman, National Association of Physical Education Teachers, Moscow; Irina Vladimirovna Kulishenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, State University of Education, Mytishchi, Moscow Region

Abstract

The functional state of the muscles is one of the important indicators of the influence of life factors on the growing child's body. Sedentary sedentary lifestyle of modern children negatively affects the development of body systems, including musculoskeletal. The aim of the study was to assess the functional state of the muscles and ligaments of the shoulder joints in younger schoolchildren of different sexes, taking into account lateral asymmetry and dynamics features during the school year. Methodology and organization of the study. Functional muscle testing of 265 students of grades 2-3 was carried out using tests to assess the volume of movement in the shoulder joints, consisting in locking the fingers of the hands with the establishment of the right and left hands alternately behind the back. The results of the study. The high frequency of

the prevalence of the stiffened muscles of the shoulder girdle in children of primary school age was revealed. Lateral asymmetry of the functional state of the shoulder girdle muscles was established. The fixation of the shoulder girdle muscles was noted more often in boys than in girls. It is shown that in the dynamics of the academic year at the trend level, there was a deterioration in the functional state of the muscles due to the influence of negative factors of the educational environment. Conclusions. The data obtained make it necessary to integrate physical exercises for stretching the muscles and ligaments of the shoulder girdle into all forms of organized physical activity of younger schoolchildren, including physical education classes, changes between lessons and physical education minutes in the classroom.

Keywords: junior schoolchildren, muscle testing, enslaved muscles, lateral asymmetry.

ВВЕДЕНИЕ

Функциональное состояние мышц во многом определяет качество и объем движений в суставах [1, 2]. Под влиянием ряда негативных факторов мышечный тонус может меняться, что приводит к укорочению постуральных мышц и ослаблению фазических мышц [3]. К факторам, способствующим повышению тонуса мышц плечевого пояса, относятся длительные статические и психоэмоциональные нагрузки у детей в процессе образовательной деятельности. Положение сидя на уроках в течение учебного дня имеет целый комплекс негативных последствий, обусловленных закрепощением постуральных мышц, участвующих в обеспечении устойчивого положения тела. Нарушение функционального состояния мышц и связок плечевого пояса приводит к ограничению объема движений в плечевом суставе. Своевременное их выявление позволяет обосновать необходимые профилактические и корригирующие упражнения, сохранить и укрепить здоровье детей, в том числе в процессе обучения в образовательных организациях.

Цель исследования – оценить функциональное состояние мышц и связок плечевого пояса у обучающихся 2-3-х классов с учетом латеральности, пола и динамики в течение учебного года.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено с участием 265 младших школьников 2-3-х классов МАОУ «Земская гимназия» (г. о. Балашиха, Московская область) и СОШ № 709 Департамента образования города Москвы.

Функциональное состояние мышечно-связочного аппарата плечевого пояса оценивалось по результатам функционального мышечного тестирования [4].

Тест на оценку состояния мышц и связок плечевого пояса состоял в том, чтобы сомкнуть пальцы кистей рук «в замок» за спиной в 2-х вариантах – сначала правая рука вверху, левая рука внизу за спиной (тест 1); затем, наоборот, левая рука вверху, правая рука внизу за спиной (тест 2). Результат тестирования оценивался по следующим градациям: тест не выполнен (пальцы рук не соприкасаются), тест выполнен частично (пальцы рук соприкасаются) и тест выполнен в полном объеме (пальцы рук полностью сцеплены «в замок»).

Критериями включения в исследование являлись возраст 8–10 лет, хорошее самочувствие, ведущая правая рука. Учет мануальной асимметрии обусловлен тем, что подвижность в плечевых суставах зависит от того, какая рука является ведущей.

Статистический анализ проводился на основе оценки абсолютных значений, процентных долей и границ 95% доверительного интервала (95% ДИ), рассчитанного методом Уилсона с помощью калькулятора <http://vassarstats.net/prop1.htm>.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Функциональное мышечное тестирование позволило установить различие в распределении младших школьников по результатам выполнения тестов 1 и 2 в начале учебного года (таблица 1).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что тест 1 не выполнил почти каждый пятый обследуемый ребенок – 17,7%. Тест 2 оказался более трудным, его не

выполнили почти в 2 раза больше детей – 33,2% ($p < 0,05$). Тест 1 выполнили в полном объеме 67,6% детей, тест 2 – менее половины – 47,9% ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Распределение младших школьников по результатам функционального тестирования мышц и связок плечевого пояса в начале учебного года

Тест	Результат тестирования	n	%	95% ДИ
Тест 1	Не выполнен	47	17,7	13,1–22,3*
	Выполнен частично	39	14,7	10,5–19,0
	Выполнен в полном объеме	179	67,6	61,9–73,2**
Тест 2	Не выполнен	88	33,2	27,5–38,9*
	Выполнен частично	50	18,9	14,2–23,6
	Выполнен в полном объеме	127	47,9	41,9–53,9**

Примечание: * – достоверность различия между количеством детей, не выполнивших тест 1 и тест 2, $p < 0,05$; ** – достоверность различия между количеством детей, выполнивших тест 1 и тест 2 в полном объеме, $p < 0,05$.

Таким образом, на основании анализа результатов исследования можно сделать заключение об асимметрии функционального состояния мышц и связок плечевого пояса, проявляющейся в различиях распределения детей по степени выполнения тестов 1 и 2. Наиболее трудным для выполнения оказался тест 2. Выявлено более частое ограничение объема движения в левом плечевом суставе, чем в правом. Возможно, это связано с мануальной асимметрией. О влиянии ведущей руки на подвижность суставов у практически здоровых молодых людей было показано отечественными авторами [5].

Учитывая то, что большие учебные, психоэмоциональные и статические нагрузки, характерные для современного процесса образовательной деятельности, могут негативно влиять на функциональное состояние мышц и связок, аналогичные исследования были проведены у тех же детей в конце учебного года. Результаты мышечного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение младших школьников по результатам функционального тестирования мышц и связок плечевого пояса в конце учебного года

Тест	Результат тестирования	n	%	95% ДИ
Тест 1	Не выполнен	50	18,9	14,2–23,6*
	Выполнен частично	39	14,7	10,5–19,0
	Выполнен в полном объеме	176	66,4	60,7–72,1**
Тест 2	Не выполнен	90	34,0	28,3–39,7*
	Выполнен частично	56	21,1	16,2–26,0
	Выполнен в полном объеме	119	44,9	38,9–50,9**

Примечание: * – достоверность различия между количеством детей, не выполнивших тест 1 и тест 2, $p < 0,05$; ** – достоверность различия между количеством детей, выполнивших тест 1 и тест 2 в полном объеме, $p < 0,05$.

Установлено, что сравнительный анализ количества детей, не выполнивших тест 1 и тест 2 в начале и в конце учебного года, а также выполнивших их в полном объеме, не выявил достоверных различий. Однако отмечается тенденция к увеличению количества детей, не выполнивших тесты 1 и 2, и уменьшению количества детей, выполнивших их в полном объеме. Так, к концу учебного года не выполнили тест 1 на 3 ребенка больше, а выполнили данный тест в полном объеме на 3 ребенка меньше по сравнению с началом учебного года. Более значимые изменения отмечены при сравнении результатов выполнения теста 2. Не выполнили тест на 2 ребенка больше, а выполнили в полном объеме – на 8 детей меньше по сравнению с началом учебного года.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о тенденции ухудшения функционального состояния мышечно-связочного аппарата у младших школьников к концу учебного года, что может быть результатом негативного влияния на него комплекса учебных факторов, среди которых ведущими являются длительные статические нагрузки и психоэмоциональное напряжение на уроке. Комплексное их влияние приводит к повышению мышечного тонуса, укорочению мышц и, как следствие, к ограничению объема движения в плечевых суставах.

Отсутствие достоверных различий полученных результатов в начале и в конце учебного года может быть связано с недостаточным временем наблюдения, что может являться предметом дальнейших исследований влияния комплекса факторов жизнедеятельности современных детей, включая изучение их досуговой деятельности, также характеризующейся малой подвижностью и сидячим образом жизни.

В соответствии с целью настоящего исследования проведен анализ особенностей функционального состояния мышц плечевого пояса в зависимости от пола.

Полученные данные о распределении младших школьников по результатам функционального тестирования мышц и связок плечевого пояса в зависимости от пола представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение младших школьников по результатам функционального тестирования мышц и связок плечевого пояса в зависимости от пола

Тест	Результат тестирования	Мальчики (n=124)			Девочки (n=141)		
		абс.	%	95% ДИ	абс.	%	95% ДИ
Тест 1	Не выполнен	34	27,4	19,6–35,3	13	9,2	4,4–14,0*
	Выполнен частично	22	17,7	11,0–24,5	17	12,1	6,7–17,4
	Выполнен в полном объеме	68	54,8	46,1–63,6	111	78,7	72,0–85,5**
Тест 2	Не выполнен	57	46,0	37,2–54,7	31	22,0	15,1–28,8*
	Выполнен частично	20	16,1	9,7–22,6	30	21,3	14,5–28,0
	Выполнен в полном объеме	47	37,9	29,4–46,4	80	56,7	48,6–64,9**

Примечание: * – достоверность различия между количеством мальчиков и девочек, не выполнивших тест 1 и тест 2, $p < 0,05$; ** – достоверность различия между количеством мальчиков и девочек, выполнивших тест 1 и тест 2 в полном объеме, $p < 0,05$.

Как следует из табличных данных мальчиков, не выполнивших тест 1 в 3 раза больше, чем девочек, соответственно, 27,4% и 9,2% ($p < 0,05$). Выполнили данный тест в полном объеме 54,8% мальчиков и 78,7% девочек ($p < 0,05$). Аналогичные закономерности выявлены при сравнении результатов выполнения теста 2. Мальчиков, не выполнивших этот тест, было в 2 раза больше, чем девочек, соответственно, 46,0% и 22,0% ($p < 0,05$). Выполнили в полном объеме тест 2 всего 37,9% мальчиков, тогда как девочек было более половины – 56,7% ($p < 0,05$).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что у мальчиков укрепленные мышцы плечевого пояса встречались чаще, чем у девочек. С нашей точки зрения, одним из возможных факторов, влияющих на регуляцию мышечного тонуса у детей разного пола, является большая восприимчивость мальчиков к психоэмоциональным нагрузкам в процессе учебной деятельности. Однако подтверждение этого требует отдельных исследований.

Анализ годовой динамики результатов выполнения тестов 1 и 2 мальчиками и девочками может быть использован в качестве одного из объективных критериев оценки комплексного влияния факторов образовательной среды на функциональное состояние организма младших школьников.

Полученные результаты позволяют обосновать необходимость более широкого внедрения упражнения на растяжку мышц и связок плечевого пояса [6] в различные организованные формы двигательной активности обучающихся, включая уроки физической культуры, физкультминутки на уроках и перемены в школе. Восстановление оптимального функционального состояния мышц и связок будет способствовать более успешному освоению требований программы по физическому воспитанию младших школьников, а также сохранению и укреплению их здоровья.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты свидетельствуют о высокой частоте встречаемости укрепленных мышц плечевого пояса среди детей младшего школьного возраста. Установлена латеральная асимметрия функционального состояния мышц плечевого пояса, о чем

свидетельствуют результаты мышечного тестирования. Распространенность невыполнения теста 2 была выше, чем теста 1.

Выявлено различие в распределении детей по результатам мышечного тестирования в зависимости от пола. Функциональное состояние мышц и связок, характеризующееся их закрепощением, у мальчиков отмечалось чаще, чем у девочек.

Результаты динамики результатов мышечного тестирования свидетельствуют о тенденции негативных изменений функционального состояния мышц плечевого пояса в течение учебного года, что может быть связано с негативными факторами образовательной деятельности, в первую очередь, длительными статическими нагрузками в положении сидя и психоэмоциональными нагрузками, обусловленными интенсификацией учебного процесса.

Для профилактики и коррекции нарушений функционального состояния мышц и связок плечевого пояса следует рекомендовать включение в различные формы организованной двигательной активности в школе, в том числе в уроки физической культуры, физкультминутки на уроках и перемены физические упражнения на растяжки, способствующие удлинению укороченных закрепощенных мышц и восстановлению нормального мышечного тонуса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Букуп К. Клиническое исследование костей, суставов и мышц: пер. с англ. / К. Букуп. – Москва : Медицинская литература, - 2007. – 320 с.
2. Высочин Ю.В. Влияние «закрепощенности» мышц на функциональное состояние студентов-единоборцев / Ю.В. Высочин, С.П. Петров, Е.Г. Смирнова // Физическая культура студентов. – 2013. – Т. 62. – С. 139–141
3. Факторы, влияющие на подвижность суставов / Ю.П. Потехина, А.А. Курникова, Д.Р. Даутов, А.Д. Постникова, К.Е. Новгородский // Российский остеопатический журнал. - 2018. – № 3-4 (42-43). – С. 107–118.
4. Храмцов П.И. Функциональное тестирование мышц в гигиенической оценке профилактической эффективности физического воспитания младших школьников / П.И. Храмцов // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97, № 9. – С. 848–853
5. Влияние пола и ведущей руки на подвижность суставов у практически здоровых молодых людей / Ю.П. Потехина, Д.Р. Даутов, Д.А. Горячева, А.А. Курникова, Д.Е. Мохов, Е.С. Трегубова // Профилактическая медицина. – 2018. – Т. 21, – № 5. – С. 117–123.
6. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кекконен. – Минск : Попурри, 2014. – 224 с.

REFERENCES

1. Bukup K. (2007), Clinical study of bones, joints and muscles, Medical literature, Moscow.
2. Vysochin Yu.V., Petrov S.P. and Smirnova, E.G. (2013), “The influence of the "enslavement" of muscles on the functional state of martial arts students”, *Physical culture of student*, Vol. 62. pp. 139–141
3. Potexina, Yu.P., Kurnikova, A.A., Dautov, D.R., Postnikova, A.D. and Novgorodskij, K.E. (2018), “Factors affecting joint mobility”, *Russian Osteopathic Journal*, No. 3-4 (42-43). pp. 107–118.
4. Khramtsov, P.I. (2018), “Functional testing of muscles in the hygienic assessment of the preventive effectiveness of physical education of primary school children”, *Gigiena i sanitariya*, Vol. 97, No. 9, pp. 848–853.
5. Potexina, Yu.P., Dautov, D.R., Goryacheva, D.A., Kurnikova, A.A., Mokhov, D.E. and Tregubova, E.S. (2018), “Functional testing of muscles in the hygienic assessment of the preventive effectiveness of physical education of primary schoolchildren”, *Profilakticheskaya medicina*, Vol. 21, No. 5, pp. 117–123.
6. Nelson, A. and Kokkonen, Yu. (2014), *Anatomy of stretching exercises*, Potpourri, Minsk.

Контактная информация: pikhramtsov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 378.147

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НРАВСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хорлам Амбиевич Хубиев, старший преподаватель, Татьяна Владимировна Черкова, кандидат педагогических наук, доцент; Фатима Даутовна Джирикова, кандидат педагогических наук, доцент, Рашид Султанович Джириков, старший преподаватель, Карачаево-Черкесский государственный университет, г. Карачаевск; Валерий Анатольевич Петков, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет, Краснодар

Аннотация

Актуальность исследования особенностей организации процесса профессионально-нравственной подготовки будущего учителя физической культуры в современной системе российского педагогического образования обусловлена потребностью теории и практики в разработке эффективных средств и содержания этого вида подготовки. В этой связи актуализируются поиски подходов к созданию эффективного технологического обеспечения этого процесса. Цель исследования состоит в научном обосновании и апробации технологии профессионально-нравственной подготовки учителя физической культуры. Новизна исследования заключается в разработке содержания и механизмов эффективной реализации технологии профессионально-нравственной подготовки учителя физической культуры. Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования авторской технологии в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры в условиях вуза и колледжа.

Ключевые слова: педагогическое образование, будущий учитель физической культуры, профессионально-нравственная подготовка, педагогическая технология.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p509-512

TECHNOLOGY OF PROFESSIONAL AND MORAL PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURES

Khorlam Ambievich Khubiev, the senior teacher, Tatiana Vladimirovna Cherkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Fatima Dautovna Dzhirikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Rashid Sultanovich Dzhirikov, the senior teacher, Karachay-Cherkessia State University, Karachaevsk; Valery Anatolyevich Petkov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Kuban state University, Krasnodar

Abstract

The relevance of the study of the features of the organization of the process of professional and moral training of the future teacher of physical culture in the modern system of Russian pedagogical education is due to the need of theory and practice in the development of effective means and content of this type of training. In this regard, the search for approaches to the creation of effective technological support for this process is being updated. The purpose of the study is to scientifically substantiate and test the technology of professional and moral training of a physical education teacher. The novelty of the research lies in the development of the content and mechanisms for the effective implementation of the technology of professional and moral training of a physical education teacher. The practical significance of the research results lies in the possibility of using the author's technology in the professional training of future physical education teachers in the conditions of a university and college.

Keywords: pedagogical education, future teacher of physical culture, professional and moral training, pedagogical technology.

ВВЕДЕНИЕ

Современные тенденции развития профессионального образования в нашей стране предполагают организацию его опережающего развития, регулярное обновление форм и содержания, обеспечение его преемственности и непрерывности, технологизацию и

цифровизацию. Ряд авторов в своих исследованиях отмечают наличие в российском социуме следующих негативных факторов: падение нравственности, девальвация нравственных ценностей, снижение престижа педагогического труда и др. (В.Г. Бочарова, Е.К. Веселова, К.М. Левитан и др.). Влияние этих факторов отразилось на морально-нравственном облике и поведении педагогов (В.В. Дорошенко, Э.Г. Гарунов, В.М. Гребенникова, Г.А. Караханова, Л.В. Мардахаев, Л.М. Шарова и др.). Изучение уровня разработанности проблемы профессионально-этической подготовки будущих учителей физической культуры в теории и практике педагогического образования выявило слабую научную разработанность технологических основ проектирования содержания этого процесса [1, 2, 3].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве базы исследования были избраны Карачаево-Черкесский государственный университет и Кубанский государственный университет реализующие программы профессиональной подготовки педагогических кадров (уровень-бакалавриат) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль – Физическая культура. В нем приняли участие 155 студентов 1–4 курсов, а также 23 преподавателя кафедр педагогики и психологии и 20 учителей школ г. Краснодара и г. Карачаевска выступивших в качестве экспертов. Исследование проводилось в 2021-2022 учебном году.

Методы научного исследования: теоретический анализ философской, социологической, культурологической, психологической и педагогической литературы, контент-анализ, педагогический мониторинг, анкетирование, интервьюирование, изучения продуктов творческой деятельности, анализ программно-методической документации, педагогическое проектирование; педагогический эксперимент.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате анализа научной литературы выявлены сущность, определена структура и сформулировано базовое понятие исследования. Установлено, что итоговым результатом профессионально-нравственной подготовки будущего учителя физической культуры является профессионально-нравственная готовность, которая представляет собой сложное интегративное профессионально важное качество личности специалиста, объединяющие в себе совокупность профессионально-нравственных качеств, мотивов и ценностей, сформированных в процессе профессионального становления и развития личности учителя. Она выполняет ориентационную, нормативную, оценочно-регулятивную, образовательно-воспитательную функции, что определяет направленность и содержание её структурных компонентов и значимость в профессиональной деятельности учителя.

Выполненный нами анализ организации подготовки будущего учителя физической культуры позволил сделать вывод о недостаточно эффективном использовании в образовательном процессе вузов проектных технологий. Основной идеей проектных технологий является развитие у студентов умений и навыков самостоятельной учебно-познавательной и профессионально-творческой деятельности, обеспечивающих их готовность к организации продуктивной деятельности.

В процессе исследования была проверена эффективность авторской технологии направленной на творческое профессионально-педагогическое развитие личности студента как субъекта нравственно-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности, организованной с учётом базовых положений педагогической деонтологии.

Разработанная нами технология представляет собой проект процесса профессионально-нравственной подготовки учителя физической культуры, реализуемый в образовательном процессе вуза. Технология раскрывает специфику реализации целей обучения, структуру и содержания образовательной программы, методические рекомендации по изучению учебного материала, организацию педагогического контроля учебной деятельности и педагогической коррекции. Она включает в себя следующие блоки: входной,

аналитический, информационный, содержательный, операционально-технологический, контроля и коррекции. Технология отражает способы решения проектируемой дидактической цели (учебные задачи, алгоритмы проектной деятельности студента и преподавателя по реализации содержания) и технологические механизмы (процессуальные характеристики, педагогические условия, формы, методы и приёмы организации проектной деятельности).

Организация проектной деятельности, включает конструирование содержания и обоснование последовательности реализации этапов (пропедевтический, аналитический, организационный, эвристический, прогностический, рефлексивный, коррекционный) совместной творческой деятельности преподавателя и студента, обеспечивающей формирование креативных качеств личности и развитие профессионально-нравственной готовности будущего специалиста в сфере физической культуры.

В содержании дисциплин профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры («Этические аспекты управления физкультурно-спортивным движением», «Психология конфликта» и «Психология и педагогика») и в рамках спецкурса «Деонтологические основы профессиональной деятельности учителя физической культуры» были использованы проекты «Этические проблемы в профессиональной деятельности учителя физической культуры», «Морально-нравственный облик учителя физической культуры», «Кодекс чести российского спортсмена», «Конфликт в спортивной команде», «Программа духовно-нравственного развития юного спортсмена».

Средствами развития профессионально-нравственной готовности в проектно-созидательной деятельности студента являлись творческие, проблемные задания интеллектуально-практического характера, а также эвристические и проектные задачи на до-проектирование, перепроектирование и проектирование, и методы (проб и ошибок, совместная дискуссия, мозговой штурм, кейс-метод, моделирование и решение этико-профессиональных ситуаций, самоконтроль, синектика и т. д.). В практике широко использовались деловые игры и тренинги содержание которых было направлено на подготовку к разрешению спорных или конфликтных ситуаций этического характера, возникающих в физкультурно-спортивной деятельности. Совокупность использованных в исследовании средств обеспечила активное включение студентов в учебно-познавательную, квазипреобразовательную и профессионально творческую деятельность созидательно-преобразовательного характера.

В процессе теоретического анализа уровня разработанности проблемы нами установлено, что в настоящее время в образовательном процессе высшей школы существует более шестидесяти различных технологий имеющих основания проектной деятельности (интерактивного, контекстного, концентрированного, проблемного, модульного, фреймового обучения; коллективной мыследеятельности, ТРИЗ и др.), однако их педагогический потенциал слабо используются преподавателями вуза в профессиональной подготовке учителя физической культуры [4, 5]. В этой связи произвести сравнительный анализ эффективности разработанной нами технологии с педагогическими возможностями ряда других технологий проектной направленности, обеспечивающих формирование профессионально-нравственной готовности будущего учителя физической культуры сложно по причине их отсутствия. Поэтому результативность разработанная нами проектно-созидательная технология профессионально-нравственной подготовки будущего учителя физической культуры оценивалась по результатам роста следующих умений и личностных качеств, входящих в структуру профессионально-нравственной готовности:

- проектировочные умения – на 15,8%;
- когнитивные умения – на 13,6%;
- коммуникабельность – на 20,3%;
- доброжелательность – на 15,7%;
- толерантность – на 21,5%;

- справедливость – на 19,7%;
- стремление понять проблемы ученика – на 22,1%;
- осознание значимости профессионально-нравственной подготовки – на 22,1%;
- умения устанавливать доверительные взаимоотношения со всеми субъектами педагогической деятельности, создавать комфортную обстановку) – на 30,3%;
- регулятивные умения (управлять собой в конфликтных ситуациях) – на 27,9%;
- умения согласованность своё профессионального поведения с этическим кодексом педагога – на 13,8%;
- креативность в реализации профессионально-этических ценностей – на 18,5%.

Таким образом, результаты экспериментальной работы, демонстрирующие позитивный рост показателей профессионально-нравственной готовности будущего учителя физической культуры, позволяют сделать вывод об эффективности разработанной технологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа теории и сложившейся практики профессионально-нравственной подготовки учителя физической культуры разработана и внедрена в образовательный процесс вуза педагогическая технология направленная на творческое профессионально-педагогическое развития личности студента как субъекта нравственно-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности. Реализация авторской технологии обеспечила значительный рост основных показателей профессионально-нравственной готовности будущего учителя физической культуры. Использование данной технологии создаст предпосылки для повышения качества профессиональной подготовки в соответствии с современными требованиями к будущему учителю физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петьков В.А. Проектирование саморазвития физического потенциала у студентов вуза / В.А. Петьков, Н.А. Чувилова // Педагогическое образование и наука. – 2008. – № 8. – С. 8–11.
2. Белухин О.А. Проектирование и реализация технологии формирования рекреативно-оздоровительной культуры студента / О.А. Белухин, В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2021. – № 1 (273). – С. 31–38.
3. Гринько М.А. Подготовка будущих учителей к проектированию индивидуальных маршрутов обучения старшеклассников / М.А. Гринько, В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – № 3. – С. 24–28.
4. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий / Г.К. Селевко. – Москва : Народное образование, 2006. – 816 с.
5. Алипханова Ф.Н. Сущность и содержание инновационных технологий подготовки будущих специалистов / Ф.Н. Алипханова // Научные исследования и образование. – 2016. – № 4 (24). – С. 202–203.

REFERENCES

1. Petkov, V.A. and Chuvilova, N.A. (2008), “Designing self-development of physical potential among university students”, *Pedagogical education and science*. No. 8, pp. 8–11.
2. Belukhin, O.A. and Petkov, V.A. (2021), “Design and implementation of technology for the formation of a student's recreational and recreational culture”, *Bulletin of the Adygea State University*, No. 1 (273), pp. 31–38.
3. Grinko, M.A. and Petkov, V.A. (2009), “Preparation of future teachers for the design of individual training routes for high school students”, *Bulletin of the Adygea State University*, No. 3, pp. 24–28.
4. Selevko, G.K. (2006), *Encyclopedia of educational technologies*, Public education, Moscow.
5. Alipkhanova, F.N. “The essence and content of innovative technologies for training future specialists”, *Scientific research and education*. No. 4, (24), pp. 202–203.

Контактная информация: valerye@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.011.3

ИНТЕРЕСЫ И МОТИВЫ РОССИЙСКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ЧИРЛИДИНГОМ

Цао Жотин, аспирант, Ольга Владимировна Тимофеева, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет дружбы народов, Москва; Татьяна Ивановна Эпп, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный педагогический университет, Омск

Аннотация

Статья посвящена сравнению и определению ведущих интересов и мотивов к занятиям в сборных командах по чирлидингу российских и китайских студенток, при этом использовалась методика «Мотивы занятий спортом» (Шаболтас А.В.). В исследовании приняли участие студентки сборных команд по чирлидингу Российского университета дружбы народов (г. Москва) и студентки Хэнаньского университета (г. Кайфэн). Исследование проведено в конце второго курса, все участницы занимались в сборных командах на протяжении двух лет. В результате определены ведущие мотивы к занятиям чирлидингом студенток двух стран, что позволило целенаправленно скорректировать учебно-тренировочный процесс, включая большее количество выступлений на соревнованиях и физкультурно-показательных выступлениях, как для российской, так и для китайской сборной команды.

Ключевые слова: мотивы, интересы, студентки, чирлидинг, сборная команда.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p513-516

INTERESTS AND MOTIVATIONS OF RUSSIAN AND CHINESE STUDENTS FOR CHEERLEADING

Cao Zhotin, the post-graduate student, Olga Vladimirovna Timofeeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, RUDN University, Moscow; Tatiana Ivanovna Epp, the candidate of pedagogical sciences, docent, Omsk State Pedagogical University

Abstract

The article is devoted to the comparison and determination of the leading interests and motives for training in the combined cheerleading teams of Russian and Chinese female students, while using the method "Motives for playing sports" (Shaboltas A.V.). The study involved students of national cheerleading teams of the Peoples' Friendship University of Russia (Moscow) and students of Henan University (Kaifeng). The study was conducted at the end of the second year, all participants were engaged in combined teams for two years. As a result, the leading motives for cheerleading among the students of the two countries were determined, which made it possible to purposefully adjust the educational and training process, including a greater number of performances at competitions and physical culture demonstration performances, both for the Russian and Chinese national teams.

Keywords: motives, interests, students, cheerleading, national team.

ВВЕДЕНИЕ

Чирлидинг – новое, модное, массовое направление спортивной деятельности, сочетающий силу, красоту и динамичность. Этот сложный, зрелищный, эмоциональный вид спорта пока не является олимпийским, но несмотря на это уже успел завоевать сердца молодого поколения и стать популярным на всей планете, так международная федерация чирлидинга насчитывает более 50 стран с 6 континентов [3]. Групповые выступления групп чирлидинга на соревнованиях демонстрируют точность и синхронность выполнения композиций, в сочетании со сложной координацией, в результате чего, создается симбиоз различных видов гимнастики, танцев, а также акробатики и хореографии [5, 6]. Рассматривая данный вид спорта, можно с уверенностью сказать, что занятия чирлидингом содействуют всестороннему формированию личности, приобретается оптимальная спортивная форма,

вырабатывается командный дух, взаимопонимание, лидерские качества, что положительно воздействует на психоэмоциональную сферу студенток и соответствует задачам физической культуры [5, 6].

Стоит отметить тот факт, что в исследованиях авторы констатируют, что занятия чирлидингом являются действенным средством увеличения интереса и создания устойчивой мотивации к занятиям физической активностью у студенток ВУЗов [1, 4]. У каждой спортсменки может быть свой мотив для занятий чирлидингом: мотив самосовершенствования, эмоционального удовольствия, социального и физического самоутверждения, мотив достижения успеха, улучшению телосложения, спортивно-познавательный и рекреационный мотив, гражданско-патриотический мотив и т. д. Каждый из перечисленных мотивов имеет большую или меньшую значимость индивидуально для каждой спортсменки и зависит от ее ценностных ориентаций [1, 2, 4].

Цель исследования: выявить интересы и мотивы российских и китайских студенток к занятиям в сборных командах по чирлидингу.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студентки сборных команд по чирлидингу Российского университета дружбы народов (город Москва) (n=32) и студентки Хэнаньского университета (Китай, город Кайфэн) (n=32). Исследование проведено в конце второго курса, все участницы занимались в сборных командах чирлидинга на протяжении двух лет.

Для исследования интересов и мотивов студенток сборных команд по чирлидингу применялась методика «Мотивы занятий спортом» (Шаболтас А.В.) предназначенная для выявления преобладающих целей обучения чирлидингом и включающая десять мотивов, отвечающих определенным высказываниям в опроснике [7]:

1) мотив эмоционального удовольствия – влечение, отражающее радость в движении и физических стараний, усилий;

2) мотив социального самоутверждения – стремление показать себя, достижение личного авторитета, уважение друзьями, знакомыми и зрителями;

3) мотив физического самоутверждения – стремление к совершенствованию физического развития, становлению характера;

4) социально-эмоциональный мотив – потребность к социальным событиям, социальной и эмоциональной свободы, раскованности при общении;

5) социально-моральный мотив – стремление к победе и успеху своей команды, ради которого нужно тренироваться;

6) мотив достижения успеха в спорте – стремление к улучшению личных спортивных результатов;

7) спортивно-познавательный мотив – стремление к улучшению профессиональной технической и тактической подготовки;

8) рационально-волевой мотив – желание тренироваться для компенсации дефицита двигательной активности при учебной, умственной работе;

9) мотив подготовки к будущей профессиональной деятельности – стремление тренироваться для специальной подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности;

10) гражданско-патриотический мотив – стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания авторитета команды и своего вуза.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно результатам проведенного исследования, были получены следующие данные. Одинаково значимыми мотивами как для студенток российской, так и для студенток китайской сборной, стало желание заниматься спортом для компенсации дефицита

двигательной активности при умственной, теоретической учебной деятельности и мотив социального неформального общения, что соответствовало 94% ответов (n=30, n=30).

Мотив эмоционального удовольствия, отражающийся в радости от движений и физических нагрузках в большей степени преобладает в китайской сборной 100% (n=32), тогда как в российской составляет 94% (n=30), стремления к гармоничному физическому совершенствованию также выше у китайских спортсменок, что составило 94% (n=30), у российских спортсменок соответствовало 84% (n=27). Достижение успеха, стремление к улучшению спортивных результатов является более значимым мотивом для китайских студенток 88% (n=28) и 81% (n=26) для российских студенток. Мотив социального самоутверждения, стремление проявить себя, более актуален для российских студенток – 88% (n=28) и 81% (n=26) для китайских, стремление к успеху своей команды, также больше интересует китайских студенток 91% (n=29), у российских студенток данный мотив несколько ниже 78% (n=25). Мотив подготовки к профессиональной деятельности не является ведущим ни в одной из сборных команд, он интересует лишь 31% (n=10) и 38% (n=12) российских и китайских студенток соответственно. При рассмотрении гражданско-патриотического мотива было установлено, что для китайских спортсменок данный мотив также является одним из ведущих и составляет 91% (n=29), тогда как у российских студенток выявлено лишь 66% (n=21).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, чирлидинг является эффективным средством повышения интереса к созданию устойчивой мотивации к занятиям физической активностью как у российских, так и у китайских студенток сборных команд по чирлидингу. Стоит отметить, что одинаково ведущими мотивами для занятий в спортивной секции для обеих сборных команд является желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности, стремление, отражающее радость движения и физических усилий, желание участвовать в соревнованиях ввиду высокой эмоциональности; стремление к физическому совершенствованию, стремление проявить себя. Полученные результаты также свидетельствуют, что у китайских спортсменок преобладают пять ведущих мотивов к занятиям чирлидинга, тогда как у российских только три. Таким образом, полученные данные позволяют целенаправленно скорректировать учебно-тренировочный процесс, включая большее количество участия в соревнованиях и физкультурно-показательных выступлениях как для российской, так и для китайской сборной команды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дрожалкин В.А. Влияние интереса на мотивационные процессы в спортивной деятельности у подростков / В. А. Дрожалкин // Молодой ученый. – 2016. – № 24 (128). – С. 285–287.
2. Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии (Серия «Психология»). – 2013. – № 1 (13). – С.75–84.
3. Коростелева Е.Н. Чирлидинг как путь повышения мотивации к занятиям спортом студенческой молодежи / Е.Н. Коростелева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань : Фолиант. – 2016. – С. 133–136.
4. Солодовник О.В. Эмоциональная сфера студентов гуманитарных направлений подготовки / О.В. Солодовник, У.Э. Михайлова, Л.Л. Панченко // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2021. – №1. – С 66–74.
5. Тимофеева О.В. Повышение эффективности физического воспитания студенток на основе использования физкультурно-показательных выступлений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тимофеева Ольга Владимировна. – Омск, 2010. – 24.
6. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – Москва: Советский спорт. – 2006. – 163 с.

REFERENCES

1. Drozhalkin, V.A. (2016), "Influence of interest on motivational processes in sports activities among adolescents", *Young scientist*, No. 24 (128), pp. 285–287.
 2. Piyinsky, S.V. (2013), "Features of motivation of athletes in various sports", *Bulletin of the Samara Humanitarian Academy (Series "Psychology")*, No. 1 (13), pp. 75–84.
 3. Korosteleva, E.N. (2016), "Cheerleading as a way to increase students' motivation to go in for sports", Physical education and student sports through the eyes of students: materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 85th anniversary of KNRTU-KAI, Kazan: Foliant, pp. 133–136.
 4. Solodovnik O.V. (2016), "The emotional sphere of students of humanitarian areas of training", *Bulletin of the Scientific Society of Students, Postgraduates and Young Scientists*, No. 1, pp. 66–74.
 5. Timofeeva, O.V. (2010), *Increasing the effectiveness of female students' physical education based on the use of physical culture demonstration performances*, dissertation, Omsk.
 6. Yurov, I.A. (2006), *Psychological testing and psychotherapy in sports*, Soviet sport, Moscow.
- Контактная информация:** erpti@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.03.2023

УДК 796.015.6

**ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВРЕМЯ ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ЛАЗЕРТАГ**

Андрей Викторович Чеботарев, кандидат педагогических наук, директор института физической культуры и спорта, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк; Чеботарева Александра Александровна, аспирант, Людмила Вячеславовна Зайцева, аспирант, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

Аннотация

В статье представлены показатели, характеризующие двигательную активность детей младшего школьного возраста во время участия в различных видах военно-спортивной игры лазертаг. Анализируются показатели отражающие деятельность сердечно-сосудистой системы в ходе игровой соревновательной деятельности. Проводится сравнительный анализ разных сценариев игры: «захват флага», «удержание контрольной точки», «захват контрольной точки в течение 3 минут», «захват контрольной точки в течение 12 минут». Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». В исследовании приняли участие 20 мальчиков в возрасте 10-11 лет. Полученные в ходе исследования результаты указывают на то, что различные сценарии игры лазертаг оказывают разное влияние на организм младшего школьника, и могут быть использованы для организации и проведения учебно-тренировочных занятий военно-спортивной направленности с детьми младшего школьного возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, младшие школьники, военно-полевые игры, лазертаг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p516-521

**INDICATORS OF MOTOR ACTIVITY IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN DURING A
MILITARY-SPORT GAME LASER TAG**

Andrey Viktorovich Chebotarev, the candidate of pedagogical sciences, director of the Institute of physical culture and sports, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Lipetsk; Alexandra Alexandrovna Chebotareva, the post-graduate student, Lyudmila Vyacheslavovna Zaitseva, the post-graduate student, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Lipetsk

Abstract

The article presents indicators that characterize the physical activity of children of primary school age during participation in various types of military sports game laser tag. The indicators reflecting the activity of the cardiovascular system in the course of game competitive activity are analyzed. A comparative analysis of different game scenarios is carried out: «capture the flag», «hold the control point», «capture the control point within 3 minutes», «capture the control point within 12 minutes». The study was conducted on the basis of the P.P. Semenov-Tyan-Shansky. The study involved 20 boys aged 10-11 years. The results obtained in the course of the study indicate that different laser tag game scenarios have different effects on the body of a junior schoolchild, and can be used to organize and conduct military sports training sessions with children of primary school age.

Keywords: physical activity, junior schoolchildren, military field games, laser tag.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие у молодежного населения нашей страны набирают особую популярность такие виды развлечений как военно-спортивные игры. Среди большого разнообразия таких игр особой популярностью пользуется игра лазертаг. Лазертаг представляет собой игру нового поколения, которая имитирует настоящие боевые действия с оружием. Целью игры является «поражение» противника с помощью макета электронного оборудования, в которое встроено излучатель инфракрасного луча [1].

В отличие, например, от широко распространенных пейнтбола или страйкбола, лазертаг имеет ряд преимуществ: возможность проведения игр как на открытых площадках, так и в закрытом помещении; простота и надежность использования игрового стрелкового оборудования; широкий возрастной диапазон участников – от детей до взрослых.

Несмотря на многолетнюю популярность лазертага, в доступной научно-методической литературе мы не смогли найти результатов исследований, направленных на оценку показателей двигательной активности, в частности у младших школьников, во время военно-полевой игры лазертаг. Отсутствие объективных данных в этом вопросе является препятствием для разработки методических рекомендаций по использованию лазертага в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – определить показатели двигательной активности у младших школьников в процессе проведения военно-полевой игры лазертаг.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе организации и проведения научно-исследовательской работы использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистические методы обработки полученных данных.

В процессе изучения доступной нам научно-методической литературы было установлено, что игра лазертаг имеет следующие виды: аренный, внеаренный, военный, спортивный, универсальный [2]. Среди основных сценариев игры выделяют: «захват флага», «удержание контрольной точки», «захват контрольной точки» [3].

Цель игры «захват флага» – захватить флаг противоположной команды и принести его на свою базу быстрее, чем это сделает противник. В сценарии игры «удержание контрольной точки» команде необходимо как можно быстрее добраться до контрольной точки и удержать ее под своим контролем как можно большее время. В ходе игры по сценарию «захват контрольной точки» для захвата игрок стреляет в датчик устройства контрольной точки, и светодиоды на нем загораются цветом захватившей его команды. Цель захватившей команды оборонять точку и не подпускать к ней противников.

Исследование по определению показателей двигательной активности у младших школьников в процессе проведения военно-полевой игры лазертаг проводилось в сентябре

2022 года на загородной базе ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» совместно с лазертаг клубом «Альфа» города Липецк. В исследовании приняли участие 20 мальчиков в возрасте 10-11 лет, занимающихся в секции футбола в спортивной школе «Металлург», имеющие одинаковый уровень физического развития и двигательной подготовленности.

В ходе исследовательской работы использовались приборы контроля двигательной активности и деятельности сердечно-сосудистой системы во время активности: фитнес-трекер Xiaomi Mi Smart Band 6 и пульсометр Polar AS 400, которые были во время проведения игр у каждого участника.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения результатов двигательной активности младших школьников во время военно-полевой игры лазертаг нами были выбраны следующие показатели:

- количество сделанных шагов;
- расстояние, которое преодолел участник во время игры;
- потраченные калории.

В результате проведения отдельных сценариев игры нами были получены результаты, которые представлены в таблице.

Таблица – Показатели двигательной активности во время различных сценариев игры лазертаг

Игра	Показатели	Результат
«Захват флага»	Количество шагов, (кол-во)	1400,0±136,4
	Пройденное расстояние, (м)	1150,5±225,4
	Потраченные калории, (ккал)	213,3±15,9
«Удержание контрольной точки»	Количество шагов, (кол-во)	1850,6±205,2
	Пройденное расстояние, (м)	980,1±105,3
	Потраченные калории, (ккал)	311,4±57,6
«Захват контрольной точки (12 мин)»	Количество шагов, (кол-во)	2031,1±294,7
	Пройденное расстояние, (м)	1625,6±345,3
	Потраченные калории, (ккал)	338,2±56,8
«Захват контрольной точки (3 мин)»	Количество шагов, (кол-во)	556,8±92,4
	Пройденное расстояние, (м)	510,5±92,1
	Потраченные калории, (ккал)	101,2±16,7

Анализ результатов, представленных в таблице, указывает на то, что наибольшие результаты по всем показателям были получены младшими школьниками в игре по сценарию «захват контрольной точки (12 мин)», а наименьшие – в игре по сценарию игры «захват контрольной точки (3 мин)».

Заслуживает отдельного внимания реакция сердечно-сосудистой системы младших школьников на предлагаемую во время игр нагрузку.

Анализ представленных на рисунке 1 результатов указывает на то, что в игре «захват флага» 40% от времени игры по данному сценарию игрок находился в анаэробно-гликолитической зоне, по 23% в аэробно-анаэробной (смешанной) и аэробно-развивающей зонах, 7% в фоновой зоне и 6% в аэробно-восстановительной зоне. Максимальный показатель ЧСС составил 188 уд/мин, среднее значение показателя ЧСС равняется 152 уд/мин. В основной фазе игры ЧСС находился в диапазоне от 140 до 180 уд/мин, также видно, что наибольшие показатели ЧСС наблюдаются во второй половине игры.

Во время игры по сценарию «удержание контрольной точки» (рисунок 2) видно, что 69% от времени игры по данному сценарию игрок находился аэробно-развивающей зоне, 24% в аэробно-анаэробной (смешанной) зоне и 7% в аэробно-восстановительной зоне. Максимальный показатель ЧСС по этому сценарию игры составил 158 уд/мин, среднее значение показателя ЧСС равняется 138 уд/мин. Большая часть игры по данному сценарию проходила в диапазоне от 130 до 140 уд/мин.

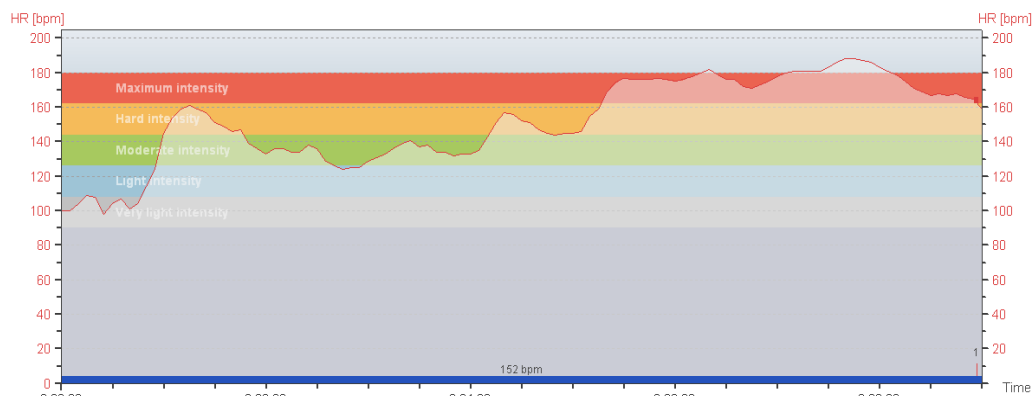


Рисунок 1 – Пульсограмма участника по сценарию игры «захват флага» (скриншот)

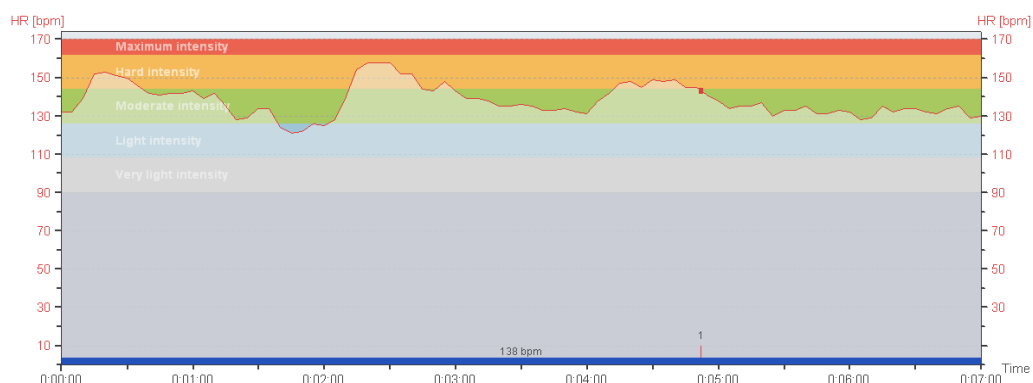


Рисунок 2 – Пульсограмма участника по сценарию игры «удержание контрольной точки» (скриншот)

На рисунке 3 представлены показатели по сценарию игры «удержание контрольной точки (12 мин)». По этому сценарию 46% от всего времени игры участник находился в анаэробно-гликолитической зоне, 37% в аэробно-анаэробной (смешанной) зоне и 17% в аэробно-развивающей зоне. Среднее значение ЧСС составило 160 уд/мин, максимальное значение по данному сценарию игры равняется 192 уд/мин. За время игры у участника наблюдалось три скачка по показателю ЧСС: в начале игры, в середине и в конце, превышающие 180 уд/мин.

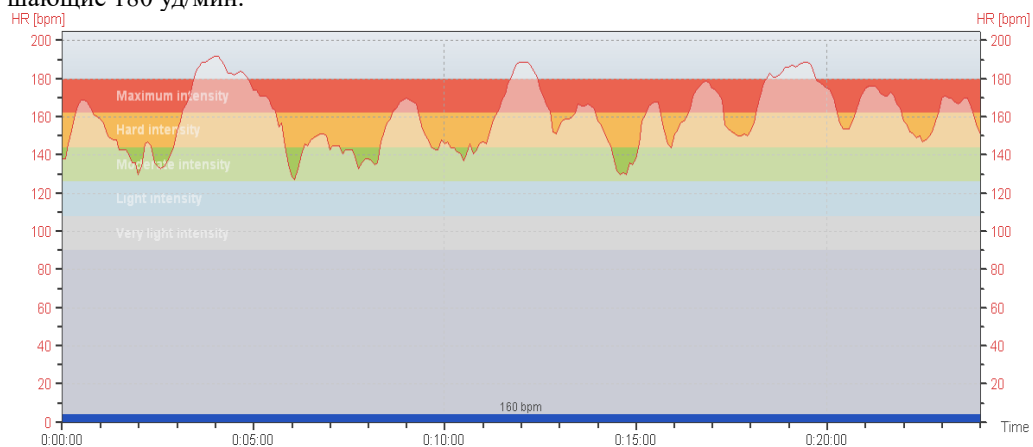


Рисунок 3 – Пульсограмма участника по сценарию игры «захват контрольной точки (12 мин.)» (скриншот)

Анализ представленных на рисунке 4 результатов указывает на то, что в игре по сценарию «захват контрольной точки (3 мин)» 83% времени от времени игры по данному сценарию игрок находился в анаэробно-гликолитической зоне, 9% в аэробно-развивающей зоне и 8% в аэробно-анаэробной (смешанной) зоне. Средний показатель ЧСС по этому сценарию игры составил 176 уд/мин, а максимальный показатель 205 уд/мин, что является наибольшим показателем среди всех сценариев игры. Во второй половине игры наблюдаются сильные перепады по показателю ЧСС от 130 до 200 уд/мин.

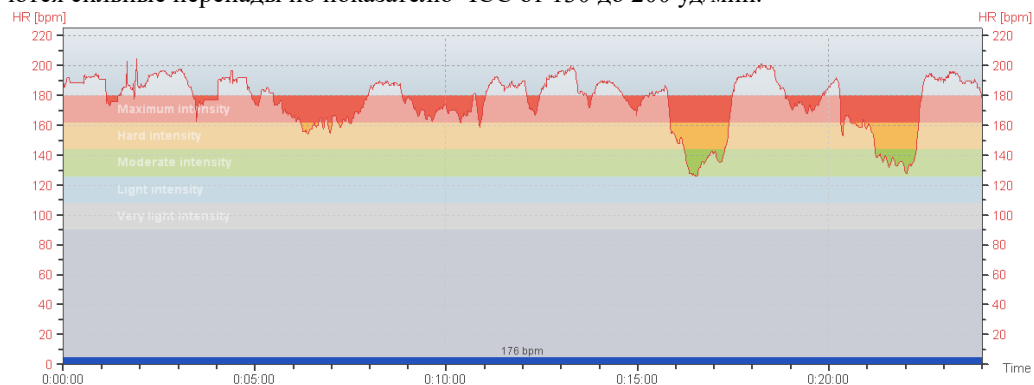


Рисунок 4 – Пульсограмма участника по сценарию игры «захват контрольной точки (3 мин)» (скриншот)

ВЫВОД

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты подтвердили наше предположение о том, что различные сценарии игры не только несут различные показатели, характеризующие двигательную активность, но и несут разный тренирующий эффект для организма младших школьников.

Предполагаемая практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных данных, характеризующих показатели двигательной активности младших школьников во время военно-полевой игры лазертаг, не только для организации и проведения досуга детей, но и для организации и проведения учебно-тренировочных занятий военно-спортивной направленности с детьми младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Замашиков А.О., Военно-спортивная игра «лазертаг» как современное средство физического воспитания детей среднего школьного возраста / А.О. Замашиков, Е.С. Беломестнова. // «Физическая культура и спорт – основы здоровой нации». Материалы VI Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию высшего образования в Забайкальском крае. – Чита : Забайкальский государственный университет, 2021. – С. 63–71.
2. Петров Е.А. Современная «зарница» военная игра «лазертаг» как средство реализации военной направленности обучения / Е.А. Петров // Вестник военного образования. – 2019. – №3 (18). – С. 103–105.
3. Степановский А.А. Использование игры «лазертаг» в физическом воспитании школьников VII–IX классов / П.А. Степановский, О.Б. Серегина, И.В. Полякова // Физическая культура в школе. – 2022. – №1. – С. 46–54

REFERENCES

1. Zamashchikov A.O. and Belomestnova, E.S. (2021), “Military sports game «laser tag» as a modern means of physical education of children of middle school age”, *Physical culture and sport - the foundations of a healthy nation, materials of the VI International scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of higher education in the Trans-Baikal Territory*, Chita, pp. 63–71.
2. Petrov, E.A. (2019), “Modern «lightning» military game «laser tag» as a means of implementing the military orientation of training”, *Bulletin of military education*, Vol. 3 (18), pp. 103–105.
3. Stepanovsky, A.A., Seregina, O.B. and Polyakova, I.V. (2022), “The use of the game «laser tag» in the physical education of schoolchildren of VII–IX grades”, *Physical culture at school*, Vol. 1, pp.

УДК 796.011.3

СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Елена Николаевна Чернышева, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Владимировна Калинина, старший преподаватель, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки; Елена Николаевна Карасева, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Владимировна Карташова, старший преподаватель, Галина Викторовна Батуркина, старший преподаватель, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец

Аннотация

Введение. Организация образовательного процесса обучающихся специальных медицинских групп в учреждении высшего образования, связана с освоением универсальных компетенций здоровьесберегающей направленности с учетом адресного нозологического проявления. Адаптационные возможности организма происходят за счет использования в образовательном пространстве индивидуальных программ обучения, которые составляют основной фундамент, направленный на повышение физической работоспособности обучающегося контингента. Цель исследования. Обосновать реализацию оздоровительных программ в группах обучающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья с позиций компетентностного подхода. Методика и организация исследования. Формирующий педагогический эксперимент осуществлялся на базе двух образовательных учреждений: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина; Великолукская государственная сельскохозяйственная академия. Результат сформированности универсальных компетенций определялся промежуточными аттестациями в соответствии оценочных критериев, определенных рабочей программой дисциплины «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Элективный курс по физической культуре и спорту)». Результаты исследования и их обсуждение. Индивидуальный подбор двигательной активности в рамках образовательного процесса позволил повысить резервные возможности различных систем организма обучающихся специальных медицинских групп, показатели теоретической и двигательной подготовленности (перевести системы организма за счет оздоровительного эффекта на новый уровень функционирования). Установлено, что с включением в образовательный процесс информационных технологий эффективен, является дополнительным средством для самоорганизации, позволяет расширить диапазон знаний и приобрести необходимые умения для поддержания должного уровня физической подготовленности, которые необходимы для ведения социальной и профессиональной деятельности.

Выводы. Формирование универсальных компетенций, обучающихся специальных медицинских групп, имеет направленность на постоянное саморазвитие и самоорганизацию личности, поддержание показателей теоретической и двигательной подготовленности, удовлетворению потребностей в выборе доступных и эффективных форм двигательной активности с учетом нозологического проявления, мотивационных запросов и социальных предпосылок.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, регулирование двигательной активности, универсальные компетенции, образовательное пространство, средства здоровьесберегающей направленности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p521-526

SYSTEM OF PEDAGOGICAL REGULATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WITH A DEVIATION IN THE STATE OF HEALTH BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE COMPETENCE APPROACH

Elena Nikolaevna Chernysheva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tatiana Vladimirovna Kalinina, the senior teacher, State Agricultural Academy of Velikie Luki, Velikie Luki;

Elena Nikolaevna Karasyova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Vladimirovna Kartashova, the senior teacher, Galina Viktorovna Baturkina, the senior teacher, Bunin Yelets State University, Yelets

Abstract

Introduction. The organization of the educational process of students of special medical groups in a higher education institution is associated with the development of universal health-saving competencies, taking into account the targeted nosological manifestation. The adaptive capabilities of the organism occur due to the use of individual training programs in the educational space, which form the main foundation aimed at improving the physical performance of the student contingent. The purpose of the study. To substantiate the implementation of wellness programs in groups of students with deviations in the state of health from the standpoint of the competence approach. Methodology and organization of the study. The formative pedagogical experiment was carried out on the basis of two educational institutions: I.A. Bunin Yelets State University; Velikiye Luki State Agricultural Academy. The result of the formation of universal competencies was determined by intermediate attestations in accordance with the evaluation criteria defined by the work program of the discipline "Physical training for persons with disabilities (Elective course in physical culture and sports)". The results of the study and their discussion. Individual selection of motor activity within the framework of the educational process allowed to increase the reserve capabilities of various body systems of students of special medical groups, indicators of theoretical and motor readiness (to transfer the body systems due to the health effect to a new level of functioning). It is established that with the inclusion of information technologies in the educational process, it is effective, is an additional means for self-organization, allows you to expand the range of knowledge and acquire the necessary skills to maintain the proper level of physical fitness, which are necessary for conducting social and professional activities. Conclusions. The formation of universal competencies of students of special medical groups is aimed at constant self-development and self-organization of the individual, maintaining indicators of theoretical and motor readiness, meeting the needs for choosing affordable and effective forms of motor activity, taking into account nosological manifestations, motivational demands and social prerequisites.

Keywords: special medical group, regulation of motor activity, universal competencies, educational space, health-saving products.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема охраны здоровья занимает особую актуальную позицию в жизнедеятельности студенческой молодежи, поэтому возрастает роль регулирования образовательного процесса по физической культуре в учреждениях высшего образования, направленного на создание благоприятных условий, способствующих сохранению и поддержания на должном уровне показателей психосоматического здоровья и физической работоспособности.

Согласно федеральным государственным стандартам нового поколения выпускник независимо от направления подготовки должен с методических позиций использовать средства физической культуры, позволяющих ему в оптимальном режиме поддерживать показатели здоровья, повышать двигательный и функциональный потенциал с целью освоения универсальной компетенции «достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Деятельность современного студента-специалиста [1, 2, 4] характеризуют как типичные особенности гипокинезии (ограничение двигательной активности) и, как следствие, гиподинамии (ослабление мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок). Между тем научными исследованиями установлено, что ограничение двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние на психофизическое развитие и состояние здоровья человека на всех этапах онтогенеза [3, 4]. Двигательный дефицит, в котором вынужденно существует большинство студенческой молодежи, значительно усугубляет возникновение различного рода заболеваний, способствует распространению вредных привычек и нарушению здорового образа жизни. Очевидно, что проблема дефицита двигательной активности современной студенческой молодежи усиливается и является одной из первостепенных причин заметного увеличения количества обучающихся в специальных медицинских группах на

фоне имеющихся отклонений в состоянии здоровья различной степени тяжести [1, 3, 4].

Наиболее перспективный путь решения поставленной проблемы должен выстраиваться на основе целенаправленного регулирования двигательной активности за счет средств здоровьесберегающей направленности с учетом адресного нозологического проявления [1, 3, 4].

Цель исследования – обосновать реализацию оздоровительных программ в группах обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья с позиций компетентного подхода.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе двух образовательных учреждений: ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия» (ВГСХА, n=20); ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина» (ЕГУ, n=20) при участии обучающихся первого курса обучения; период: 2021-2022 учебный год. Результат сформированности универсальной компетенции (УК-7) определялся промежуточной аттестацией в соответствии оценочных критериев, определенных программами. Реализация программ в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт», осуществлялась в рамках:

– базовой части (Блока I: объем – 72 академических часов, трудоемкость – 2 зачётные единицы): дисциплина «Физическая культура и спорт» в форме: лекций (с использование мультимедийных презентаций, цифровых видеофильмов, видеоуроков), практических занятий (в условиях спортивных площадок, реферат на заданную тему), текущего контроля (тестовые задания позволяющие оценить результативность теоретических знаний, сформированность двигательных действий);

– вариативной части (Б1.В.ДВ.01: объем – 328 академических часов): дисциплина: «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Элективный курс по физической культуре и спорту)», которая реализуется в форме: практических занятий в условиях спортивных залов и площадок открытого типа (основная направленность: увеличение арсенала двигательных действий, повышение уровня двигательной подготовленности и функционального состояния), самостоятельных занятий (с помощью мобильных приложений, мессенджеров, контента на видеохостингах – позволяют индивидуализировать арсенал двигательных упражнений с учетом интересов, потребностей и рекомендаций профессорско-преподавательского состава), текущего контроля (реферат на заданную тему, контрольные нормативы для оценки двигательной подготовленности) [4]. Дозированная нагрузка выполнялась последовательно в зоне допустимой интенсивности и соответствии функциональным возможностям обучающегося контингента: малой интенсивности (сентябрь–декабрь 2021 г.), увеличивающие ЧСС до 25–30% от исходного уровня при исходном пульсе 75–78 ударов/мин в этих условиях регистрируется частота пульса 95–100 ударов/мин; средней интенсивности (январь–март 2022 г.), повышение ЧСС 40–50% от исходной до 110–115 ударов/мин; средней интенсивности и большой интенсивности (апрель–июнь 2022 г.), учащают сердечные сокращения 70–80% от исходного уровня до 130–140 ударов/мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе ретроспективного анализа авторами определены основные аспекты реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» с использованием в образовательном процессе обучающихся специальных медицинских групп здоровьесберегающей технологии:

– с педагогической позиции (обоснование образовательных ресурсов физической культуры на основе информационной технологии, развитие вариационных форм совместного образовательного взаимодействия по освоению универсальных компетенций в

соответствии с профильным направлением подготовки, необходимых для повышения конкурентоспособности на современном рынке труда);

– с нормативной позиции (правовое регулирование образовательного процесса обучающихся с использованием вариативного спектра организации и регулирования двигательной активности с использованием современных средств оздоровительной физической культуры адресной нозологической направленности; проведения текущего контроля по установленным компонентам, позволяющего поэтапно вносить коррективы в процесс формирования универсальных компетенций обучающегося контингента на протяжении всего периода обучения).

Оценка уровня сформированности универсальной компетенции (УК–7) в проведенном исследовании определялась:

– по компоненту «теоретическая подготовленность» установлены положительные изменения (по отношению к исходному состоянию), которые находятся в следующем диапазоне:

– высокий уровень (ЕГУ: 4,2–16,4%; ВГСХА: 1,6–5,1%); повышенный уровень (ЕГУ: 19,5–42,3%; ВГСХА: 10,4–37,1%); пороговый уровень (ЕГУ: 36,7–53,5%; ВГСХА: 43,4 – 57,8%) и недостаточный уровень (ЕГУ: 15,4–24,5%; ВГСХА: 24,1–38,4%) (таблица 1);

Таблица 1 – Результаты сформированности теоретических знаний обучающихся специальной медицинской группы

Тематический раздел	Компонент «теоретическая подготовленность», %								
	ФГБОУ ВО	Великолукская ГСХА				ЕГУ им. И.А. Бунина			
	Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4
Социально-биологические основы	Исходный	58,4	34,3	7,3	-	35,2	39,1	16,4	9,3
	Аттестация	38,4	51,2	10,4	-	24,5	37,9	28,4	9,2
Основы здорового образа жизни	Исходный	45,4	41,3	13,3	-	26,5	41,3	19,7	12,5
	Аттестация	34,2	44,6	18,7	2,5	15,4	50,4	20,4	13,8
Общая физическая подготовка	Исходный	38,7	37,5	23,8	-	31,4	33,8	20,5	14,3
	Аттестация	25,2	44,9	26,5	-	22,0	39,3	24,2	14,5
Основы методики самостоятельных занятий	Исходный	30,3	45,5	22,8	1,4	28,8	45,6	13,4	12,2
	Аттестация	24,1	47,1	27,2	1,6	19,8	46,9	19,5	13,8
Основы самоконтроля	Исходный	44,6	40,7	12,5	2,2	22,3	47,2	25,3	15,8
	Аттестация	29,7	43,4	24,5	2,4	18,7	36,7	28,2	16,4
Реферат на заданную тему	Аттестация	-	57,8	37,1	5,1	-	53,5	42,3	4,2
Достоверность различий		p>0,05; <0,05; <0,01				p>0,05; <0,05			

Примечание: недостаточный уровень – 1, пороговый уровень – 2, повышенный уровень – 3, высокий уровень – 4.

– по компоненту «двигательная подготовленность» наблюдалась положительная динамика изменений, которая указывает на следующий результат сформированности: в группах наблюдается уменьшение контингента имеющего недостаточный уровень (ЕГУ: 9,3–28,5%; ВГСХА: 14,7–23,3%) следовательно, увеличилась его численность с пороговым (ЕГУ: 52,6–76,9%; ВГСХА: 49,7–70,1%) и повышенным уровнем (ЕГУ: 7,3–29,7%; ВГСХА: 10,2–28,7%);

– по компоненту «физическое здоровье» наблюдается улучшение регуляторных механизмов организма, обеспечивающих адаптацию к физической нагрузке: снизилось количество обучающихся имеющих недостаточный уровень (ЕГУ: 13,4%; ВГСХА: 16,4%), увеличилось число обучающихся с пороговым (ЕГУ: 58,8%; ВГСХА: 63,5%) и повышенным уровнем (ЕГУ: 27,8%; ВГСХА: 20,0%), что подтверждает эффективность занятий, которая обоснована результатами количественных и качественных преобразований в показателях (таблица 2).

Таким образом, индивидуальный подбор двигательной активности в рамках образовательного процесса позволил повысить резервные возможности различных систем организма, показатели теоретической и двигательной подготовленности, перевести организм

на новый уровень функционирования за счет оздоровительного эффекта.

Таблица 2 – Результаты здоровьесформированности обучающихся специальных медицинских групп

Уровень и результат сформированности УК-7	ЕГУ им. И.А. Бунина			Великолукская ГСХА		
	Уровень сформированности, %					
	1	2	3	1	2	3
Компонент «двигательная подготовленность», %						
Выносливость	28,5	52,6	18,9	23,3	66,5	10,2
Координация движения	15,8	76,9	7,3	21,8	49,7	28,5
Силовые качества	16,4	53,9	29,7	18,4	52,9	28,7
Гибкость	9,3	72,5	18,2	14,7	70,1	15,2
Компонент «физическое здоровье», %						
Индекс Робинсона	2,3	66,5	31,2	3,5	71,2	25,3
Индекс Скибинского	35,2	48,4	16,4	27,1	59,1	13,8
Индекс Шаповаловой	2,9	68,3	28,8	10,1	65,4	24,5
Индекс Руфье	13,1	52,1	34,8	25,0	58,6	16,4
Компонент рефлексивный, %						
Самооценки личности	36,4	40,2	23,4	39,1	25,5	35,4
Достоверность различий	p>0,05; <0,05; <0,01			p>0,05; <0,05		
Примечание: недостаточный уровень – 1, пороговый уровень – 2, повышенный уровень – 3.						

ВЫВОДЫ

Формирование универсальных компетенций, обучающихся специальных медицинских групп, имеет направленность на постоянное саморазвитие и самоорганизацию личности, поддержание показателей теоретической и двигательной подготовленности, удовлетворению потребностей в выборе доступных и эффективных форм двигательной активности с учетом нозологического проявления, мотивационных запросов и социальных предпосылок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп / О.Г. Румба // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 11–14.
2. Чернышева Е.Н. Управление учебно-тренировочным процессом по легкой атлетике в условиях непрофильного высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 373–378.
3. Реализация компетентностного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, Д.К. Василевский А.Е. Эростов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 1 (179). – С. 324–329.
4. Чернышева Е.Н. Здоровьесберегающая технология формирования двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учреждения / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, М.А. Чернышев // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Елец, 2022. – С. 126–131.

REFERENCES

1. Rumba, O.G. (2015), "System of pedagogical regulation of motor activity of students of special medical groups", *Theory and practice of physical culture*, No. 2., pp. 11–14.
2. Chernysheva, E.N. and Karaseva, E.N. (2019), "Management of the educational and training process in athletics in conditions of non-core higher education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (169), pp. 373–378.
3. Chernysheva, E.N., Karaseva, E.N., Vasilevsky, D.K. and Erastov, A.E. (2020), "The implementation of a competence-based approach in the process of teaching the discipline "Physical culture and sport" in the conditions of higher education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (179), pp. 324–329.
4. Chernysheva, E.N., Karaseva, E.N. and, Chernyshev, M.A. (2022) "Health-saving technology of motor competence formation in the educational space of a higher institution", *Modern problems of*

physical culture, sports and life safety. Materials of the All-Russian Scientific and practical conference, Yelets, pp. 126–131.

Контактная информация: eleckaraseva@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.413/418

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ 9-10 ЛЕТ

Наталья Александровна Чертихина, кандидат педагогических наук, Екатерина Валерьевна Чопорова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В данной статье представлены данные экспериментальной проверки методики совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьниц. Целью исследования явилось изучение музыкальных способностей школьниц до и после использования музыкальных заданий. Практическая значимость исследования заключается в том, что использование музыкальных игр на занятиях физической культурой с девочками 9-10 лет позволяет научить школьниц логичнее и эстетичнее согласовывать свои движения с музыкой, вырабатывают чувство ритма и темпа.

Ключевые слова: музыкальные игры, ритм, ритмическая подготовка, школьницы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p526-528

WAYS TO IMPROVE THE MUSICAL AND RHYTHMIC TRAINING OF SCHOOLGIRLS OF 9-10 YEARS

Natalia Alexandrovna Chertikhina, the candidate of pedagogical sciences, Ekaterina Valerievna Choporova, the candidate of Pedagogical Sciences, docent, Volgograd State University of Physical Education

Abstract

This article presents the data of an experimental test of the methodology for improving the musical and rhythmic training of schoolgirls. The purpose of the study was to study the musical abilities of schoolgirls before and after using musical tasks. The practical significance of the study is that the use of music games in physical culture classes with girls 9-10 years old makes it possible to teach schoolgirls more logical and ethical to coordinate their movements with music, develop a sense of rhythm and pace.

Keywords: schoolgirls, music games, rhythm, rhythmic preparation.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в практику оздоровительной физкультуры всё шире внедряются нетрадиционные виды гимнастики, такие как аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика, гидроаэробика и др.

Характерной чертой перечисленных видов двигательной активности является выполнение серий упражнений поточным способом под ритмичную музыку. Использование движений танцевального характера, исключение длительных пауз между упражнениями позволяет не только развивать опорно-двигательный аппарат занимающихся, повышать координационные способности, но и эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1].

Чтобы получить наибольший эффект от выполняемых упражнений, движения должны четко согласовываться с музыкой, т. е. выполняться в строго заданном темпе и ритме. Однако опыт работы показывает, что отсутствие чувства ритма, неумение двигаться музыкально, способствует потере интереса у школьниц к занятиям ритмической

гимнастикой. В связи с этим нами были разработаны музыкальные игры, направленные на развитие чувства ритма, слуха, способности согласовывать движение с музыкой [2].

Целью исследования явилась разработка методики совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьников 9-10 лет.

МЕТОДИКА

С целью проверки эффективности разработанной нами методики были отобраны две однородные группы по способности воспринимать ритм. В каждой группе было по 11 школьников в возрасте 9-10 лет. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальной в заключительной части урока предлагалась серия музыкальных игр [3]:

«Передай мяч» – плавные движения рук влево и вправо в процессе передачи мяча с соответствующим поворотом корпуса и головы под музыку «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»;

«Ух, ладошки!» – стоя в кругу, дети выполняют задание под музыку Ф. Шуберта «Экосез»:

Такт 1–4 – хлопают в ладоши поочередно (цепочкой), соблюдая ритмический рисунок.

Такт 5 – пятый ребенок в кругу делает два шага вперед.

Такт 6 – хлопает два раза в ладоши.

Такт 7 – два шага назад.

Такт 8 – хлопает один раз в ладоши.

Дальше упражнение выполняют дети, стоящие следующие по кругу.

«Начинаем перепляс» – дети выполняют определенные движения, под музыку М. Соснина.

Далее были проведены контрольные испытания. Первое контрольное испытание заключалось в оценке умения школьников повторить заданный ритмический рисунок, прохлопывая его в ладоши, второе – под музыку отбить мячом сильные доли такта.

Испытуемым предлагалось каждое задание выполнить по три раза. Правильное выполнение оценивалось 10 баллами. В зачет шла лучшая попытка. За каждую допущенную ошибку снимался 1 балл. Эксперимент продолжался 6 недель.

Для математической обработки полученных в ходе эксперимента данных использовался X-критерий Ван-дер-Вардена.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволяли заключить, что чувство ритма у девочек обеих групп улучшилось. По данным первого теста в контрольной группе средний показатель в начале эксперимента составлял 7,0 баллов, в конце – 7,7. В этом же тесте в опытной группе средний показатель увеличился с 6,7 баллов до 9,2. Аналогичная картина наблюдается и во втором тесте. Так в контрольной группе средний показатель с 7,2 балла увеличился до 7,7. В опытной группе исходный результат равнялся 7,2 балла, при тестировании в конце эксперимента он составил 9,3.

При статистической обработке было выявлено, что в опытной группе прирост результатов в первом тесте имеет достоверные отличия при $P < 0,01$, а во втором – при $P < 0,05$, тогда как в контрольной группе достоверных отличий в увеличении результатов обнаружено не было.

ВЫВОДЫ

Исходя из полученных данных можно заключить, что разработанные нами музыкальные игры оказывают положительное воздействие на развитие чувства ритма у занимающихся. Таким образом, использование предлагаемой методики на уроках физической

культуры позволяет научить школьников согласовывать свои движения с музыкой и тем самым подготовит к занятиям ритмической гимнастикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богачева Е.В. Роль музыки на учебных занятиях по оздоровительной аэробике в вузе / Е.В. Богачева // Спортивный менеджмент в современных условиях. – материалы Всероссийской научно.-практической конференции.– Воронеж : Научная книга, 2007. – С. 49–50.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко. – Москва : Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.
3. Кубанцева Е.И. Концертмейстерский класс : учебное пособие для студентов муз. факультетов педагогических вузов / Е. И. Кубанцева. – Москва : Академия, 2002. – 183 с.

REFERENCES

1. Bogacheva, E.V. (2007), "The role of music in training on recreational aerobics at the university", *Sports management in modern conditions. - materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Scientific book, Voronezh, - pp. 49–50.
2. Karpenko, L.A. (2003) *Rhythmic gymnastics*, Russian Federation Rhythmic Gymnastics, Moscow.
3. Kubantseva, E.I. (2002), *Accompanist class: textbook*, Academia, Moscow.

Контактная информация: snow-flake87@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2023

УДК: 796.31/.32

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Эдуард Алексеевич Чибриков, доцент, Сергей Александрович Якушин, старший преподаватель, Екатерина Сергеевна Лифанова, старший преподаватель, Виктория Николаевна Никитинская, доцент, Вячеслав Анатольевич Иванов, доцент, Александр Петрович Дидрих, старший преподаватель, Государственный университет просвещения, Москва

Аннотация

Введение – у преподавателей появляется возможность использования множества средств и методов, для всестороннего развития студентов. Необходимо грамотно и осознано подходить к выбору методики обучения студентов. Методика – предполагается, что игра в гандбол даст положительный прирост в комплексном развитии физических способностей студентов. Полученные результаты – в ходе исследования было выявлено, что игра в гандбол способствует, в большей степени, развитию быстроты и ловкости у студентов. Выводы – использование игры в гандбол способствует развитию физических способностей студентов. Преподавателям следует использовать игровые виды, в частности гандбол, для более качественного обучения и подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спорт, гандбол.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p528-531

COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL ABILITIES BY PLAYING HANDBALL

Eduard Alekseevich Chibrikov, the senior teacher, Sergey Alexandrovich Yakushin, the senior teacher, Ekaterina Sergeevna Lifanova, the senior teacher, Victoria Nikolaevna Nikitinskaya, the docent, Vyacheslav Anatolyevich Ivanov, the docent, Alexander Petrovich Didrikh, the senior teacher, State University of Education, Moscow

Abstract

Introduction – teachers have the opportunity to use a variety of tools and methods for the comprehensive development of students. It is necessary to competently and consciously approach the choice of teaching methods for students. Methodology – it is assumed that playing handball will give a positive increase in the comprehensive development of students' physical abilities. The results obtained – in the course of the study, it was revealed that the game of handball contributes, to a greater extent, to the development of speed and dexterity in students. Conclusions – the use of the game of handball contributes to the development of physical abilities of students. Teachers should use game types, in particular handball, for better education and training of students.

Keywords: physical education, students, sports, handball.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в ВУЗах страны наблюдается увеличение материального обеспечения, что дает возможность преподавателям разнообразить учебный процесс. Преподаватели могут использовать различные средства и методы для развития физических способностей студентов.

Очень большой популярностью, среди студентов, пользуются спортивные и подвижные игры. Это связано с динамической активностью и азартом игры. Поэтому преподаватели в ВУЗах охотно используют игровой метод, на занятиях, для подготовки студентов. Игры позволяют развивать основные физические способности, а также укреплять психологическую устойчивость студентов. Различные игры и упражнения, представленные в игровой форме, помогают преподавателям повысить интерес к физической культуре и тем самым мотивировать студентов к занятиям [3, 4].

МЕТОДИКА

В ходе работы преподавателей было решено проверить как повлияет использование на занятиях игры в гандбол на физическое развитие студентов и какие положительные моменты можно использовать, применяя данную игру.

Целью исследования является изучить влияние использования игры в гандбол, на занятиях по физической культуре, на комплексное развитие физических способностей студентов [1, 5].

Для исследования были отобраны 40 студентов (юношей), имеющих примерно одинаковый уровень физических способностей. Студенты были поделены на две группы: контрольная и экспериментальная. Исследование проводилось в сентябре-декабре 2022 года.

Занятия в контрольной группе проходят согласно установленным учебным планам. Занятия в экспериментальной группе проходят согласно тем же учебным планам, но с включением игры в гандбол.

Для оценки эффективности использования игры в гандбол использовались следующие контрольные тестирования: бег 100 м, бег 3000 м, челночный бег 3x10 м, подтягивания, тест на гибкость. Тестирования проводились в начале и в конце педагогического эксперимента [2, 6].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе педагогического эксперимента были получены результаты тестирований студентов, которые они сдавали для анализа изменения их физических способностей. Данные по тестированиям представлены в таблице 1 для контрольной группы студентов и в таблице 2 для студентов, составляющих экспериментальную группу.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной группы

Тесты	Результаты в начале эксперим.	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 100 м, сек	14,13	13,82	2,2
Бег 3000 м, мин/сек	13:18	13:00	2,8
Челночный бег 3x10 м, сек	8,35	8,18	2
Подтягивания, раз	10	13	30
Тест на гибкость, см	10	12	20

Из таблицы 1 видно, что во всех контрольных тестированиях наблюдается прирост результатов. Наибольший прирост прослеживается в подтягиваниях и тесте на гибкость. В данных упражнениях прирост результата составил 30% и 20% соответственно. Наименьший прирост результатов наблюдается в челночном беге. Это можно связать с тем, что тест является сложнокоординационным и требует необходимых навыков для его выполнения.»

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы

Тесты	Результаты в начале эксперим.	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 100 м, сек	14,12	13,55	4
Бег 3000 м, мин/сек	13:10	12:57	2,7
Челночный бег 3x10 м, сек	8,43	8,11	3,8
Подтягивания, раз	9	11	22,2
Тест на гибкость, см	11	12	9,1

В таблице 2 представлены результаты тестирований экспериментальной группы. Как видно из результатов в подтягиваниях и в тесте на гибкость наблюдается меньший прирост результатов по сравнению с контрольной группой, в подтягиваниях на 7,8%, а в тесте на гибкость на 10,9%. Однако в тестах бег на 100 м и в челночном беге, по сравнению с контрольной группой, прирост результатов больше почти в 2 раза. В беге на 3000 м прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаков (2,8% и 2,7% соответственно).

ВЫВОДЫ

Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что использование игры в гандбол на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических способностей студентов. Так же использование спортивных игр, в частности гандбола, позволяет развивать у студентов быстроту, ловкость и координацию, что может быть использовано, преподавателем, для решения частных задач по развитию физических способностей студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изучение уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц Московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов, А.А. Колдашова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2021.– № 3 (193).– С. 52–56.
2. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов / А.И. Колдашов, Ю.С. Князева, Д.Б. Горячкин, В.В. Горячкина, В.В. Симаков, Д.В. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2022.– № 10 (212).– С. 187–190.
3. Крякина Е.В. Педагогическая практика как интегрирующий фактор в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры / Е.В. Крякина, Е.В. Разова // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : Материалы Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием.– Москва, 2016.– С. 142–145.
4. Крякина Е.В. Формирование профессиональной готовности студентов факультета физической культуры мгоу (уровень бакалавриат) к реализации компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" по стандартам worldskills russia / Е.В. Крякина, И.В. Кулишенко, Е.В. Разова // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием.– Москва, 2020.– С. 120–125.
5. К вопросу совершенствования знаний по физической культуре в вузе / С.В. Нагейкина, О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2022.– № 4 (206).– С. 271–274.
6. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П.И. Храмцов, Н.О. Березина, Е.В. Разова, И.В. Кулишенко, С.Н. Храмцова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья.– 2020.– № 4.– С. 38–44.

REFERENCES

1. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), "Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University", *Uchenye zapiski universiteta*

imeni P.F. Lesgafta, No. 10 (188), pp. 47–51.

2. Koldashov, A.I., Knyazeva, Yu.S., Goryachkin, D.B., Goryachkina, V.V., Simakov, V.V. and Simakov, D.V. (2022), “Studying the level of preparedness of students on the basis of control standards”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 187–190.

3. Karyakina, E.V. and Razova, E.V. (2016), “Pedagogical practice as an integrating factor in the professional training of students of the Faculty of Physical Culture”, *Topical issues of the theory and practice of physical education and sports in general, additional and professional physical education, materials of the All-Russian Anniversary Scientific and Practical Conference with International Participation*, Moscow, pp. 142–145.

4. Kryakina, E.V., Kulishenko, I.V. and Razova, E.V. (2020), “Formation of professional readiness of students of the Faculty of Physical Culture of Moscow State University (bachelor's level) to implement the competence "physical culture, sport and fitness" according to the standards of worldskills Russia”, *Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education, Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education: materials of the National scientific and practical conference with international participation*, Moscow, pp. 120–125.

5. Nageikina, S.V., Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2022), “On the issue of improving knowledge of physical culture in higher education”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 4 (206), pp. 271–274.

6. Khramtsov, P.I., Berezina, N.O., Razova, E.V., Kulishenko, I.V. and Khramtsova, S.N. (2020), “Functional testing of students in the organization of health-safe physical education classes”, *Questions of school and university medicine and health*, No. 4, pp. 38–44.

Контактная информация: eduard.chibrikov.70@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.853.23

МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Александр Юрьевич Шалимов, мастер спорта по дзюдо, магистр, Валерий Пантелеймонович Стрешков, кандидат технических наук, заведующий кафедрой, Севастопольский государственный университет, Севастополь

Аннотация

Разработана педагогическая модель индивидуализации системы подготовки высококвалифицированных дзюдоистов на основе системного подхода. Для решения задач планирования тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в модели применяются математические инструменты теории графов. Применение модели индивидуализации процесса подготовки высококвалифицированного дзюдоиста к соревнованиям и разработанной на ее основе методики технико-тактической подготовки дзюдоистов, приводит к существенному повышению результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: педагогическая модель, индивидуализация подготовки, высококвалифицированные дзюдоисты, готовность к соревнованиям.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p531-536

MODEL FOR INDIVIDUALIZATION OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED JUDO WRESTLERS FOR COMPETITIONS

Alexander Yuryevich Shalimov, the master of sports in judo, master, Valery Pantileimonovich Streshkov, the candidate of technical sciences, department chair, Sevastopol State University

Abstract

A pedagogical model of individualization of the training system of highly qualified judo wrestlers based on a systematic approach has been developed. To solve the problems of planning the training and

competitive activities of athletes the model uses mathematical tools of graph theory. The application of the individualization model of the process of preparing highly qualified judo wrestlers for competitions and the technique of technical and tactical training developed on its basis leads to a significant increase in the effectiveness of competitive activities.

Keywords: pedagogical model, individualization of training, highly qualified judo wrestlers, readiness for competitions.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка дзюдоистов на этапе высшего спортивного мастерства характеризуется набором положений, из которых определяющими являются следующие: комплексное развитие и совершенствование показателей физической и технико-тактической подготовки; повышение общей доли соревновательных поединков в системе тренировочных циклов; оптимальное соотношение интенсивных тренировочных нагрузок и средств восстановления дзюдоистов; формирование способности быстрой адаптации к возникающим на соревнованиях ситуациям; эффективное планирование и оперативная коррекция индивидуальных тренировочных программ.

Структура и уровень технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации имеет ярко выраженный индивидуализированный характер, что диктует необходимость разработки индивидуальных программ и вариантов предсоревновательной подготовки. Анализ научных статей, диссертаций, других информационных источников по данной проблематике [1–3 и др.] показал, что недостаточно внимания уделяется применению математических моделей для комплексного решения задач планирования спортивной подготовки.

В этой связи, для решения задач, возникающих на этапе планирования процесса подготовки высококвалифицированных дзюдоистов, предложено использовать математические модели теории графов [4]. Применение математического инструментария позволяет исключить метод проб и ошибок при разработке индивидуальных программ тренировок и планирования процесса подготовки к соревнованиям. В работе рассмотрены три задачи, решение каждой из которых оказывает влияние на процесс подготовки дзюдоиста в целом: формирование оптимальной по составу рабочей группы спортсменов; построение индивидуального календарного графика участия дзюдоиста в соревнованиях; определение оптимальной программы тренировок. Для решения каждой задачи предложена формальная модель, проанализированы и выделены критерии для построения соответствующих графов.

Цель исследования – применяя теорию графов, разработать модель индивидуализации подготовки высококвалифицированных дзюдоистов-тяжеловесов для повышения эффективности соревновательной деятельности.

МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Для анализа и обобщения информации о содержании и структуре соревновательной деятельности дзюдоистов применялся контент-анализ протоколов соревнований по дзюдо международного, всероссийского и регионального уровней. Эта информация способствовала получению объективных данных об особенностях соревновательной деятельности борцов, включая данные об общей результативности и качестве отдельных технических действий. Используемая информация представлена на официальных сайтах федерации дзюдо России (<https://judo.ru/>) и Международной федерации дзюдо (<https://www.ijf.org/>).

Совместное использование контент-анализа протоколов и изучение видеозаписей поединков дзюдоистов является эффективным методом анализа деятельности спортсменов и рекомендуется для использования в проведении исследований в области физической культуры и спорта [5]. Совокупность анализа видеозаписей выступлений дзюдоистов на соревнованиях, контент-анализа протоколов соревнований и педагогического наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью дзюдоистов в сборной команде

России позволила получить значительный объем информации: были рассмотрены результаты более 90 поединков, проведенные дзюдоистами тяжелой (до 100 кг) и супертяжелой (свыше 100 кг) категорий в сезонах 2021 и 2022 годов. По полученным данным определялись количественные показатели, характеризующие уровень мастерства дзюдоиста (таблица 1). Кроме того, для оценки качества работы дзюдоиста применялись еще два показателя: коэффициент общей результативности и коэффициент медальной результативности.

Таблица 1 – Показатели уровня мастерства дзюдоиста

№	Показатель и его определение	Расчетное соотношение
1	Коэффициент надежности технических действий $K_n(\%)$. Определяется как отношение удачных попыток проведения технических действий K к общему их количеству N .	$K_n = \frac{K}{N} \times 100\%$
2	Коэффициент качества оцениваемых действий или результативности $K_p(\%)$ Определяет качество выполнения атакующих действий. Выражается в количестве оценок, полученных в среднем за поединок, чистую победу «киппон» приравнивают к 10 очкам, «ваза-ари» – к 1.	$K_p = \frac{10 \times I + 1 \times W}{10 \times N} \times 100\%$ I – количество оценок «иппон», W – количество оценок «ваза-ари», N – общее количество поединков.
3	Коэффициент общей результативности P_o . Определяется отношением количества занятых мест с 1 по 7 (N_p) к общему числу соревнований (N), в которых спортсмен принимал участие.	$P_o = \frac{N_p}{N} \times 100\%$
4	Коэффициент медальной результативности P_m . Определяется отношением количества занятых призовых мест (N_m) к числу соревнований (N), в которых спортсмен принимал участие.	$P_m = \frac{N_m}{N} \times 100\%$
5	Занятое место n . Усредненный показатель, определяется как отношение суммы занятых в каждом соревновании мест к количеству соревнований (N), в которых спортсмен принимал участие.	$n = \frac{\sum_{i=1}^N n_i}{N}$ n_i – место на соревновании i

Применение математического инструментария на основе теории графов позволила решить задачи построения индивидуальных траекторий подготовки дзюдоистов; подбора спарринг-партнеров, имеющих сходные с вероятным противником физические характеристики, владеющих таким же арсеналом технических приемов; плана-графика участия спортсмена на соревнованиях (таблица 2).

Таблица 2 – Применение инструмента теории графов для решения задач индивидуализации тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоиста

Задача	Инструмент
Построение индивидуального графика Имеется полный перечень мероприятий (соревнований и тренировочных сборов) на рассматриваемый период. Требуется разработать индивидуальный план-график участия спортсмена в этих мероприятиях	Неориентированный граф, в котором узлам сопоставлены мероприятия. Узлы соединяются ребром, если участие в обоих мероприятиях, которые сопоставлены соответствующим узлам, невозможно. Требуется определить максимальное независимое множество вершин графа.
Формирование рабочих групп дзюдоистов Имеется конечное множество спортсменов. Требуется разделить спортсменов на группы по определенным критериям	Неориентированный граф, в котором узлам сопоставлены спортсмены. Узлы соединяются ребром, если соответствующие спортсмены не должны попасть в одну рабочую группу. Требуется найти кратчайшую раскраску вершин графа.
Построение оптимального плана тренировочного занятия В течение одной тренировки спортсмен должен выполнить ряд упражнений. Эффективность тренировки зависит от порядка выполнения упражнений. Требуется определить оптимальный порядок упражнений.	Ориентированный взвешенный граф, в котором узлы-упражнения, дуга связывает узлы A и B , если непосредственно после упражнения A может быть выполнено упражнение B . Каждая дуга имеет вес – время между соответствующими упражнениями. Требуется найти Гамильтонов контур минимальной длины.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе анализа информационных источников, научно-методической и специальной литературы, синтеза отобранной информации и собственного профессионального

опыта многолетней спортивной подготовки и выступлений за сборную команду России по дзюдо нами была разработана педагогическая модель индивидуализации процесса подготовки высококвалифицированного дзюдоиста к соревнованиям (рисунок 1).



Рисунок 1 – Модель индивидуализации процесса подготовки высококвалифицированного дзюдоиста к соревнованиям

Математические инструменты теории графов имеют широкое приложение в различных областях человеческой деятельности, так как позволяют получить эффективное решение прикладных задач [4]. Несмотря на очевидную простоту моделей и сформулированных в терминах теории графов задач, их решение требует специальных знаний в области дискретной математики и владения алгоритмами теории графов. Для человека, не имеющего соответствующей подготовки, это может быть серьезным препятствием в применении моделей. Однако в условиях современного развития информационных технологий существуют специальные онлайн сервисы, которые имеют интуитивно понятный интерфейс и встроенную систему помощи.

На рисунке 2 представлен пример применения сервиса «Работа с графами онлайн» при формировании рабочей группы дзюдоистов для совместных тренировок.



Рисунок 2 – Пример применения графов при формировании рабочей группы дзюдоистов для совместных тренировок

В рамках проводимого эксперимента при планировании тренировочного процесса на 2022 год для одного из членов сборной команды России по дзюдо (автора статьи) были разработаны модели на основе теории графов для построения индивидуального графика участия в соревнованиях, а также сформирована оптимальная последовательность выполнения упражнений во время тренировочных занятий и определен оптимальный состав рабочей группы для совместных тренировок. В таблице 3 приведен сравнительный анализ результатов дзюдоиста в 2021 и 2022 годах.

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов квалифицированного дзюдоиста-тяжеловеса, показанных в 2021 и 2022 годах

Показатель	2021 год	2022 год
Количество соревновательных поединков	18	26
Количество оценок «иппон»	8	17
Количество оценок «ваза-ари»	13	11
Количество технических действий	58	82
Количество оцененных технических действий	30	65
Коэффициент надежности технических действий	0,52	0,79
Коэффициент качества (результативности) технических действий	0,49	0,69

Общая результативность (по правилам дзюдо результативными являются места с первого по седьмое) на соревнованиях 2021 года составила 80%, медальная – 40%. В 2022 году общая результативность выросла до 100%, медальная – до 86%.

ВЫВОДЫ

1. Построение индивидуального графика участия в соревнованиях способствует повышению мотивации спортсмена и нацеливает на конечный результат. Построение оптимальной последовательности упражнений формирует требуемые навыки за более короткое время. Определение оптимальных по составу рабочих групп создает комфортные условия для тренировок, а также способствует повышению тактико-технического мастерства.

2. Применение модели индивидуализации процесса подготовки высококвалифицированного дзюдоиста к соревнованиям и разработанной на ее основе методики технико-тактической подготовки дзюдоистов, приводит к существенному повышению результативности соревновательной деятельности.

3. Построение индивидуальной программы тренировок – трудоемкий процесс. Однако применение информационных технологий позволяет не только сократить временные затраты на разработку индивидуальных программ подготовки спортсменов, но и получить

несколько возможных вариантов, а также значительно снижает затраты на внесение корректировок в график тренировочного процесса, позволяя оперативно реагировать на возникающие изменения.

4. Подготовка каждого квалифицированного спортсмена носит специфический характер, что диктует необходимость разработки индивидуальных вариантов предсоревновательной подготовки. Применение информационных систем поддержки тренировочного процесса позволяет построить индивидуальный график и оптимальную программу подготовки для каждого спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апойко Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации : дис. ... д-ра пед. наук / Апойко Роман Николаевич. – Санкт-Петербург, 2016. – 305 с.

2. Бавыкин Е.А. Анализ показателей технико-тактических действий борцов сборной России на чемпионате мира (2017) по греко-римской борьбе / Е.А. Бавыкин, И.В. Румянцева, Т.Н. Холодова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 29–32.

3. Каштанов А.В. Модель управления предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов / А.В. Каштанов, В.П. Строщков, Н.Т. Строщкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 538–543.

4. Карпов Д.В. Теория графов / Д.В. Карпов. –URL: https://logic.pdmi.ras.ru/~dvk/graphs_dk.pdf (дата обращения: 28.02.2023).

5. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе : дис. ... канд. пед. наук / Таймазов Артур Борисович. – Санкт-Петербург, 2017. – 156 с.

REFERENCES

1. Apoyko, R.N. (2016), *Evolution of wrestling in the international Olympic movement and its impact on key components of preparation of fighters of high qualification*, dissertation, St. Petersburg.

2. Bavykin, E.A., Rumyantseva, I.V. and Kholodova, T.N. (2018), “Analysis of indicators of technical-tactical actions of wrestlers of Russian national team at the World championship (2017) on Greco-Roman wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No. 4, pp. 29–32.

3. Kashtanov, A.V., Stroshkov V.P. and Stroshkova N.T. (2021), “Model for management of pre-competitive psychological training of highly qualified sambo wrestlers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 538–543.

4. Karpov, D.V. (2017), *Graph Theory*, available at: https://logic.pdmi.ras.ru/~dvk/graphs_dk.pdf.

5. Taymazov, A.B. (2017), *Individualization of technical and tactical training of high-class athletes in modern freestyle wrestling*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: 9028713207@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.886

РЕАЛИЗАЦИОННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ ВЫТАЛКИВАНИЯ ШТАНГИ ОТ ГРУДИ В ТОЛЧКЕ У СИЛЬНЕЙШИХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ-ЖЕНЩИН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Анатолий Александрович Шалманов, доктор педагогических наук, профессор, Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

В статье рассмотрены закономерности изменения кинематических и динамических показателей движения ЦМ штанги у тяжелоатлетов-женщин высокой квалификации с разным уровнем реализационной эффективности техники выталкивания штанги от груди по степени использования их

скоростно-силовых возможностей. Тяжелоатлеты, техника которых выше среднего уровня показали более высокие результаты в толчке. Более техничные атлеты имеют большую длительность фаз полуприседа и выталкивания. Показано, что спортсмены с более эффективной техникой поднимают штангу на меньшую высоту и с меньшей максимальной вертикальной скоростью, т. е. выполняют упражнение более экономично. Экономичное выполнение выталкивания штанги от груди атлетами с большей реализационной эффективностью техники подтверждается меньшими относительными величинами силы и мощности в фазе выталкивания.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, кинематика и динамика движения штанги, методика биомеханического контроля.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p536-541

IMPLEMENTATION EFFICIENCY OF THE BARBELL PUSHING OUT FROM THE CHEST IN THE CLEAN AND JERK BY THE STRONGEST FEMALE WEIGHTLIFTERS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Anatoly Aleksandrovich Shalmanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

In the article the regularities of changes in kinematic and dynamic parameters of the barbell's central motions in highly qualified female weightlifters with different level of realization efficiency of the barbell's pushing out from the chest technique according to the degree of using their speed and power capabilities are considered. Weightlifters with above-average technique showed higher results in the jerk. More technical athletes have longer duration of half squat and push-out phases. It was shown that athletes with a more efficient technique lift the bar to a lower height and at a lower maximum vertical velocity, i.e. perform the exercise more economically. The cost-effective execution of the barbell pushing from the chest by athletes with a more effective implementation technique is confirmed by lower relative values of force and power in the pushing phase.

Keywords: weightlifting, kinematics and dynamics of barbell movement, biomechanical control technique.

ВВЕДЕНИЕ

В исследовании использован интегративный подход для оценки техники спортивных упражнений, суть которого состоит в том, чтобы применять различные биомеханические методы исследования в определенной последовательности [3]. В начале оценивают реализационную эффективность техники методом регрессионных остатков, а затем, определив уровень технического мастерства спортсменов, используют другие методы (механико-математические, системные или статистические) для сравнения этих спортсменов и выяснения причин того, чем отличаются спортсмены с хорошей техникой от спортсменов с более низким уровнем технического мастерства.

В тяжелой атлетике было выполнено много исследований техники классических упражнений [1, 2], однако наименее изученным является выталкивание штанги от груди в толчке. Отметим, что у половины спортсменок неудачные попытки в толчке связаны с неудачным выталкиванием штанги от груди.

Цель исследования. Оценить технику выталкивания штанги от груди у сильнейших тяжелоатлетов-женщин РФ на основе интегративного подхода. Задачи исследования:

1. Определить реализационную эффективность техники выталкивания штанги от груди и ввести нормативы для ее оценки.
2. Провести сравнительный анализ кинематических и динамических показателей движения ЦМ штанги у спортсменов с разной эффективностью техники выталкивания штанги от груди.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Билатеральная видеосъемка [4] проводилась фотокамерами Cannon-EOS90D во время Всероссийской спартакиады по летним видам спорта среди сильнейших

спортсменов 2022 года по тяжелой атлетике. Соревнования проходили в училище олимпийского резерва № 2 г. Москвы. Частота съемки 100 кадров в секунду. Видеокамеры располагались с двух сторон от тяжелоатлетического помоста на высоте 1,1 м. На торцах грифа штанги закреплялись маркеры, по движению которых рассчитывали кинематические и динамические характеристики движения ЦМ штанги (рисунок 1). Соревнования проходили по олимпийской программе в пяти весовых категориях. В эксперименте участвовали 40 тяжелоатлетов-женщин, средние данные которых представлены в таблице 1.

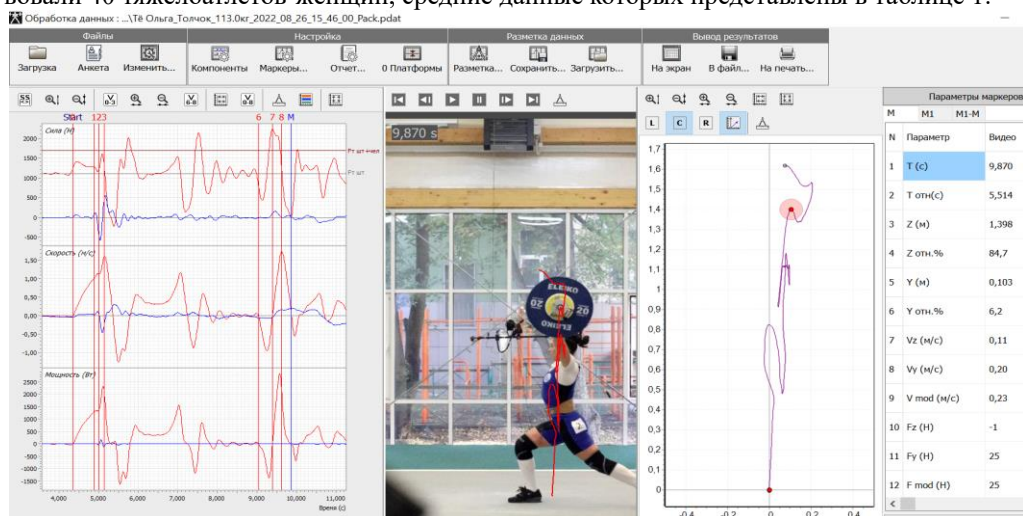


Рисунок 1 – Пример регистрации кинематических и динамических характеристик движения ЦМ штанги при выталкивании снаряда от груди. Результат в толчке 113 кг

Таблица 1 – Характеристика испытуемых (n=40)

Показатели	Весовые категории (кг)				
	49 (n=9)	59 (n=10)	71 (n=9)	81 (n=7)	81+ (n=5)
Масса тела (кг)	48,1±1,16	56,8±2,00	67,7±2,56	77,6±2,18	107,3±13,29
Длина тела (м)	152,4±3,43	160,0±6,34	164,3±4,92	166,1±5,01	166,4±4,98
Результат в толчке (кг)	85,8±6,42	97,6±10,13	108,1±12,28	124,0±7,83	123,8±13,01

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Реализационная эффективность техники определялась по уравнению регрессии между максимальной вертикальной мощностью, которую развивают спортсмены при выталкивании штанги от груди, и результатом в толчке (рисунок 2). Атлеты, результаты которых в толчке расположены выше линии регрессии, демонстрируют более эффективную технику в этом упражнении, чем спортсмены, результаты которых расположены ниже линии регрессии.

Спортсмены были разделены на три группы с разным уровнем реализационной эффективности техники. Критерием деления было остаточное среднее квадратическое отклонение результатов в толчке от линии регрессии ($\tilde{O}_{ост.}$), определяемое по формуле:

$$\tilde{O}_{ост.} = \tilde{O}_{рез} \sqrt{1-r^2},$$

где $\tilde{O}_{рез}$ – среднее квадратическое отклонение результатов в толчке равное 17,6 кг, r – коэффициент корреляции между рассматриваемыми показателями, равный 0,83. Отсюда величина остаточного стандартного отклонения равна 5,5 кг.

Диапазон результатов, соответствующих среднему уровню техники, равен – результат в толчке $\pm 0,5\tilde{O}_{ост.}$, ниже среднего уровня – меньше результата в толчке $-0,5\tilde{O}_{ост.}$, выше среднего уровня – больше результата в толчке $+0,5\tilde{O}_{ост.}$.

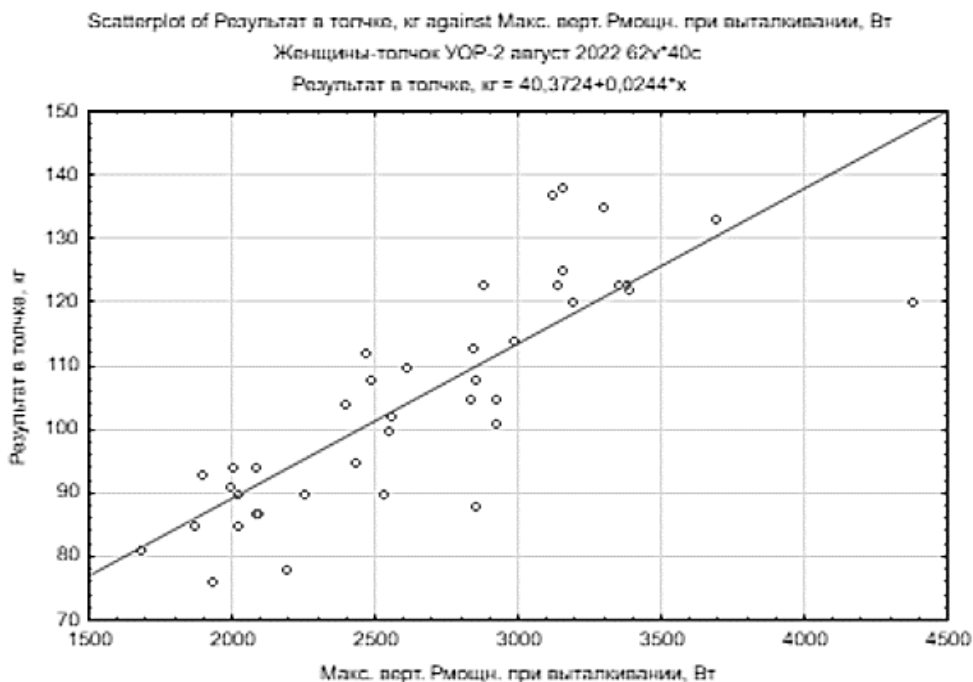


Рисунок 2 – Корреляционная зависимость и уравнение регрессии между максимальной вертикальной мощностью при выталкивании штанги от груди и результатом в толчке у женщин ($r=0,83$)

В таблице 2 представлены средние величины коэффициентов эффективности техники и количество спортсменок, вошедших в определенные диапазоны, а также длительности фаз при выталкивании штанги от груди. Спортсмены с более эффективной техникой демонстрировали более высокие результаты в этом упражнении. Статистически значимые различия между соответствующими показателями (при $p<0,05$) выделены жирным шрифтом.

Среди временных показателей длительности фаз полуприседа и выталкивания статистически значимо больше у атлетов со средней и выше средней эффективностью техники по сравнению с атлетками, эффективность техники которых ниже среднего уровня ($p<0,01$).
 Таблица 2 – Коэффициент реализационной эффективности техники и длительности фаз при выталкивании штанги от груди

Показатели	Реализационная эффективность техники		
	Ниже средней (n=7)	Средняя (n=20)	Выше средней (n=13)
Результат в толчке (кг)	94,0±19,7	101,8±15,8	116,5±15,2
Коэффициент эффективности (кг)	-14,0±6,9	-0,1±2,8	10,8±5,9
Фаза полуприседа (с)	0,16±0,02	0,19±0,02	0,18±0,02
Фаза торможения (с)	0,12±0,02	0,14±0,03	0,14±0,03
Фаза выталкивания (с)	0,21±0,05	0,25±0,03	0,26±0,03

В таблице 3 представлены пространственные и пространственно-временные показатели движения ЦМ штанги при выталкивании от груди. Спортсменов с эффективностью техники выше средней отличает меньшая высота выталкивания снаряда и максимальная вертикальная скорость ЦМ штанги ($p<0,05$). Это говорит о том, что более техничные спортсмены выполняют выталкивание снаряда более экономично.

Что касается направления движения снаряда, то практически все спортсмены, за редким исключением, выталкивают штангу «вверх-назад» (за голову), что по мнению всех тренеров является рациональным.

Таблица 3 – Высота подъема и вертикальная скорость ЦМ штанги при выталкивании от груди

Показатели	Реализационная эффективность техники		
	Ниже средней (n=7)	Средняя (n=20)	Выше средней (n=13)
Глубина полуприседа (м)	0,22±0,03	0,24±0,02	0,24±0,02
Высота выталкивания (м)	0,28±0,03	0,26±0,02	0,25±0,02
Отн. глубина полуприседа (%)	13,8±1,5	15,3±1,3	14,5±1,0
Отн. высота выталкивания (%)	17,5±1,5	16,4±1,1	15,2±0,9
Макс. скорости полуприседа (м/с)	1,07±0,15	1,05±0,13	1,02±0,10
Макс. скорости выталкивания (м/с)	1,78±0,08	1,69±0,09	1,62±0,08

В таблице 4 представлены абсолютные и относительные показатели вертикальной силы и мощности, которую развивают спортсменки, действуя на штангу при ее выталкивании от груди.

Таблица 4 – Динамические показатели движения штанги при ее выталкивании от груди

Показатели	Реализационная эффективность техники		
	Ниже средней (n=7)	Средняя (n=20)	Выше средней (n=13)
Макс. силы в полуприседе (Н)	2080±843	1948±436	2180±562
Макс. силы при выталкивании (Н)	2193±805	2023±411	2247±501
Отн. сила в полуприседе (%)	220±55,0	194±27,4	188±26,4
Отн. сила при выталкивании (%)	233±49,9	202±20,7	194±19,8
Макс. мощности в полуприседе (Вт)	1482±540	1467±352	1608±388
Макс. мощности при выталкивании (Вт)	2816±788	2561±604	2724±457
Отн. мощность в полуприседе (Вт/кг)	23±3,7	24±4,4	21,5±5,0
Отн. мощность при выталкивании (Вт/кг)	45±4,5	41±4,5	37±8,0

Изменение относительных величин динамических показателей движения штанги также свидетельствует о том, что более техничных спортсменов отличает более экономичное выполнение упражнения. Относительные величины вертикальной силы действия на штангу статистически значимо уменьшаются с повышением уровня реализационной эффективности техники выталкивания штанги. Так, например, относительный максимум силы в фазе выталкивания штанги у спортсменов с эффективностью техники ниже среднего уровня равен 201±13,0%, а у атлетов с техникой выше среднего уровня составляет 187±19,5%. Аналогичным образом изменяется максимальная относительная мощность, которую развивают спортсмены при выталкивании снаряда (58±9,5 Вт/кг и 50,0±5,5 Вт/кг, соответственно (p<0,05)).

ВЫВОДЫ

1. Спортсмены с более высокой реализационной эффективностью техники выталкивания штанги от груди поднимают снаряд на меньшую высоту, имеют меньшие величины максимальной вертикальной скорости ЦМ штанги и демонстрируют более высокие результаты в этом упражнении.
2. Большинство тяжелоатлетов высокой квалификации выталкивают штангу от груди «вверх-назад», поднимая снаряд по рациональной траектории.
3. Меньшая относительная сила и мощность, развиваемые атлетами с более эффективной реализационной эффективностью техники выталкивания штанги от груди, свидетельствуют о более экономичном выполнении упражнения этими спортсменами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шалманов А.А. Кинематические и динамические показатели движения штанги в толчке у победителей чемпионата Европы 2021 г. по тяжелой атлетике в тяжелом весе / А.А. Шалманов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №10 (200). – С. 411-418.
2. Шалманов А.А. Биомеханика движения штанги в рывке и толчке у спортсменов высокой квалификации: монография / А.А. Шалманов. – Москва: «Советский спорт», 2022. – 197 с.
3. Шалманов А.А. Экспериментальная проверка эффективности применения интегративного подхода к изучению двигательных действий и оценке технического мастерства спортсменов /

А.А. Шалманов, В.Г. Медведев, Е.А. Лукунина // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности : материалы международной научной конференции.– в 2 частях. – Майкоп : Изд-во АГУ, 2011. – Ч II. – С. 31–36.

4. Шалманов А.А. Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике / А.А. Шалманов, В.Ф. Скотников // Теория и практика физической культуры. – 2013. –№ 2. – С. 103–106.

REFERENCES

1. Shalmanov A.A. (2021), “Kinematic and dynamic indicators of the barbell movement in the push at the winners of the European Championship 2021 in heavy weightlifting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 411–418.

2. Shalmanov, A.A. (2022), *Biomechanics of barbell movement in snatch and jerk in highly qualified athletes: monograph*, Soviet sport, Moscow.

3. Shalmanov, A.A., Medvedev, V.G. and Lukunina, E.A..(2011), “Experimental verification of the effectiveness of the integrative approach to the study of motor actions and evaluation of technical skills of athletes”, *Physical culture and education, sport, biomechanics, life safety, materials of the International Scientific Conference, Part II, Publishing House of ASU*, Майкоп, pp. 31–36.

4. Shalmanov, A.A. and Skotnikov, V.F. (2013), “Biomechanical control of technical and speed-strength fitness of athletes in weightlifting”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 103–106.

Контактная информация: shalmanov_bio@bk.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 37.037.2

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА

Ильдар Нурғалиевич Шапиров, старший преподаватель, Алексей Николаевич Астафьев, старший преподаватель, филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», Сызрань; Сергей Анатольевич Кривилев, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Александр Григорьевич Павлов, старший преподаватель, Военная академия связи имени маршала Советского Союза С.М. Буденного, Санкт-Петербург, Александр Николаевич Ларин, заместитель начальника кафедры, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь

Аннотация

В статье анализируется экспериментальное исследование, посвященное изучению влияния комплексного физического упражнения на состояние функционального состояния и функционального развития курсантов военного вуза. Обозначается проблема установления конфликта потребностей войск в военнослужащих, готовых внезапно выполнять поставленные задачи и педагогические возможности учебного процесса в военном вузе, способствующие развитию у курсантов, необходимых физическим качествам. Критически рассматриваются причины низкого развития физических качеств курсантов первого курса и педагогическими возможностями образовательного процесса военного института, способствующими развитию у курсантов необходимых для физических качеств. Критически анализируются причины невысокого уровня физического развития и функционального состояния курсантов первого курса.

Ключевые слова: формы физической подготовки, комплекс физических упражнений, функциональное состояние, физическое развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p541-544

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL CONDITION OF CADETS MILITARY INSTITUTE

Ildar Nurgalievich Shapiro, the senior teacher, Alexey Nikolaevich Astafiev, the senior teacher, Military Educational and Scientific Center of the Air Force “Air Force Academy

named after Professor N.E. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin”, Syzran; Sergey Anatolyevich Krivilev, the candidate of pedagogical sciences, the senior teacher, Alexander Grigoryevich Pavlov, the senior teacher, Military Communications academy named after Marshal of the Soviet Union S.M. Budyonny, St. Petersburg, Alexander Nikolaevich Larin, the deputy head of the department, Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation

Abstract

The article analyzes an experimental study devoted to the study of the influence of complex physical exercise on the state of functional state and functional development of cadets of a military university. The problem of establishing a conflict of needs of troops in military personnel who are ready to suddenly perform assigned tasks and pedagogical capabilities of the educational process in a military university, contributing to the development of cadets necessary physical qualities, is outlined. The reasons for the low development of physical qualities of first-year cadets are critically considered.

Keywords: forms of physical training, a set of physical exercises, functional state, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ различных нормативно-правовых источников по проблемам исследования показывает, что в современной истории модернизации армии военный институт должен использовать эффективный новаторский подход для получения знаний курсантами. Речь идет о выработке наиболее эффективных педагогических воздействий, способствующих формированию самостоятельности у обучающихся, поиску путей для нестандартных решений задач. Как основные факторы, определяющие высокую эффективность физического развития курсантов, авторы отмечают влияние разработанной программы физического тренинга на состояние физического развития.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Многие результаты исследования процесса подготовки курсантов показали на практике другое соотношение поведения курсантов, когда внутреннее поведение курсантов не являются доминантами их деятельности, формируются при внешних принуждениях [1, 2, 3]. В этой ситуации возникает несогласие целей деятельности военного вуза с интересами курсанта, что порождает следующие противоречия:

1. С одной стороны, потеряет свою эффективность, существовавшая ранее система военно-профессиональной мотивации, ориентирующаяся на приоритетную военную службу.
2. С другой стороны – процесс подготовки курсантов еще не полностью освоил средства и механизмы, способные в новых условиях обеспечить поддержку необходимого функционального состояния и физического развития.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В условиях военно-профессиональной деятельности было обследовано 150 респондентов. Исследование было проведено с помощью ресурсов научной лаборатории кафедры физической подготовки и спорта. До и после окончания эксперимента курсанты прошли диспансерное обследование, тестирование по физическим качествам [4].

Математико-статистическая обработка экспериментального материала включала в себя анализ индекса Эрисмана, индекса Пинье, коэффициент корреляции r-Пирсона и t-критерия Стьюдента. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в данном исследовании принимали $<0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

С целью выбрать средства и методы, при которых оптимально развивается физические качества, характерные для успеха курсантов, мы провели анализ и в результате были

выявлены следующие факторы:

1. В основном подавляющее большинство курсантов первого курса имеют невысокий уровень физического развития и функционирования, это связано с повышением учебной нагрузки и влияния социальных и психологических факторов.

2. Недостаточно развиты основные физические качества, это свидетельствует о высоких требованиях к уровню общей, силовой и скоростной выносливости, силе, стойкости организма к неблагоприятным факторам [5, 6].

Для того чтобы выяснить различие уровня формирования диагностических аппаратов, мы ввели комплекс упражнений для физической подготовки, для проведения апробаций приняли участие курсанты экспериментальных групп.

По результатам исследования на заключительном этапе мы можем сказать, что результаты экспериментальной группы более явны, чем динамики контрольной, в результате эффективного применения комплекса тренировок.

Визуально представлены результаты завершающего этапа ниже в таблице.

Таблица – Оценка процесса физического развития курсантов на заключительном этапе исследования.

№	Исследуемые показатели	ЭГ	КГ	t
		x±m	x±m	
Физическое развитие и функционирование состояния				
1	Рост стоя, см	177,56±0,58	177,32±0,71	0,26; p<0,05
2	Вес, кг	77,26±0,75	74,52±0,78	2,53; p<0,05
3	Окружность груди, см			
	Максимальный вдох	100,14±0,52	97,1±0,51	4,45; p<0,05
	Максимальный выдох	95,42±0,48	92,48±0,55	4,03; p<0,05
	Пауза	97,42±0,5	94,13±0,48	4,89; p<0,05
4	Индекс Эрисмана, см	5,01±0,52	4,83±0,58	0,27; p<0,05
5	Индекс Пинье, бал.	13,04±1,08	13,32±1	0,26; p<0,05
Физическая подготовленность				
№	Исследуемые показатели	x±m	x±m	t
1	Подтягивание, кол. раз	18,72±0,17	15,12±0,16	16,79; p<0,05
2	Бег 100 м, с	13,00±0,02	13,25±0,02	8,49; p<0,05
3	Бег на 3000 м, с	11,22±0,03	11,44±0,02	6,38; p<0,05

ВЫВОДЫ

Опираясь на полученные результаты исследования, нами была решена проблема, связанная с необходимостью устранения противоречий между современными требованиями государства и общества к подготовке будущих офицеров и отсутствием теоретико-методологической и практической базы для развития физических качеств у курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. К вопросу об эффективности использования педагогических условий в физическом развитии курсантов / А.Н. Ларин, Т.Д. Шайхуллин, А.Н. Астафьев, И.С. Веретенников, Е.А. Баловин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210), – С. 398–401.
2. Методика подготовки курсантов Росгвардии на основе комплекса упражнений для физического самосовершенствования / А.Н. Ларин, А.В. Бугаев, А.В. Ворожейкин, Е.М. Панасенко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 5, – С. 28–35.
3. Влияние комплекса физических упражнений на развитие двигательных действий курсантов / А.Н. Ларин, Т.Д. Шайхуллин, И.Н. Шапиров, Н.Н. Аймухамбетов, М.Ю. Калмыков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207), – С. 252–256.
4. Анализ влияния комплекса физических упражнений на физическое развитие курсантов / А.Н. Ларин, А.В. Бугаев, Е.М. Панасенко, В.Н. Лавренчук, С.В. Лузин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204), – С. 59–63.
5. Инновации в физическом развитии курсантов посредством персонификации двигательной активности / А.Н. Ларин, А.А. Шейнин, С.А. Кривелев, А.Г. Павлов, С.В. Тухто // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207), – С. 495–498.

6. Мотивационные аспекты в совершенствовании организации и методики физического развития курсантов / А.Н. Ларин, С.А. Кривелев, А.Г. Павлов, А.А. Силко, Е.А. Баловин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205), – С. 231–235.

REFERENCES

1. Astafyev, A.N., Larin, A.N., Shaikhullin, T.D., Veretennikov, I.S. and Balovin, E.A. (2022), “On the question of the effectiveness of the use of pedagogical conditions in the physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 210, No. 8, pp. 398–401.

2. Vorozheikin, A.V., Larin, A.N., Bugaev, A.V. and Panasenko, E.M. (2022), “Methods of training cadets of the Rosgvardiya on the basis of a set of exercises for physical self-improvement”, *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 5, pp. 28–35.

3. Kalmykov, M.Yu., Larin, A.N., Shaikhullin, T.D., Shapirov, I.N. and Aimukhambetov, N.N. (2022), “The influence of a complex of physical exercises on the development of motor actions of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 207, No. 8, pp. 252–256.

4. Lavrenchuk, V.N., Larin, A.N., Bugaev, A.V., Panasenko, E.M., Lavrenchuk, V.N. and Luzin, S.V. (2022), “Analysis of the influence of a set of physical exercises on the physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 204, No. 2, pp. 59–63.

5. Larin, A.N., Sheinin, A.A., Krivelev, S.A., Pavlov, A.G. and Tukhto, S.V. (2022), “Innovations in the physical development of cadets through the personification of motor activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 207, No. 5, pp. 495–498.

6. Pavlov, A.G., Larin, A.N., Krivelev, S.A., Silko, A.A. and Balovin, E.A. (2022), “Motivational aspects in improving the organization and methods of physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 205, No. 3, pp. 231–235.

Контактная информация: larsan59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.02.2023

УДК 796+37.0

КВЕСТ «ПО СЛЕДАМ ИСТОРИИ СПОРТА»: ПРОБЛЕМАТИКА РАЗРАБОТКИ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент, Алексей Алексеевич Наумов, старший преподаватель, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец; Николай Иванович Лавриненко, кандидат педагогических наук, доцент, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки

Аннотация

Использование квестов в музейной педагогике показало свою состоятельность. В то же время в работе спортивных музеев данный подход используется достаточно редко. Целью данной работы является теоретическое изучение состояния рассматриваемого вопроса, а также практическая разработка и апробация квеста физкультурно-спортивной краеведческой направленности. Методы исследования: анализ информационных источников, опрос студентов, анализ личного опыта физкультурно-спортивной краеведческой деятельности. Результаты исследования. В ходе исследования была показана более высокая педагогическая эффективность квестов перед традиционными средствами музейной педагогики. Разработанный нами квест «По следам истории спорта г. Ельца» прошел апробацию, которая показала возможность его использования в рамках учебной дисциплины «Физкультурно-спортивное краеведение г. Ельца», в ходе экскурсий по музею спорта с различными категориями посетителей (школьники, спортсмены, горожане и пр.). Подходы, использованные в разработке и проведении данного квеста, можно применять и в других спортивных музеях.

Ключевые слова: квест, музей спорта, физкультурно-спортивное краеведение, высшее специализированное образование.

QUEST "FOLLOWING THE HISTORY OF SPORTS": PROBLEMS OF DEVELOPMENT, PEDAGOGICAL POTENTIAL

Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Aleksey Alekseevich Naumov, the senior teacher, Bunin Yelets State University, Yelets; Nikolai Ivanovich Lavrinenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, State Agricultural Academy of Veliкие Luki

Abstract

The use of quests in museum pedagogy has shown its worth. At the same time, this approach is rarely used in the work of sports museums. The purpose of this work is a theoretical study of the state of the issue under consideration, as well as practical development and approbation of the quest of physical culture and sports of local history. Research methods: analysis of information sources, survey of students, analysis of personal experience of physical culture and sports local history activities. Research results. In the course of the study, a higher pedagogical effectiveness of quests was shown in comparison with the traditional means of museum pedagogy. The quest "In the footsteps of the history of sports in the city of Yelets" developed by us was tested, which showed the possibility of its use within the framework of the academic discipline "Physical and sports local history of the city of Yelets", during excursions around the sports museum with various categories of visitors (schoolchildren, athletes, citizens etc.). The approaches used in the development and implementation of this quest can be applied in other sports museums.

Keywords: quest, sports museum, physical culture and sports local history, higher specialized education.

В ряде вузов страны в учебных планах физкультурно-спортивных направлений подготовки бакалавров и магистров присутствует дисциплина «Физкультурно-спортивное краеведение». В то же время у специалистов нет единого понимания структуры, содержания и методического сопровождения данной дисциплины.

Важным средством краеведения является музейная педагогика, в которой все большую популярность приобретают квест-технологии. Если в классических музеях данный подход получил широкое распространение [1–4, 6], то в музеях спорта его использование единично [5].

Целью данной работы является теоретическое изучение состояния рассматриваемого вопроса, а также практическая разработка и апробация квеста физкультурно-спортивной краеведческой направленности.

Методы исследования: анализ информационных источников, опрос студентов, анализ личного опыта физкультурно-спортивной краеведческой деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Квест в переводе с английского (quest) означает вопрос, поиск, ключ, поиск приключений. К настоящему дню среди музейных и педагогических специалистов не сложилось единого понимания понятия «квест». В то же время можно выделить основные отличительные характеристики квестов: наличие сюжета игры; наличие заданий/препятствий, логических задач; наличие цели, к которой нужно прийти; активное участие аудитории [2].

По мнению Л.М. Шляхтиной с соавт., музейный квест является формой музейно-педагогической деятельности, направленной на презентацию музейной информации, управление процессом ее восприятия и изучение эффективности ее воздействия на музейную аудиторию [6].

Эффективность квестов по сравнению с традиционной подачей музейной информации вызвана тем, что участники квеста в процессе его прохождения активно погружаются в задание, одновременно задействуют свой интеллект, физические способности и воображение. При этом проявляют находчивость, смекалку, сообразительность, внимательность, творческий подход, умение работать в команде и брать личную ответственность [4].

Проектирование квеста включает в себя определение цели, игровой модели квеста, локаций квеста (в привязке к содержанию музейной экспозиции), содержания заданий и интегративных компонентов квеста [1].

Тема квеста выбирается в соответствии с конкретным заказом, профилем музея, его экспозицией, а также тематикой мероприятия, к которому приурочен квест [3].

Квест-задания могут быть ориентировочными (найти подсказку в книге или в тайнике), информационными (найти или вспомнить информацию, связанную с легендой), творческими (нарисовать, изобразить), интеллектуальными (решить ребус, кроссворд, головоломку). Целесообразно, чтобы задания были составлены таким образом, что ответ можно было найти только в экспозиции музея, с целью исключения возможности использования интернета [3].

В Государственном музее спорта (г. Москва) реализуются следующие квесты: «В поисках сокровищ», «Золотой знак ГТО», «Спортивное путешествие», «Хранители музея спорта», «Страна Героев». Пример заданий: «Найдите в экспозиции названия военно-спортивных обществ. Расшифруйте аббревиатуры ДОСААФ и ОСОАВИАХИМ»; «Какое значение имела военно-спортивная подготовка в период Великой Отечественной войны?» [5].

Учитывая вышеизложенное, мы решили на базе музея спорта Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина) разработать и апробировать квест краеведческой направленности.

В настоящее время основные музейные фонды музея спорта ЕГУ им. И.А. Бунина располагаются в выставочных шкафах в одной из учебных аудиторий физкультурно-оздоровительного комплекса, коллекция спортивных вымпелов и стенды с фотографиями – в другой аудитории, стенды, посвященные истории различных видов спорта, размещены на стенах коридора. К сожалению, крупные экспонаты из-за нехватки площадей сейчас находятся в складском помещении. Музей располагает богатым историческим фондом (спортивные афиши, фотографии, награды, тематические значки, монеты, марки, спортивный инвентарь и пр.), который постоянно пополняется. К уникальным артефактам можно отнести спортивные и парадные костюмы участников Олимпийских игр, бывших студентов ЕГУ им. И. А. Бунина (Д. Савчишкина, А. Харитоновой), кимоно заслуженного мастера спорта СССР, четырехкратного чемпиона Европы по дзюдо А. Тюрина, медали мастера спорта России международного класса по дзюдо В. Меренкова и пр.

Разрабатываемый квест мы назвали «По следам истории спорта г. Ельца», так как основное содержание вопросов (заданий) имеет краеведческую направленность. Цель квеста – повышение знаний обучающихся вуза физкультурно-спортивных направлений, подготовка в вопросах всеобщей, отечественной и краеведческой истории физической культуры и спорта. Задачи реализации квеста: повышение привлекательности историко-спортивных знаний; поиск новых образовательных подходов в деятельности музея спорта; воспитание качеств личности обучающихся: патриотичности, инициативности, коммуникативности и креативности.

При разработке заданий мы учитывали следующие аспекты: расположение (размещение) музейных экспонатов; краеведческую тематику вопросов; креативность формулировки заданий.

В результате нами были сформулированы следующие задания.

1. Назовите имя и фамилию одного из победителей Кубка г. Ельца по дзюдо (1995 г.). Ответ на этот вопрос скрывается под маской восточного чудовища.

На одном из стеклянных стеллажей размещена гипсовая маска, посвященная восточной мифологии. Это приз вручался победителям соревнований, на ее обратной стороне приводится информация о ее владельце. Чтобы прочесть текст, необходимо присесть и посмотреть на маску снизу.

2. Найдите экспонат, который был вручен одному из елецких коллективов ДСО «Труд» за второе место в соревнованиях по тяжелой атлетике в 1984 г. Ответ на этот вопрос

скрывается за «спортивным щитом» с изображением главного отечественного олимпийского талисмана.

На стендах со спортивными вымпелами («щитами») представлен вымпел с изображением символа ДСО «Труд» и олимпийского Миши. На обратной стороне вымпела имеется искомая надпись.

3. Какой спортсменке, бывшей студентке нашего университета, поздравительную телеграмму отправлял президент России – В.В. Путин. Чтобы ответить на данный вопрос, надо «выйти за рамки», ведь музейная экспозиция – это не только витражи с экспонатами, различные стенды, но и...

В фойе здания висят фотографии, посвященные спортивной тематике, на одной из них представлена поздравительная телеграмма В.В. Путина, адресованная победительнице Всемирной летней Универсиады по самбо (2013 г., Казань) Анне Харитоновой.

4. В честь какого ельчанина, юного защитника Родины, погибшего в годы ВОВ, в 1980-е гг. проходил Всесоюзный турнир по дзюдо. Ответ на этот вопрос представлен на наградной атрибутике.

В фондах музея представлена медаль Всесоюзного турнира по дзюдо памяти Василия Краюшкина.

5. Назовите вид спорта, который культивировался в г. Ельце в 1960–1990-е гг. и, к сожалению, сейчас не развивается. Ответить на этот вопрос поможет цифра 75 и символ, изображающий данный вид спорта.

В музее имеется значок, изображающий элемент художественной гимнастики и надписью Елец-75.

6. Найдите экспонат, посвященный 10-летию спортивного факультета ЕГУ им. И.А. Бунина. Ответить на данный вопрос помогут перья.

В фондах музея есть подарок, преподнесенный коллегами из Липецкого государственного технического университета – гипсовая фигура орла, на которой имеется надпись «10 лет спортивному факультету».

7. В советские годы в г. Ельце по аналогии с летними и зимними Олимпийскими играми проходили Малые Олимпийские игры. В каком году эти игры состоялись впервые? Помочь ответить на данный вопрос смогут «сильные» виды спорта.

В фондах музея представлены медали летних и зимних Малых Олимпийских игр разных лет. Они проходили раз в четыре года, начиная с 1964 г. Стенд с этими медалями располагается на одной полке с экспонатами «сильных» видов спорта (тяжелой атлетики и гиревого спорта).

8. В каком году в г. Ельце проходил чемпионат РСФСР по дзюдо? Ответ на данный вопрос представлен на советских «магнитиках».

В музее имеется значок (советский «магнитик»), посвященный чемпионату РСФСР по дзюдо, проходившему в г. Ельце в 1974 г.

9. Какую оценку по результатам окончания гимназии получил по математике первый российский Олимпийский медалист Александр Петрович Петров? Ответ на этот вопрос надо искать в тематическом месте.

Один из музейных стендов посвящен А.П. Петрову, помимо других документов на нем представлен его аттестат зрелости.

10. Найдите приз, врученный в 1992 г. за победу в шашках в рамках Олимпиады оздоровительного лагеря «Эльта». Ответ на этот вопрос подскажет деревянный «пяточек».

В музее находится соответствующая деревянная медаль (березовый спил), на одной из сторон которой изображен символ тех соревнований – кабан, на носу («пяточке») которого стоит цифра 92.

11. Найдите немецкий подарок. Ответ на этот вопрос подскажет король.

В фондах музея представлены шахматы, которые в 2019 г. были подарены университету Карин Кноп – руководителем шахматного клуба из немецкого г. Хайден.

12. Найдите «доспехи» елецкого богатыря – Заслуженного мастера спорта. За ответом на этот вопрос обращайтесь в Японию.

В фондах музея имеется кимоно («доспехи») тяжеловеса четырехкратного чемпиона Европы по дзюдо, Заслуженного мастера спорта СССР Алексея Тюрина.

13. Где до 1917 г. в г. Ельце располагалось футбольное поле спортивного общества «Сокол». Чтобы ответить на данный вопрос, надо обратиться к топографическим документам.

Один из музейных стендов представляет собой карту г. Ельца, на которой размещены спортивные объекты, существовавшие в дореволюционный период.

В апробации данного квеста приняли участие четыре группы студентов института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности (ФКСиБЖ) ЕГУ им. И.А. Бунина. Группы состояли из 3–4 человек, магистрантов, двух групп бакалавров, смешанной группы (студенты института ФКСиБЖ и других институтов).

Перед прохождением квеста участникам была представлена информация по фондам музея, месте их нахождения, правилам мероприятия. В ходе квеста организатор осуществлял его сопровождение, давал подсказки, повышал эмоциональный фон, подбадривал участников. Две команды (магистранты, бакалавры) прошли все задания за 58 и 59 минут, третья – за 75 минут, смешанная команда, затратив 52 минуты, «сдалась», не ответив на три вопроса. Можно констатировать, что оптимальное время, выделяемое на квест, составляет не более одного часа. Команду победителя можно определить по времени выполнения всех заданий, а в случае окончания времени – по количеству решенных заданий. Более легко справлялись с заданиями те участники, которые владели знаниями истории международного, отечественного и елецкого спорта, в области требований ЕВСК и пр. Все участники квеста высказали позитивное отношение к данному мероприятию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Квест «По следам истории спорта г. Ельца» прошел апробацию, которая показала возможность его использования в рамках учебной дисциплины «Физкультурно-спортивное краеведение г. Ельца», в ходе экскурсий по музею спорта с различными категориями посетителей (школьники, спортсмены, горожане и пр.). Подходы, использованные в разработке и проведении данного квеста, можно применять и в других спортивных музеях.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Анохин А.Ю. Инновационные квест-технологии в организации музейной деятельности // *Вестник РМАТ.* – 2022. – № 1. – С. 124–127.
2. Дымникова М.Ю. Квест как форма музейно-педагогической деятельности / М.Ю. Дымникова // *Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры.* – 2019. – № 1 (38). – С. 150–154.
3. Плытник Е.Г. Квест-игра как форма культурно-образовательной деятельности музея // *Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах, Витебск, 09–10 февраля 2017 года. Том 1.* – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2017. – С. 323–325.
4. Саркисян С.Л. Практика создания и работы школьного музея спорта на примере МБОУ «Лицей №1 ЗМР РТ» // *Вестник спортивной истории.* – 2021. – № 4 (27). – С. 91–98.
5. Светлакова Н.И. Квест как альтернатива традиционной экскурсии в музее спортивной направленности // *Вестник спортивной истории.* – 2020. – № 2 (21). – С. 96–102.
6. Шляхтина Л.М. Музейная педагогика: учеб. пособие для студентов специальности «Музейное дело и охрана памятников истории и культуры» / Л.М. Шляхтина, Е.Н. Мастеница, Е.Е. Герасименко // *С.-Петербург. гос. ун-т культуры и искусств. Санкт-Петербург, 2000.* – 67 с.

REFERENCES

1. Anokhin, A.Yu. (2022), “Innovative quest technologies in the organization of museum activities”, *Vestnik RMAT*, No. 1, pp. 124–127.

2. Dymnikova, M.Yu. (2019), “Quest as a form of museum-pedagogical activity”, *Bulletin of the St. Petersburg State Institute of Culture*, No. 1 (38), pp. 150–154.
3. Plytnik, E.G. (2017), “Quest game as a form of cultural and educational activities of the museum”, *Science - education, production, economics: materials of the XXII Regional scientific and practical conference of teachers, researchers and graduate students: in 2 volumes*, Vitebsk, February 09–10, 2017, Volume 1, Vitebsk State University of P.M. Masherov, Vitebsk, pp. 323–325.
4. Sargsyan, S.L. (2021), “The practice of creating and operating a school sports museum on the example of MBOU "Lyceum No. 1 ZMR RT"”, *Bulletin of sports history*, No. 4 (27), pp. 91–98.
5. Svetlakova, N.I. (2020), “Quest as an alternative to a traditional excursion in a sports museum”, *Bulletin of Sports History*. No. 2 (21), pp. 96–102.
6. Shlyakhtina, L.M., Mastenitsa, E.N. and Gerasimenko, E.E. (2000), *Museum Pedagogy: textbook. manual for students of the specialty "museum business and protection of monuments of history and culture*, St. Petersburg state University of Culture and Arts, St. Petersburg.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.922.093.1

ДОСТИЖЕНИЯ СОВЕТСКИХ И РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В КУБКЕ МИРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Андрей Валентинович Швецов, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый Университет при Правительстве РФ, Москва

Аннотация

Развитие олимпийского спорта и олимпийского движения в 60-70-х гг XX-го века требовало увеличения международных спортивных контактов, в том числе и соревнований самого высокого ранга. Решением данной проблемы в лыжных гонках стали организация и проведение многоэтапных соревнований, проводимых Международной федерацией лыжного спорта (FIS) и названных Кубком Мира по лыжным гонкам (FIS cross-country World Cup). Первый официальный розыгрыш Кубка мира состоялся в сезоне 1981/82 гг. Соревнования сразу же заняли ведущее место в международном календаре и стали ежегодными. Советские и российские лыжники-гонщики на равных конкурировали с представителями стран северной и центральной Европы в борьбе за высокие места, как в отдельных гонках, так и в общем зачете.

Ключевые слова: Кубок мира по лыжным гонкам, история развития, победители и призеры общего зачета у мужчин, достижения советских и российских лыжников-гонщиков.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p549-553

ACHIEVEMENTS OF SOVIET AND RUSSIAN ATHLETES IN THE FIS CROSS-COUNTRY WORLD CUP

Andrey Valentinovich Shvetsov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract

The development of Olympic sports and the Olympic movement in the 60-70s of the XX century required an increase in international sports contacts, including competitions of the highest level. The solution to this problem in cross-country skiing was the organization and holding of annual multi-stage competitions held by the International Ski Federation (FIS) and called the FIS cross-country World Cup. The first official tournament of the World Cup took place in the 1981/82 season. The competitions immediately took a leading place in the international calendar of cross-country skiing competitions and became annual. Soviet and Russian ski-racers competed on equal terms with representatives of the countries of northern and central Europe in the fight for high places, both in individual races and in the overall standings.

Keywords: FIS cross-country World Cup, history of development, winners and prizewinner's in the overall men's standing, achievements of Soviet and Russian ski-racers.

ВВЕДЕНИЕ

С 1924 г. Олимпийские зимние игры (ОЗИ) и чемпионаты мира по лыжному спорту (ЧМ) являются самыми главными и значимыми стартами в международном календаре лыжников-гонщиков. С 1948 по 1984 гг ЧМ и ОЗИ чередовались по четным годам, а программа соревнований включала всего четыре гонки. Сильнейшим лыжникам явно не хватало ответственных стартов для совершенствования и реализации своего спортивного мастерства. Несомненно, что внедрение ежегодных многоэтапных соревнований Кубка Мира по лыжным гонкам (КМ) позволило решить данную проблему за счет увеличения количества ответственных стартов и расширения сроков соревновательного сезона.

Цель исследования – выявить достижения советских и российских лыжников-гонщиков в соревнованиях Кубка мира по лыжным гонкам.

Методы исследования – анализ и обобщение данных статистики FIS, специальной и научно-методической литературы по вопросам истории и развития лыжных гонок.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основной целью КМ является ежегодное определение сильнейших лыжников-гонщиков по итогам многоэтапных соревнований. За победу в общем личном зачете лыжник награждается Большим хрустальным глобусом (БХГ). Также в рамках КМ определяется и командный зачет в Кубке Наций (КН), который объективно отражает расстановку сил между национальными командами и определяет квоту участников для каждой страны в следующем сезоне [4].

За всю историю лыжных гонок был проведен 41 розыгрыш КМ. В первой тройке общего личного зачета отметились 50 гонщиков из 15 стран. Лидерами являются представители Норвегии, которые 16 раз побеждали, 12 раз становились вторыми и 19 раз третьими, что в сумме составляет 47 попаданий в тройку лучших ($16+12+19=47$) или 38,2%. Шведские лыжники на втором месте: $9+9+6=24$ (19,5%). На третьем месте достижения советских и российских лыжников: $4+7+2=13$ (10,6%). Следом идут лыжники из Финляндии: $0+2+6=8$ (6,5%). Гонщики остальных десяти стран не более шести раз попадали в первую тройку общего зачета КМ.

Победителями КМ становились 20 гонщиков из десяти стран: из Норвегии – 6, из Швеции – 4, из Германии – 3, из СССР – 2 и по одному из Казахстана, Испании, России, Чехии, США и Швейцарии. В. Смирнов побеждал, выступая за две команды (СССР в 1991 и Казахстан в 1994).

Рекордные 6 раз обладателем БХГ становился Б. Дэли. У Г. Свана 5 побед, у Д. Колонья – 4, у М.-Й. Сундбю и Й. Клэбо по 3, дважды выигрывали КМ: В. Смирнов, П. Элофссон (Швеция), А. Тайхман (Германия), П. Нортуг и А. Большунов. Остальные 11 лыжников выигрывали КМ по разу. Вторыми в общем зачете становились 26 лыжников из двенадцати стран, но если из этого списка исключить победителей КМ, то получится 11 лыжников из семи стран. П. Нортуг 4 раза был в шаге от победы. Трижды вторыми становились: В. Смирнов, Т. Могрен, Т. Вассберг и А. Легков. Два раза были вторыми – Г. Сван, В. Ульванг, Б. Дэли, Р. Зоммерфельд и А. Большунов, а еще 15 лыжников становились вторыми по разу.

Третьи места в общем зачете КМ занимали 34 гонщика из десяти стран, а без учета победителей и вице-чемпионов число сократится до 19-ти лыжников из пяти стран. Наиболее часто третьим становился В.Смирнов (СССР, СНГ и Казахстан) – 3 раза; дважды были третьими Х. Кирвисниemi, Я. Изометса (оба – Финляндия), Т.-А. Хетланд, Б. Дэли (оба – Норвегия) и А. Харви (Канада). Еще 26 лыжников были третьими по разу.

Все победители и призеры общего зачета КМ становились чемпионами или призерами ОЗИ и ЧМ, что подтверждает значимость достижений в этих соревнованиях. В таблице приводятся суммарные показатели наиболее успешных лыжников-гонщиков, которые не менее 3-х раз смогли войти в первую тройку общего зачета КМ.

Таблица – Самые успешные лыжники-гонщики в общем зачете КМ

	Спортсмен	Страна	I	II	III	Всего
1	Б. Дэли	Норвегия	6	2	2	10
2	Г. Сван	Швеция	5	2	1	8
3	В. Смирнов	СССР/ СНГ/ Казахстан	2	3	3	8
4	П. Нортуг	Норвегия	2	4	1	7
5	Д. Колонья	Швейцария	4	1	1	6
6	Й. Клэбо	Норвегия	3	1	1	5
7	Т. Могрен	Швеция	1	3	1	5
8	М.-Й. Сундбю	Норвегия	3	-	1	4
9	А. Большунов	Россия	2	2	-	4
10	В. Ульванг	Норвегия	1	2	1	4
11	Р. Зоммерфельд	Германия	1	2	-	3
12	Т. Альсгорд	Норвегия	1	1	1	3
13	Т. Вассберг	Швеция	-	3	-	3
14	А. Легков	Россия	-	3	-	3
15	Я. Изомется	Финляндия	-	1	2	3

Данные таблицы свидетельствуют о том, среди 15-ти наиболее успешных лыжников КМ есть представители России – Александр Легков и Александр Большунов, которые соответственно 3 и 4 раза по итогам общего зачета занимали призовые места. Еще 6 гонщиков представляют Норвегию, 3 – Швецию и по одному Финляндию, Германию и Швейцарию. В. Смирнов выступал за три команды. Наиболее часто в тройку лучших попадали Б. Дэли – 10 раз, и по 8 раз – Г. Сван и В. Смирнов.

История КМ очень тесно связана с развитием лыжных гонок как вида спорта. Проведение гонок (этапов) КМ (ЭКМ) в разных странах и континентах (Европа, Азия и Северная Америка) способствовало росту популярности лыжных гонок в мире. Также турнир КМ является тем полигоном, где происходит внедрение и совершенствование различных аспектов соревновательной и организационной деятельности FIS. Например, дебют КМ совпал с применением и совершенствованием новых способов передвижения – коньковых ходов, которые увеличили скорость прохождения дистанций. Благодаря использованию полуконькового хода победителем первого КМ в сезоне 1981/82 гг стал Билл Кох из США.

В сезоне 1982/83 гг победу в общем зачете одержал советский спортсмен Александр Завьялов. Он же стал первым советским лыжником, победившим в гонке КМ. Успех А. Завьялова в 1991 г. повторил Владимир Смирнов, который еще дважды был третьим (1986 и 1992). На ЭКМ за СССР побеждали 5 лыжников: А. Завьялов, Н. Зимятов, В. Смирнов, М. Девятьяров и А. Прокуроров. Относительно скромные достижения советских спортсменов в первых 12-ти турнирах КМ во многом связаны с тем, что в СССР главными достижениями в карьере любого спортсмена считались медали ЧМ и ОЗИ, а успешному выступлению в общем зачете КМ не придавали такого значения. Кроме того, политика «железного занавеса» и связанные с ней визовые и валютные проблемы сильно осложняли зарубежные выезды советских лыжников на ЭКМ.

Период с 1983 по 1991 гг отмечен успехами великих шведских лыжников: обладателями КМ становились Г. Сван (5 раз) и Т. Могрен, а Т. Вассберг трижды был вторым. Г. Сван входил в тройку лучших 8 лет подряд.

С 1990 по 1999 гг наступила эра норвежских гонщиков: В. Ульванг побеждал в 1990 г., Т. Альсгорд – в 1998 г., а Б. Дэли сумел добиться феноменальных достижений: 6 побед и 10 лет подряд в тройке лучших, победив на 46-ти ЭКМ. Компанию норвежцам составили В. Смирнов (1994, Казахстан) и немец Й. Мюллер (2000, Испания).

Лучшими достижениями российских лыжников-гонщиков в этот период были четвертые места в общем зачете Алексея Прокуророва (1995 и 1996). Почти каждый сезон он побеждал или становился призером ЭКМ. В 2000 г. победу в гонке КМ одержал Михаил Иванов, который в 2002 г. стал первым российским олимпийским чемпионом.

Интерес к турниру возрастал, и постепенно количество гонок становилось больше, что во многом определялось усилением влияния на развитие лыжного спорта таких тенденций, как его профессионализация и коммерциализация [1, 2]. Если первые турниры КМ включали 10–13 гонок (в том числе и гонки на ЧМ и ЗОИ), то к началу XXI-го века число гонок возрастает до 19–21. С сезона 2000/01 старты на ЧМ и ОЗИ не учитываются в КМ, и число гонок приближается к 30-ти, а с сезона 2007/08 до 30–34. В високосные годы, когда нет ЧМ и ЗОИ, программа КМ особенно насыщена и достигает 36 (2008), 39 (2012 и 2020) и 35 (2016) гонок.

Важным моментом в истории КМ и лыжных гонок можно считать внедрение спринтерских гонок в программу соревнований. В сезоне 95/96 гг была проведена первая спринтерская гонка, а со следующего сезона лыжники стали разыгрывать спринтерский и дистанционный зачеты. За победу в этих зачетах спортсменам вручают малые хрустальные глобусы (МХГ). И с этого момента для успешного выступления в общем зачете КМ лыжникам-гонщикам необходимо быть универсалами: одинаково хорошо владеть техникой обоих стилей передвижения (классическими и коньковыми) и уметь на высоком уровне выступать на различных по длине соревновательных дистанциях (спринтерских и дистанционных).

Сезон 2001/02 гг стал историческим – FIS официально стал выплачивать призовые деньги лыжникам-гонщикам, занявшим 1–10 места в личных и 1–6 места в командных гонках КМ. С сезона 2017/18 количество лыжников, получающих призовые в гонках КМ возросло до 20-ти. Финансовое стимулирование лыжников возможным благодаря взаимовыгодному сотрудничеству FIS с фирмами-спонсорами и телевидением, из-за которого в лыжных гонках появились новые форматы соревнований и дисциплины: гонки преследования и спринтерские гонки, масс-старты и скиатлон. Но наиболее важным преобразованием КМ стали организация и ежегодное проведение с сезона 2006/2007 многодневки «Тур де Ски» (ТДС), а позднее мини-туров открытия и финала КМ. Телетрансляции многодневок и спринтерских гонок имеют высокие рейтинги, поэтому количество спринтерских гонок увеличилось с 4-х (сезон 1997/98) до 14-ти (2019/20), что составляет около 40% от общего числа личных гонок [3].

Решения о выплате призовых денег и организация ТДС способствовали тому, что в первом десятилетии XXI-го века борьба в личном зачете велась между представителями 6–7 стран, что свидетельствует о высоком уровне конкуренции в этот период. Сразу три лыжника из Германии смогли выиграть КМ (Р. Зоммерфельд, А. Тайхман, а Т. Ангерер побеждал дважды), 2 раза побеждали шведы (П. Элофссон (дважды) и М. Фридриксон) и по разу – чех Л. Бауэр, швейцарец Д. Колонья и норвежец П. Нортуг. В сезоне 2006/07 впервые российский лыжник смог войти в первую тройку КМ – вторым стал Александр Легков. В отдельных гонках КМ побеждали 10 россиян: М. Иванов, В. Рочев, Е. Дементьев, А. Легков, Н. Мориллов, Н. Панкратов, С. Ширяев, А. Петухов, А. Жмурко, Н. Крюков.

В последние 12 лет (с 2011 по 2022 гг) победителями КМ становились представители 3-х стран: Швейцарии (трижды побеждал Д. Колонья), Норвегии (П. Нортуг, по 3 раза М.-Й. Сундбю и Й. Клэбо) и России (две победы у А. Большунова). Российские гонщики за эти годы сумели достичь отличных результатов. А. Легков еще дважды (в 2013 и 2014) становился вторым. Так же вторыми были Сергей Устюгов (2017), Иван Якимущкин (2021) и Александр Большунов (2019, 2022). Но самое главное – в сезоне 2019/20 российский лыжник впервые стал обладателем БХГ. Эта вершина покорила А. Большунову. Он повторил это достижение в следующем году. На ЭКМ побеждали 13 спортсменов: А. Легков, М. Вылегжанин, И. Черноусов, Н. Мориллов, А. Петухов, Н. Крюков, П. Седов, С. Устюгов, Г. Ретивых, Е. Белов, А. Большунов, Д. Спицов и А. Терентьев.

К сожалению, в 2022 г. в международный спорт вмешалась политика и по решению FIS лыжники из России и Белоруссии в сезоне 2022/23 были отстранены от всех международных соревнований, и впервые турнир КМ проходит без участия российских

спортсменов.

Таким образом, подводя итоги данного исследования можно сделать следующие заключения:

1. С момента своего дебюта в сезоне 1981/82 гг турнир КМ по лыжным гонкам занял ведущее место в календаре соревнований у сильнейших лыжников планеты. На сегодняшний день КМ является наиболее популярным и успешным спортивно-коммерческим проектом в лыжных гонках и по своей значимости уступает только ЧМ и ОЗИ. Важнейшими факторами, определившими успешное развитие КМ и рост его популярности, стали: а) высокий уровень борьбы в каждой гонке и в общем зачете; б) увеличение количества гонок – от 10 до 39; в) изменение и внедрение в программу соревнований гонок с различным форматом, многодневков и мини-туров; г) официальные выплаты призовых денег.

2. Советские лыжники дважды побеждали в общем зачете КМ, что удалось А. Завьялову и В. Смирнову. В. Смирнов еще дважды был третьим. У российских лыжников две победы на счету А. Большунова. Вторыми становились – А. Легков (3 раза), А. Большунов (2 раза), С. Устюгов и И. Якимушкин. За прошедшие 41 розыгрыш КМ суммарные достижения лыжников СССР и России (13 призовых мест или 10,6%) значительно уступают показателям гонщиков из Норвегии (47 мест и 38,2%) и Швеции (24 и 19,5%). Положительная динамика результатов за последние 8–10 лет давала серьезные основания на дальнейшие успешные выступления российских лыжников-гонщиков не только в КМ, но и в ЧМ и ОЗИ. Поэтому будем надеяться, что ситуация с недопуском россиян к международным соревнованиям разрешится в ближайшее время, и российские лыжники будут радовать нас новыми высокими достижениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Швецов А.В. Лыжные гонки на зимних Олимпийских играх: основные этапы и тенденции развития // Олимпийские игры и современное общество: сборник мат-лов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка : МГАФК, 2014. – С. 123–135.
2. Швецов А.В. Основные тенденции развития лыжных гонок и результаты лыжников-гонщиков России на зимних Олимпийских играх 1992–2014 гг.// Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-полит. развития России: мат-лы международной научно-методической конференции.– Уфа : УГНТУ, 2016. – Том 3, С. 166–171.
3. Швецов А.В. Биатлон и лыжные гонки на российском телевидении в сезоне 2019/2020 / А.В. Швецов, И.В. Никишин // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 6. – С. 82–85.
4. Швецов А.В. Кубок наций – как показатель командного зачета в Кубке мира по лыжным гонкам / А.В. Швецов, П.В. Галочкин // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 5. – С. 29–33.

REFERENCES

1. Shvetsov A.V. (2014), “Cross-country skiing at the winter Olympic Games: main stages and development trends”, *The Olympic Games and modern society: materials of the All-Russian scientific and practical conferences with intern. participation*, MGAFK, Malakhovka, pp. 123–135.
2. Shvetsov A.V. (2016), “Main trends in the development of cross-country skiing and results of Russian skiers at the winter Olympic Games 1992–2014”, *Particularity organization physical culture and recreation activities in higher education at the present stage: materials of the international scientific and method. conference*, UGNTU, Ufa, Vol. 3, pp. 166–171.
3. Shvetsov A.V. and Nikishin, I.V. (2020), “Biathlon and cross-country skiing on Russian television in the 2019/2020 season”, *Bulletin of Sports Science*, No. 6, pp. 82–85.
4. Shvetsov, A.V. and Galochkin, P.V. (2021), “Nations Cup – as indicator of the team standings in the World Cup in cross-country skiing”, *Bulletin of Sports Science*, No. 5, pp. 29–33.

Контактная информация: Shvedcov2004@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2023

УДК 373

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ПРИ ОСВОЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Ольга Робертовна Шефер, доктор педагогических наук, доцент, Надежда Анатольевна Антонова, аспирант, Татьяна Николаевна Лебедева, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Васильевна Крайнева, кандидат биологических наук, доцент, Елена Николаевна Эрентраут, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Абдулловна Ахкамова, кандидат физико-математических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

С каждым годом изменяются требования к итоговой аттестации обучающихся. Будущий педагог должен в совершенстве владеть современными технологиями обучения: от предъявления нового учебного материала до его систематической проверки и анализа возникающих ошибок. В статье показан способ формирования профессиональных компетенций будущих учителей посредством изучения методических дисциплин в вузовском курсе. Описана методология формирования разноуровневых заданий в обучении.

Ключевые слова: компетенции, формирование, профессиональные компетенции, методические дисциплины, разноуровневые задания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p554-560

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE TEACHERS IN THE DEVELOPMENT OF METHODOLOGICAL DISCIPLINES

Olga Robertovna Shefer, the doctor of pedagogical sciences, docent, Nadezhda Anatolyevna Antonova, the post-graduate student, Tatyana Nikolaevna Lebedeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Vasilyevna Kraineva, the candidate of biological sciences, Elena Nikolaevna Erentraut, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Abdullovna Akhkamova, the candidate of physical and mathematical sciences, docent, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The requirements for the final certification of students change every year. The future teacher should be proficient in modern teaching technologies: from the presentation of new educational material to its systematic verification and analysis of emerging errors. The article shows the way of formation of professional competencies of future teachers through the study of methodological disciplines in the university course. The methodology of formation of multi-level tasks in training is described.

Keywords: competencies, formation, professional competencies, methodological disciplines, multi-level tasks.

ВВЕДЕНИЕ

Происходящие изменения в развитии социально-экономической сферы, переход страны к новым рыночным отношениям, требуют от системы образования совершенствование качественной подготовки выпускника, обладающего совершенно новым мышлением [7, 12, 13]. Сегодня общество остро нуждается в таких выпускниках школы, которые должны самостоятельно планировать цели и намечать пути их достижения; соотносить свои действия с планируемыми результатами на основе критического анализа ситуаций, строить свою деятельность в сложившихся условиях, вносить коррективы в соответствии с изменяющейся ситуацией; обладать навыками контроля и самоконтроля, оценки и самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности [8; 9]. Проверка качества образования, оценка результатов обучения отслеживается в процедурах оценки качества образования:

- всероссийской проверочной работе (ВПР);
- государственной итоговой аттестации (ГИА) в форматах единого государственного экзамена (ЕГЭ) и основного государственного экзамена (ОГЭ);
- международной программе по оценке качества обучения Programme for International Student Assessment (PISA) [1].

Качество школьной системы, в конечном счете, опирается на качество работающих в ней педагогов, обладающих достаточным уровнем профессиональной компетентности. Исходя из этого, единственным способом улучшения результатов обучения школьников является подготовка будущего педагога в вузе. Компонентный состав профессиональной компетенции, формирование которой у учителя начинается еще в педагогическом вузе.

Методические дисциплины из основной профессиональной образовательной программе (ОПОП) по направлению «44.03.05 Педагогическое образование» предусматривают отдельную дисциплину по выбору «Актуальные проблемы организации работы учителя физики по подготовке обучающихся к государственной итоговой аттестации», освещающую проблемы организации работы учителя по подготовке обучающихся к процедурам оценки качества образования. В условиях курса формированию профессиональной компетенции будущего учителя способствует:

- знание требований к планируемым результатам обучения по физике;
- умение анализировать особенности заданий, особенно вновь вводимых, из контрольно-измерительных материалов процедур оценки качества образования;
- владение методикой организации подготовки обучающихся к процедурам оценки качества образования.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработанный нами курс по выбору «Актуальные проблемы организации работы учителя физики по подготовке обучающихся к государственной итоговой аттестации» имеет целью совершенствование организации и методики подготовки обучающихся к процедурам оценки качества образования, проверяющих и оценивающих прочность усвоения учащимися знаний и умений.

В программу такого спецкурса включены следующие темы:

- I. Дидактические основы организации процедур ВПР, ГИА, PISA.
- II. Методика разработки спецкурса по подготовке обучающихся к ГИА по физике.
- III. Методика организации подготовки обучающихся к выполнению заданий из КИМ ВПР, ГИА, PISA.

Рассмотрим формирование профессиональных компетенций будущих учителей физики на примере подхода к формированию у обучающихся умения выполнять задание по тексту физического содержания на подстановку пропущенных в тексте слов (словосочетаний) из предложенного списка из КИМ ОГЭ по физике [15].

Приведем пример такого задания.

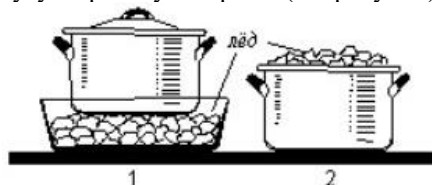
Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова из приведенного списка.

Для охлаждения морса в кастрюле используют лед: в первом случае лед кладут вниз, под дно кастрюли, во втором случае – вверх, в перевернутую крышку кастрюли (см. рисунок).

Процесс охлаждения морса происходит быстрее (А) _____ кастрюле. В этом случае процесс охлаждения осуществляется преимущественно за счет (Б) _____. Плотность охлажденных слоев воздуха (В) _____, поэтому они будут (Г) _____.

Список слов и словосочетаний:

- 1) теплопроводность
- 2) конвекция



- 3) во второй
- 4) в первой
- 5) меньше
- 6) больше
- 7) всплывать
- 8) опускаться

Ответ	А	Б	В	Г

Формирование знаниевой компоненты профессиональной компетенции будущих учителей связано с извлечением информации из анализа нормативных документов, относящихся к процедуре ГИА, рекомендаций Федерального института педагогических измерений (ФИПИ) и знакомства с особенностью задания [2, 4].

В структуру задания может входить не только текстовая информация, но и внетекстовая – изображения (схематические и/или фотографические) физических явлений и опытов, таблицы и графики результатов экспериментов и т. д.

Формирование второго компонента профессиональной компетенции будущих учителей связано с умением использования методики, разработанной академиком А.В. Усовой.

На основе анализа содержания предметов естественнонаучного цикла А.В. Усовой предложена методика поэтапного формирования умения работать с текстами физического содержания [14]. Данная методика предполагает формирование у обучающихся 7–8 классов умения выделять в тексте основные структурные элементы физического знания на основе планов обобщенного ответа, проводить сравнение и сопоставление изложения одних и тех же вопросов в различных источниках, строить высказывания, доказывать ее опытным путем. При этом А.В. Усова обращала внимание на то, что при рассмотрении рисунков и текста часть заданий может носить опережающий характер, когда информация в них знакома обучаемому.

На первом этапе обучения выполнению задания по тексту физического содержания с пропуском слов (словосочетаний) учитель создает условия, побуждающие учащихся к самостоятельному осознанному выбору ориентировочной основы третьего типа деятельности, разработанную П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым, А.В. Запорожцем, А.Н. Леонтьевым, Н.Ф. Талызиной, А.В. Усовой. Однако для обучающихся, готовящихся к ОГЭ, мотивационный этап работы по ориентировочной основе третьего типа уже пройден: к овладению умением выполнять рассматриваемое задание они подходят осознанно. С учетом этого факта возникает необходимость в замене мотивационного этапа на ориентационный, при реализации которого происходит знакомство обучающегося со структурой рассматриваемого задания, раскрываются особенности задания и особенности деятельности обучающегося по его выполнению, представленных в рекомендациях специалистов ФИПИ [11].

На втором этапе обучения выполнения задания по тексту физического содержания с пропуском слов (словосочетаний) учитель знакомит обучающихся со способами извлечения информации из визуализации материала задания, представленного в виде схематического рисунка, фотографии физических явлений, опытов, таблиц, диаграмм, содержащих анализ результатов опытов [3, 5, 6].

Содержание этапов обучения в соответствии с ориентировочной основой третьего типа учитель учитывает при организации своей деятельности и деятельности обучающихся (таблица 1).

Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) указывают на необходимость отражения в метапредметных результатах освоения ООП ООО. Система оценивания должна быть выстроена таким образом, чтобы обучающиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретали навыки самооценки и самоконтроля. Для этого необходимы контрольно-

оценочные средства (КОС) для проверки сформированности умения объяснять физические явления и процессы на основе критериев оценивания и уровней сформированности умения выполнять задания на объяснения физических явления и процессов. Контроль и оценивание будут формирующими [10], если они реализуются в ходе обучения, являются его неотъемлемой частью, их можно рассматривать как диагностические [16].

Таблица 1 – Структура деятельности обучающегося и учителя по выполнению задания на проверку умения объяснять физические явления и процессы, в котором необходимо дополнить текст с пропусками предложенными словами (словосочетаниями)

Этапы обучения в соответствии с ориентировочной основой третьего типа	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося
Ориентация	Прогнозирование процесса ознакомления обучающихся со структурой задания и особенностями деятельности по его выполнению	Ознакомление со структурой задания и ориентация в особенностях деятельности по его выполнению.
Планирование	Подбор текстов физического содержания и иллюстраций к ним Структурирование деятельности учащихся с текстами физического содержания через выделение элементов физического знания, лежащих в основе выполнения задания, и ориентировочной основы действия (эвристического предписания)	Планирование выполнения задания через: – чтение текста; – соотнесение текста с дополнительной (иллюстративной) информацией; – выявление структурных элементов физического знания, описываемых в задании, на основе полученной информации; – определение совокупности понятий, описывающих данное физическое явление.
Реализация	Систематизация дидактического материала по тематической принадлежности, уровням сложности, способам визуализации материала и др. и конструирование системы упражнений. Разработка методических рекомендаций по организации деятельности учащихся с системой упражнений. Использование в учебном процессе системы упражнений, в соответствии с моделью четвертого задания, представленного в КИМ ОГЭ по физике.	Выполнение упражнений на основе требований к заданиям (из КИМ) и методическим рекомендациям учителя: – из совокупности понятий, описывающих выявленное физическое явление, выбирается подходящее по смыслу и вставляется в пропуски, указанные в тексте; – чтение списка понятий; – уяснение содержания представленных в списке понятий; – сравнение понятий списка с понятиями, определяющими рассматриваемое явление; – замена при необходимости понятий, вставленных в пропуски текста, на понятия из приведенного в задании списка; – согласование (при необходимости) падежа и числа, вставленных в пропуски текста понятий; – запись в таблицу цифр выбранных понятий из приведенного списка под соответствующими буквами пропусков в тексте; – итоговое чтение текста с одновременным заполнением таблицы ответов; – перенос цифр в бланк ответов.
Контроль и корректировка	– разработка контрольно-оценочных средств (КОС) на основе критериев оценивания и уровней сформированности умения выполнять рассматриваемое задание;	– ознакомление с критериями оценивания деятельности по выполнению заданий из КОС;
	– применение КОС;	– выполнение заданий из КОС;
	– анализ выполнения заданий из КОС с точки зрения соответствия уровня сформированности умения выполнять данные задания;	– ознакомление с результатом выполнения заданий из КОС;
	– корректирующая деятельность в соответствии с полученными результатами контроля.	– работа над ошибками на основе рекомендаций учителя.

Таким образом, обучающиеся сами определяют уровень сформированности умения объяснять физические явления и процессы, могут ставить перед собой самостоятельно или при помощи учителя новые задачи, которые будут решаться на основе системы заданий на распознавание физических явлений и процессов различного уровня сложности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучая сформированность полноты действий, которые должны совершать будущие учителя, можно выделить следующие общие умения при изучении физики:

- освоение понятийного аппарата курса физики основной школы и умения применять изученные понятия, модели, величины и законы для анализа физических явлений и процессов;
- умение по работе с текстами физического содержания.

Мы проводили исследования успешности выполнения такого вида разноуровневых заданий среди студентов факультета математики, физики, информатики по направлению Педагогическое образование, используя пооперационный анализ, разработанный А.В. Усовой. Тренировочные и диагностические задания подбирались для обучающихся, посещающих курсы по подготовке к ОГЭ по физике с учетом списка физических явлений и процессов из кодификатора элементов содержания ОГЭ (равномерное прямолинейное движение, равноускоренное прямолинейное движение, движение тела по окружности, колебательное движение, передача давления жидкостями и газами, плавание тел, механические колебания и волны, диффузия, теплопроводность, конвекция, излучение, испарение, конденсация, кипение, плавление, кристаллизация, электризация тел, взаимодействие электрических зарядов, взаимодействие магнитов, действие магнитного поля на проводник с током, тепловое действие тока, электромагнитная индукция, отражение, преломление и дисперсия света). Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Анализ сформированности у студентов полноты действий при выполнении разноуровневых заданий по объяснению физических явлений и процессов

№	Действия	% обучающихся, выбравших основание		
		2020-2021 учеб. год	2021-2022 учеб. год	2022-2023 учеб. год
1	Анализ физических явлений и процессов, представленных в основной и дополнительной информации задания	31	57	83
2	Применение изученных понятий, моделей, величин и законов при выдвигении гипотезы исследования информации, представленной в основной и дополнительной информации задания	25	40	67
3	Сопоставление полученных результатов в ходе проверки гипотезы с предложенными словами (словосочетаниями) из приведенного в задании списка	26	45	79
4	Запись результата в требуемой форме	35	56	74

Полнота действий при выполнении разноуровневых заданий по объяснению физических явлений и процессов увеличивается у студентов, что показывают данные исследования в течение трех лет проведения эксперимента. Причем с каждым годом постепенно идет прирост показателей сформированности профессиональной компетентности методической направленности. Объясняется это тем, что навык решения задач по физике студенты совершенствуют на последующих дисциплинах. Студенты в дальнейшем не испытывают трудности при описании результатов задачи в требуемой форме, ибо владеют всей методологией ее решения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, уровень подготовки школьников напрямую зависит от уровня профессиональной компетентности самого педагога. В свете современных требований развитие методической компетентности будущего учителя в процессе изучения педагогических

дисциплин является необходимым условием для развития профессиональной компетентности педагога в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Н.А. Психолого-педагогические основы читательской грамотности при обучении физике в условиях отсроченного контроля / Н.А. Антонова, О.Р. Шефер, Т.Н. Лебедева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 2 (155). – С. 7–32.
2. Бабаев В.С. Методика создания интегрированных тестовых заданий и тестов с физическим содержанием / В.С. Бабаев, И.В. Евграфова // Современное образование: содержание, технологии, качество. – 2012. – Т. 1. – С. 114–116.
3. Болтенко А.П. Опыт и проблемы использования методологических заданий в учебном процессе по физике / А.П. Болтенко, О.Р. Шефер, Т.Н. Лебедева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 1 (154). – С. 56–73.
4. Бражников М.А. Задания на основе текстов в ВПР-11 по физике: структура, содержание, методика подготовки / М.А. Бражников // Педагогические измерения. – 2020. – № 1. – С. 47–57.
5. Дьякова И.В. Смысловое чтение и работа с текстами физического содержания / И.В. Дьякова // Современная научная мысль: проблемы и перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции, Чебоксары, 27 марта 2019 года. – Чебоксары, 2019. – С. 133–140.
6. Исаев Д.А. Конструирование учебных заданий к текстам физического содержания для формирования читательской грамотности учащихся / Д.А. Исаев, С.С. Ерхова // Школа будущего. – 2021. – № 5. – С. 32–45.
7. Крайнева С.В. Ситуационная модель как форма интерактивного обучения бакалавров / С.В. Крайнева // Актуальные проблемы развития среднего и высшего образования : XII Межвузовский сборник научных трудов, / Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск : Край Па, 2016. – С. 159–163.
8. Лебедева Т.Н. Методологический аспект конструирования квазипрофессиональных задач / Т.Н. Лебедева, О.Р. Шефер // Современные технологии в науке и образовании - СТНО-2018 : Сборник трудов международного научно-технического форума: в 11 томах, Рязань, 28 февраля – 02 марта 2018 года. – Рязань, 2018. – Т. 9. – С. 219–223.
9. Лебедева Т.Н. Мотивация самостоятельной работы студентов / Т.Н. Лебедева // Вузовское преподавание: проблемы и перспективы : материалы 8-й международной научно-практической конференции, Челябинск, 30–31 октября 2007 года. – Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск, 2007. – С. 79–83.
10. Пинская М.А. Формирующее оценивание: оценивание в классе : учебное пособие. / М.А. Пинская. – Москва : Логос, 2010. – 264 с.
11. Семенихина Н.В. Тесты как контроль понимания общего и детального содержания текстов / Н. В. Семенихина // Социосфера. – 2010. – № 2. – С. 86–95.
12. Семенова И. Н. Наполнение матрицы «современной» парадигмы для выделения значимых методов обучения при подготовке педагогических кадров / И.Н. Семенова, А.В. Слепухин, Е.Н. Эрентраут // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 9. – С. 122–128.
13. Семенова И.Н. Содержательное и деятельностное наполнение магистерской программы по направлению подготовки «Педагогическое образование» на примере профиля «Математическое образование» / И.Н. Семенова, А.В. Слепухин, Е.Н. Эрентраут // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 154–163.
14. Усова А.В. Формирование учебно-познавательных умений в процессе изучения предметов естественного цикла // Учебно-методическая газета «Физика». – 2006. – №16 (806). – <https://fiz.1sept.ru/article.php?ID=200601602> (дата обращения: 01.03.2023).
15. Шефер О. Р. Общие подходы к диагностике планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы / О. Р. Шефер, В. В. Шахматова // Физика в школе. – 2014. – № 2. – С. 13–21.
16. Шефер О.Р. Особенности работы с различными видами текстов физического содержания / О.Р. Шефер, В.В. Шахматова, Е.П. Вихарева // Физика в школе. – 2012. – № 2. – С. 9–16.

REFERENCES

1. Antonova, N.A., Shefer, O.R. and Lebedeva, T.N. (2020), “Psychological and pedagogical foundations of reader literacy in teaching physics in conditions of delayed control”, *The Herald of South-*

Ural state Humanities-Pedagogical University, No. 2 (155), pp. 7–32.

2. Babaev, V. S. and Evgrafova, I. V. (2012), “Methodology for creating integrated test tasks and tests with physical content”, *Sovremennoe obrazovanie: sodержanie, tekhnologii, kachestvo*, Vol. 1, pp. 114–116.

3. Boltenko, A.P., Shefer, O.R. and Lebedeva, T.N. (2020), “Experience and problems of using methodological tasks in the educational process in physics”, *The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University*, No. 1(154), pp. 56–73.

4. Brazhnikov, M.A. (2020), “Tasks based on texts in VPR11 in physics: structure, content, methods of preparation”, *Pedagogicheskie izmereniya*, No. 1, pp. 47–57.

5. Dyakova, I.V. (2019), “Semantic reading and work with texts of physical content”, *Modern Scientific Thought: problems and prospects of development : materials of the International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, March 27, 2019; Non-governmental educational private institution of additional professional education “Expert-methodical center”*, Cheboksary, pp. 133–140.

6. Isaev, D.A. and Erkhova, S.S. (2021), “Designing educational tasks for texts of physical content for the formation of students' reading literacy”, *School of the Future*, No. 5, pp. 32–45.

7. Kraineva, S.V. (2016), “Situational model as a form of interactive bachelor's education”, *Actual problems of development of secondary and higher education : The XII Intercollegiate collection of scientific papers; Chelyabinsk State Pedagogical University, “Edge Ra”*, Chelyabinsk, pp. 159–163.

8. Lebedeva, T.N. and Shefer, O.R. (2018), “Methodological aspect of designing quasi-professional tasks”, In *Modern technologies in science and education - STNO-2018 : Proceedings of, the International Scientific and Technical Forum: in 11 volumes, Ryazan, February 28 – March 02, 2018; Under the general editorship of O.V. Milovzorov, Volume 9, Ryazan State Radio Engineering University, Ryazan*, pp. 219–223.

9. Lebedeva, T.N. (2007), “Motivation of independent work of students”, *University teaching: problems and prospects, materials of the 8th International educational Conference*, Chelyabinsk, October 30-31, 2007; Chelyabinsk Generally Accepted Pedagogical University, Chelyabinsk, pp. 79-83.

10. Pinskaya, M.A. (2010), *Formative assessment: assessment in the classroom*, Logos, Moscow.

11. Semenikhina, N.V. (2010), “Tests as a control of understanding the general and detailed content of texts”, *Sociosphere*, No. 2, pp. 86–95.

12. Semenova, I.N., Slepukhin, A.V. and Erentraut, E.N. (2019), “Filling the matrix of the “modern” paradigm for highlighting significant teaching methods in the training of teaching staff”, *Pedagogical education in Russia*, No. 9, pp. 122–128.

13. Semenova, I.N., Slepukhin, A.V. and Erentraut, E.N. (2018), “The content and activity content of the master's program in the direction of training “Pedagogical education” on the example of the profile “Mathematical education””, *The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University*, No. 3, pp. 154–163.

14. Usova, A.V. (2006), “Formation of educational and cognitive skills in the process of studying subjects of the natural cycle”, *Educational and methodical newspaper “Physics”*, No. 16 (806), available at: <https://fiz.1sept.ru/article.php?ID=200601602>.

15. Shefer, O.R. and Shakhmatova, V. V. (2014), “General approaches to the diagnosis of the planned results of mastering the basic educational program by students”, *Physics at school*, No. 2, pp. 13-21.

16. Shefer, O.R., Shakhmatova, V.V. and Vihareva, E.P. “Working with different types of text physical soderations”, *Physics in school*, No. 2, pp. 9-16.

Контактная информация: lebedevatn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2023

УДК 796.41

ПИЛАТЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Марина Леонидовна Штода, кандидат педагогических наук, доцент, **Михаил Николаевич Есаулов**, кандидат технических наук, доцент, **Елена Борисовна Огнева**, старший преподаватель, **Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ (НИЯУ МИФИ)**, Москва; **Даниил Константинович Брожек**, магистрант, **Юлия**

Владимировна Пармузина, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В настоящее время существует множество различных фитнес-программ оздоровительной направленности. На данный момент Пилатес является одним из видов фитнес-программ, который пользуется большой популярностью среди различных возрастных групп. Занятия Пилатесом посещают люди с различной физической подготовленностью. Есть большая категория людей, которые прежде не тренировались должным образом, однако в более старшем возрасте решили заняться собой. В связи с этим возникла необходимость разработать комплекс упражнений Пилатес для начинающих людей среднего возраста и дать характеристику упражнениям. В статье представлен комплекс упражнений Пилатес для начинающих людей среднего возраста.

Ключевые слова: направление Пилатес, люди среднего возраста, составление комплекса упражнений Пилатес для начинающих.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p560-564

PARMUZINA YU.V. PILATES FOR MIDDLE-AGED PEOPLE STARTING TO PRACTICE

Marina Leonidovna Shtoda, the candidate of pedagogical docent, Mikhail Nikolaevich Esaulov, the candidate of technical sciences, docent, Elena Borisovna Ogneva, the senior teacher, National research nuclear University MEPhI (MEPhI), Moscow; Daniil Konstantinovich Broguk, the master student, Yulia Vladimirovna Parmuzina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd

Abstract

Currently, there are many different fitness programs of a wellness orientation. At the moment, Pilates is one of the types of fitness programs that is very popular among various age groups. Pilates classes are attended by people with different physical fitness. There is a large category of people who have not trained properly before, but at an older age decided to take care of themselves. In this regard, it became necessary to develop a set of Pilates exercises for middle-aged beginners and to characterize the exercises. The article presents a set of Pilates exercises for middle-aged beginners.

Keywords: Pilates direction, middle-aged people, compilation of a set of Pilates exercises for beginners.

Для того, чтобы правильно составить комплекс упражнений по Пилатесу для начинающих людей среднего возраста необходимы определенные знания при подборе оптимальной нагрузки. В связи с этим цель нашего исследования – разработать комплекс упражнений по Пилатесу для начинающих людей среднего возраста [1].

Эффективность тренировок в Пилатесе определяется не количеством, а качеством упражнений, что можно наблюдать не во всех направлениях фитнеса. Упражнения делаются по определенной схеме и плавно перетекают из одного в другое. Это не тот вид занятий, где люди работают до изнеможения (из-за отсутствия кардио-нагрузки или упражнений на скорость), однако все мышцы точно будут в напряжении на протяжении всей тренировки. Еще одно важное отличие от других видов занятий в том, что многие традиционные тренировки вызывают заметный мышечный дисбаланс: сильные мышцы становятся сильнее, а слабые – слабее. Это является одной из возможных причин травм и болей, снижения выносливости определенных частей тела, а также не очень привлекательно выглядит с точки зрения внешнего вида. На тренировках по Пилатесу мышцы работают равномерно, напрягаются в равной степени, что обеспечивает гармоничную фигуру, высокую эффективность и снижает риск получения травмы [2]. Еще одна важная деталь – Пилатес добивается максимальной точности, концентрации и много внимания уделяет глубокому и правильному дыханию. Из-за этого многим Пилатес кажется скучным и слишком плавным. Но для других это отличный способ привести мысли в порядок, снять стресс и по-настоящему отдохнуть морально. Это сближает пилатес с йогой (некоторые упражнения даже

позаимствованы из этой системы занятий), поэтому Пилатес еще называют спортом для души [1].

Преимущества занятий Пилатес:

1. Гармоничное развитие и укрепление всех мышц, без перекачивания тела.
2. Сильная и здоровая спина, выравнивание и стабилизация позвоночника.
3. Возможность сбросить лишний вес и подтянуть живот.
4. Красивая осанка, плавность и грация в движениях.
5. Уменьшение боли и дискомфорта, восстановление после травм, профилактика болезней спины и суставов.
6. Улучшение выносливости.
7. Самый безопасный вид тренировок.
8. Бесперебойная работа всех внутренних органов, благодаря правильной осанке и эластичности мышц.
9. Улучшение концентрации и баланса.
10. Правильное дыхание, снятие стресса, легкость в теле. Также это может помочь в борьбе с бессонницей или депрессией.
11. Улучшение гибкости и подвижности суставов, безопасное удлинение и растяжение мышц.
12. Понижение кровяного давления, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Также происходит увеличение объема легких и кровообращение (благодаря глубокому дыханию).
13. Система Пилатеса универсальна – подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовленности. Можно заниматься и начинающим, и продвинутым.

14. Некоторые упражнения подходят для занятий с беременными. Они помогают облегчить боль в спине, сохранить хорошую форму и освоить глубокое дыхание. Все это может способствовать легким родам.

При создании своей системы Джозеф Пилатес придумал не просто комплекс упражнений, а целую методику, объединяющую тело и разум, из 6 основных принципов:

1. Центрирование. Центр должен быть сильным. Для этого мышцы живота должны быть подтянутыми, а спина выпрямлена (пупок стремится к позвоночнику). Мышцы должны находиться в напряженном состоянии на протяжении всей тренировки.
2. Концентрация. Необходимо полностью сосредоточиться на выполняемом движении для большей эффективности и успокоения разума.
3. Контроль. Мышцы напряжены, упражнения выполняются при полном контроле, при необходимости изолируется определенная часть тела, баланс сохраняется.
4. Точность. Тело ровное и симметричное, в каждом упражнении соблюдаются ровные, четкие линии.
5. Дыхание. Все упражнения выполняются в ритме глубокого правильного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. На вдохе растягивается грудная клетка, на выдохе пупок подтягивается к позвоночнику.

6. Вытягивание. Спина абсолютно прямая (без прогибов или сутулости), плечи опущены, шея вытянута. Постоянно стремимся вверх макушкой, как будто удлиняем в росте.

Есть некоторые аспекты, которые важно учитывать при работе с людьми среднего возраста. Например: замедление обмена веществ; снижение уровня выносливости, гибкости, активности; повышенный риск травмы; психологические особенности; снижение иммунитета и т. д. Обязательно следует снизить нагрузку на шейный отдел позвоночника, чтобы избежать серьезных повреждений [3].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для данной категории людей (начинающие) подойдет график, состоящий из 1 силовой тренировки в неделю, 1 кардиотренировки и 2 тренировок в неделю на растяжку, баланс и укрепление мышц (пилатес подойдет идеально). Разумеется, график можно менять

исходя из индивидуальных физических показателей, целей и предпочтений [1].

Перед основной частью тренировочного занятия обязательно проводить интенсивную разминку. Это поможет разогреть мышцы, снизить риск травмы, улучшить кровообращение и подготовить к нагрузке опорно-двигательный аппарат. К тому же даст сигнал к психологическому настрою.

Разминка может занимать от 5 до 20 минут в зависимости от общей нагрузки и подготовленности. В ходе разминки необходимо сделать дыхательную гимнастику, разработать суставы, потянуться, можно добавить элементы кардио.

Далее идет основная часть занятия, состоящая из упражнений Пилатеса.

В завершение тренировки нужно провести мягкую растяжку, пока мышцы разогреты и эластичны. Обязательно восстановить дыхание и ЧСС.

Не стоит также забывать, что женщины среднего возраста, занимающиеся просто для поддержания здоровья, должны получать удовольствие от тренировок, быть мотивированными и уверенными в себе и получать нагрузку, с которой способны справиться без вреда для здоровья. Чем выше интерес и мотивация, тем лучше будут результаты [1].

Классические упражнения Пилатеса для начинающих:

1. Сотня. Лежим на спине, ноги согнуты на весу под углом 90 градусов. Вытягиваем руки вдоль пола, приподнимаем корпус от пола, ритмично пружиним руками.

2. Скручивание. Сидим с прямой спиной и вытянутыми вперед ногами, прямые руки наверх. Опускаемся назад с круглой спиной, руки вытягиваем перед собой, ложимся на коврик, прямые руки за голову. Снова подтягиваем за руками с круглой спиной, садимся и вытягиваемся вверх.

3. Разгибание ног. Лежим на спине, руки за голову, голова на весу. Ноги вместе, вытягиваем их и сгибаем на весу.

4. Скрутка. Лежим на спине, колени согнуты. Уводим колени в одну сторону, а сами отворачиваемся на другую. Оба плеча при этом лежат на полу.

5. Вытягивание одной ноги. Лежим на спине, голова на весу. Поочередно сгибаем ногу, хватаем ее руками и вытягиваем.

6. Вытягивание прямой ноги. Все то же самое на прямые ноги.

7. Подъем рук и ног на четвереньках. Поза “кошки”. Вытягиваем и опускаем противоположные прямые руку и ногу. Рука и нога должны быть на линии корпуса. При этом корпус совершенно не двигается.

8. Подъем спины с разведением рук. Лежим на животе, руки раскрыты в стороны. Поднимаем и опускаем корпус.

9. Плавание. Лежим на животе, руки и ноги прямые. Поднимаем и опускаем противоположные руку и ногу.

10. Ягодичный мостик. Поза релаксации (лежим на спине, ноги согнуты, руки вытянуты на полу вдоль тела). Поднимаем таз вверх и опускаем вниз позвонок за позвонком.

11. Подъем ног на четвереньках. Стоим на четвереньках, опираясь на локти. Поднимаем согнутую вверх и пружиним пяткой.

12. Планка. Держим планку на локтях на время.

13. Подъем ног в планке. Планка на локтях. Поочередно поднимаем и опускаем прямую ногу.

14. Перекаты на спине. Обнимаем ноги и катаемся с круглой спиной (мячик).

15. Велосипед. Лежим на спине, ноги и голова на весу, руки за голову. Поочередно тянемся локтем к противоположной коленке.

16. Вращение ногами. Лежим на спине, опора на локти, голова на весу. Поднимаем прямые ноги над полом и рисуем круги ногами.

17. Супермен. Лежим на животе, одновременно поднимаем и опускаем прямые руки и ноги.

18. Классическое отжимание.

На самом деле, упражнений намного больше. Это лишь базовый простой набор, с которого можно начать. Существует множество модернизаций и усложнений базовых элементов, а также более редких и сложных упражнений.

Занятия по разработанному нами комплексу проходили три раза в неделю по 55 минут. Структура занятия стандартная: подготовительная часть, основная и заключительная.

Каждое занятие начиналось с серии простых дыхательных упражнений, чтобы плавно начинать разогревать тело и настраиваться на рабочий ритм. Затем переходили к простым упражнениям: шея; плечевые и локтевые суставы; диафрагма, мышцы спины; бедра и ноги; стопы.

Основная часть тренировки состояла из различных упражнений. Один раз в неделю это была работа с инвентарем (фитболы, гимнастические палки, кольца, эластичные резинки). В остальные дни – matwork 1 уровня (сотня, кошечка, стрела, подъемы ног и т. д.). С предметом или без, мы прорабатывали все группы мышц. Около 15 минут на каждую группу на каждом занятии: руки, спина, пресс, боковые, ягодичы). В первые две недели брали только классические, простые элементы. Затем стали использовать те же упражнения в их усложненной, модернизированной версии. Также мы постепенно начали увеличивать количество подходов (поначалу это был один подход на каждый элемент, затем 2, а в конце эксперимента дошли до 3 подходов). Между подходами делали короткий отдых в виде отяжки назад на пятки, либо скрутки на полу, либо просто лежали 10 секунд неподвижно. Мы следили за тем, чтобы подопечные были утомлены после каждой тренировки, но не измучены. После основной части мы переходили к легкому стретчингу. Здесь мы также брали только простые упражнения (складка, скрутка, растяжка на раскрытые ноги, поза воина из йоги и т. д.). Каждое упражнение выполняли 30 секунд. При выполнении упражнений соблюдались основные правила стретчинга. После растяжки – обязательно были дыхательные упражнения Шивасана из йоги (закрывали глаза и глубоко дышали в течение нескольких минут).

Исходя, из вышеизложенного можно сказать, что занятия Пилатесом развивают гибкость и силу, избавляют от болей в спине, поднимают настроение и снимают стресс и предотвращают сердечные заболевания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
2. Исаковиц Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.
3. Пармузина Ю.В. Базовый курс фитнес-тренера: учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева, И.А. Кириллова, О.В. Просветова. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 150 с.

REFERENCES

1. Veider, S (2007), *Pilates A – Y*, Phelix, Rostov-on-Don,
2. Isakovic R (2015), *Anatomy of Pilates*, Potpourri, Minsk.
3. Parmuzina, U.V. *Basic course of a fitness club instructor*, Volgograd.

Контактная информация: Uliyaparmuzina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.8

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ

Рита Маратовна Ямилева, кандидат биологических наук, доцент, Ольга Станиславовна Коган, доктор медицинских наук, профессор, Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа; Марина Владиславовна Лифанова, кандидат

юридических наук, доцент, Маргарита Леонидовна Сахарова, старший преподаватель, Уфимский университет науки и технологий, Уфа; Владимир Викторович Бутов, старший преподаватель, Ростовский юридический институт МВД России, Ростов-на-Дону

Аннотация

Повышенные физические и психические нагрузки профессиональных спортсменов в спорте могут обусловить появление каких-либо заболеваний и функциональных нарушений организма. Обеспечение трудовых прав и гарантий, реальная компенсация для профессиональных спортсменов при утрате их трудоспособности или инвалидизации, вследствие спортивного травматизма, вызывает необходимость дальнейшего совершенствования трудового законодательства в профессиональном спорте в плане улучшения социального обеспечения и медицинской реабилитации действующих спортсменов и спортсменов, завершивших спортивную карьеру.

Ключевые слова: профессиональный спорт, повышенная тяжесть труда, физическое перенапряжение, спортивный травматизм, социальная защита, социальные гарантии, охрана труда спортсменов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p564-570

SPECIFICITY OF PROFESSIONAL SPORTS ACTIVITY AND HEALTH OF ATHLETES OF MARTIAL ARTS

Rita Maratovna Yamileva, the candidate of biological sciences, docent, Olga Stanislavovna Kogan, the doctor of medical sciences, professor, Ufa State Petroleum Technical University, Ufa; Marina Vladislavovna Lifanova, the candidate of legal sciences, docent, Ufa, Margarita Leonidovna Sakharova, the senior teacher, Ufa University of Science and Technology, Ufa; Vladimir Viktorovich Butov, the senior, Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Rostov-on-Don

Abstract

Increased physical and mental stress of professional athletes in sports can cause the appearance of any diseases and functional disorders of the body. Ensuring labor rights and guarantees, real compensation for professional athletes in case of loss of their ability to work or disability due to sports injuries, causes the need for further improvement of labor legislation in professional sports in terms of improving social security and medical rehabilitation of active athletes and athletes who have completed a sports career.

Keywords: professional sports, increased severity of work, physical overstrain, sports injuries, social protection, social guarantees, labor protection of athletes.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время охрана труда профессиональных спортсменов обеспечивается Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. В рамках этого закона спортсмен проходит обязательные медицинские осмотры для определения пригодности к профессиональной деятельности и предупреждения профессиональных заболеваний и спортивного травматизма (ст. 348.3 ТК РФ), предусматривается также наличие обязательной медицинской страховки за счет работодателя (ст. 348.2 ТК РФ). Однако вопрос достаточности финансирования реабилитации и восстановления после травмы решается благоприятно лишь для спортсменов спорта высших достижений, членов элитных клубов и т. д. Вместе с тем «физкультурно-спортивная деятельность оказывает на организм спортсмена значительное и всестороннее влияние ... И это влияние может быть как положительным, так и отрицательным» [2]. Для спортсменов среднего звена, имеющих не меньше риска получить травму или профессиональное заболевание, эта проблема остается абсолютно не разрешенной. Как показывают социологические опросы, 85% спортсменов, получающих государственную поддержку после завершения спортивной карьеры, абсолютно не удовлетворены величиной данной поддержки [1].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проводилось исследование факторов тренировочного процесса, изучение функционального состояния и здоровья спортсменов (КМС, МС, МСМК) единоборцев (борьба, бокс и т. д.). Основная группа составляла 72 человека, в том числе, 50 мужчин и 22 женщины. Группа сравнения – 100 человек, из них 51 мужчина и 49 женщин, была сформирована из спортсменов-любителей, как правило, не имеющих спортивных званий.

Изучение функционального состояния организма в основной и контрольной группах, проводилось среди 20 человек, мужчин. Оценка тяжести трудового процесса изучалась среди 10 мужчин, спортсменов единоборцев. Углубленное медицинское и клиничко-функциональное обследование всех спортсменов основной и контрольной группы, выполнено на базе Республиканского врачебно-физкультурного диспансера. Комплекс исследований гигиенических факторов и характера спортивной деятельности закрытых спортивных сооружений (спортзалы УЮИ МВД РФ, ШВСМ г. Уфы), в которых проводились тренировочные занятия единоборцев, состоял из определения запыленности воздушной среды, измерения температуры воздуха, относительной влажности, скорости движения воздуха, параметров световой среды, санитарно-микробиологической характеристики помещений закрытых спортивных сооружений. Оценена тяжесть труда при выполняемых операциях (спортивных приемов, применяемых в различных видах единоборств) с использованием критериев Руководства Р 2.2.2006-05.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Показатели микроклимата закрытых спортивных сооружений для занятий спортивными единоборствами сравнивали с допустимыми и оптимальными гигиеническими нормативами, регламентируемыми СанПиН 2.2.4.548-96, а полученные результаты оценивали в соответствии с Руководством Р 2.2.2006-05. Было установлено, что все они находятся в пределах нормы.

При определении санитарно-микробиологической характеристики помещений определялись показатели микробного загрязнения воздуха. Ориентировочные величины безопасного, уровня загрязнения микроорганизмами (м/о) помещений постоянного присутствия людей приведены в таблице 1 [4].

Таблица 1 – Условные нормативы показателей микробного загрязнения воздуха жилых помещений, м/о / м³

Оценка воздуха	Число микроорганизмов			
	Теплый период года		Холодный период года	
	Всего	Зел-ий стафилококк и гемм-ий стрептококк	Всего	Зел-ий стафилококк и гемм-ий стрептококк
Чистый	<1500	<16	<4500	<36
Загрязненный	>2500	>36	>7000	>124

Таблица 2 – Микробная обсемененность закрытых спортивных сооружений для занятий единоборствами

Вид спорта и спортивные сооружения	Число микроорганизмов в 1 м ³				
	Всего	из них:			
		Стафилококки	β-гемолит. Стрептококк	Грибы дрожжеподобные	Грибы плесневые
Спортивные единоборства (спортзалы УЮИ, ШВСМ)	1420,3 ± 233,5	30,6 ± 10,0	49,3 ± 20,9	0	52,2 ± 15,2
	3053,9 ± 460,5	45,9 ± 9,5	78,7 ± 20,1	45,6 ± 10,5	45,9 ± 7,9

Установлено, что в воздушной среде спортивных сооружений для занятий единоборствами присутствие общего количества микробов в зимний период превышает нормативы. Среди выявленных микробов присутствуют стафилококки, дрожжеподобные и плесневые грибы, которые относятся к группе условно патогенных микроорганизмов,

следовательно, их содержание не может быть оценено по Р 2.2.2006-05. Мы не можем классифицировать условия спортивной деятельности в единоборствах по содержанию условно патогенных микроорганизмов в воздушной среде, однако их наличие может являться дополнительным фактором риска нарушений здоровья, формирующихся в процессе спортивной деятельности, в том числе, гнойных и грибковых инфекций, вероятность развития которых повышается при ослаблении защитных сил организма.

Как известно, средствами спортивного единоборства являются приемы, с помощью которых соперника захватывают, выводят из равновесия и бросают на землю (ковер), в боксе сопернику наносятся направленные удары кулаками. Во всех видах единоборств осуществляется скоростно-силовая работа со статическими напряжениями.

В соответствии с Руководством Р 2.2.2006-05 при определении тяжести труда спортсменов единоборцев определялась физическая динамическая нагрузка; статическая нагрузка; рабочая поза; наклоны корпуса; перемещение в пространстве; масса поднимаемого и перемещаемого груза вручную. Окончательная оценка тяжести труда устанавливалась по показателю, имеющему наиболее высокую степень. Условия труда спортсменов оценивались на одну степень выше при наличии двух и более показателей классов 3.1 и 3.2.

Для анализа степени утомления спортсменов в процессе тренировочной деятельности была использована сенсомоторная или простая зрительно-моторная реакция [6].

Исследования выполнялись дважды в день (в начале рабочего дня, до начала тренировочных занятий, и сразу после их окончания). Установлено, что время выполнения простой сенсомоторной реакции у спортсменов, представителей спортивных единоборств после тренировки было достоверно большим, чем до ее начала.

Изучалось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по данным электрокардиографии. На электрокардиограмме выявлялись следующие функциональные нарушения: 1) донозологические симптомы и признаки (желудочковая экстрасистолия, синусовая тахикардия, кардиомиопатия); 2) признаки вегетативной неустойчивости (синусовая аритмия, неполная блокада правой ножки пучка Гиса, нарушения внутрижелудочковой и внутрипредсердной проводимости, процессов реполяризации, метаболических процессов в миокарде); 3) гипертрофия левого желудочка. [5].

Клинических форм патологии сердечно-сосудистой системы в процессе углубленного осмотра не выявлено, однако у абсолютного большинства спортсменов – у 52,8 на 100 осмотренных, отмечались изменения на электрокардиограмме (ЭКГ), представленные признаками вегетативной неустойчивости в виде синусовой аритмии, неполной блокады правой ножки пучка Гиса, нарушениями внутрижелудочковой и внутрипредсердной проводимости, процессов реполяризации, метаболических процессов в миокарде. Самостоятельной группой ЭКГ-признаков выделялись случаи дистрофии миокарда вследствие физического перенапряжения (ДМФП), которые, хотя и не были включены в число выявленных заболеваний, свидетельствуют о серьезных изменениях метаболизма сердечной мышцы и являются неблагоприятным прогностическим признаком в отношении дальнейшего функционирования системы кровообращения. Распространенность ДМФП по всей группе спортсменов единоборцев составила 5,6 на 100 осмотренных (в контроле – 0 признаков ДМФП).

Для изучения действия повышенных физических нагрузок на состояние сердечно-сосудистой системы представителей спортивных единоборств, определенный научный интерес представляет метод изучения сосудов глазного дна, так как картина его состояния отражает изменения, имеющиеся в сосудах головного мозга [3]. При оценке состояния сосудов глазного дна выявлены следующие признаки нарушения микроциркуляции глаза: расширение калибра вен, их повышенная извилистость, узловатость артерий, инъецирование вен и артерий, ангиопатия сетчатки. Изменения гемоциркуляции глаза были выявлены в 30% случаев на 100 осмотренных спортсменов, представителей спортивных

единоборств. В настоящей работе проанализирована также распространенность хронической патологии 72 действующих спортсменов высоких квалификаций, представителей спортивных единоборств.

Таблица 3 – Оценка тяжести труда спортсмена высших достижений в спортивных единоборствах

Эргометрическая оценка операций				
Вид операции (физическое упражнение),	Масса груза, кг	Расст. перемещения, м	Число операций за смену	Физ. нагрузка, кг*м
Подтягивание на брусьях (сред. масса спортсмена)	68,9	0,8	20	1102,4
Отжимания (средняя масса спортсмена)	68,9	1	20	1378
Наклоны туловища со штангой	20	0,8	40	640
Приседания со штангой	50	1	20	1000
Приседания со штангой	100	1	20	2000
Броски манекена	20	5	20	2000
Спарринг с партнером	140	30	10	42000
Работа на тренажере для рук	20	2	50	2000
Работа на тренажере для рук	50	2	30	3000
Всего	537,8	23,6	230	27120,4
Оценка тяжести труда				
Показатели тяжести трудового процесса по Р 2.2.22006-05		Величина показателя		Класс условий труда по Р 2.2.2006-05
1. Физическая динамическая нагрузка (единицы внешней механической работы за смену, кг*м)				
1.1 При региональной нагрузке (с преимущественным участием мышц рук и плечевого пояса) при перемещении груза на расстояние до 1 м (класс 3.2 >7000)		10120,4		3.2
1.2.1. При перемещении груза на расстояние от 1 до 5 м		44000 Манекен: 20 кг; 20 раз; 5 м Спарринг: 140 кг; 10 раз; 30 м		3.2
2. Масса поднимаемого и перемещаемого груза вручную, кг				
2.3 Суммарная масса грузов, перемещаемых в течение каждого часа смены с рабочей поверхности (класс 3.2 >1500)		1809,3 (10856 кг за 6 часов)		3.2
5. Рабочая поза				
5.1. Периодическое, более 50% времени смены нахождение в неудобной и/или фиксированной позе; пребывание в вынужденной позе (на коленях, на корточках и т. п.) более 25% времени смены.				3.2
Общая оценка условий труда по тяжести				3.3

Таблица 4 – Показатели простой сенсомоторной реакции спортсменов

Группа наблюдения	ПЗМР, время, мс (M±m)	
	До тренировки	После тренировки
Спортивные единоборства	190,4±11,0	230,5±9,9**
Контроль	207,9±10,2	226,1±10,8
Примечание: различия статистически достоверны: ** – до и после тренировки, p<0,05.		

Таблица 5 – Распространенность хронических неинфекционных заболеваний у спортсменов единоборцев, случаи на 100 осмотренных

Группы наблюдения	Число лиц	Всего	КМС и ПНС	ПриРП	ОД	МПС	Ор. пищ	Проч
Спортивные един-ва	72	90,3*	43,1*	25,0*	15,3*	2,8	1,4	2,8
Контроль	100	50,0	17,0	12,0	6,0	4,0	5,0	6,0
Примечание: * – различия статистически достоверны по отношению к группе контроля, p<0,01.								

В структуре заболеваний ведущие места принадлежат двум нозологическим группам: болезням костно-мышечной (КМС) и периферической нервной системы (ПНС) и

психическим расстройствам и расстройствам поведения (ПриРП). Следующее значение принадлежит болезням органов дыхания (ОД), и болезням мочеполовой системы (МПС). Среди болезней костно-мышечной системы (38 случаев) выявлялись деформирующие артрозы артрозы и артриты лучезапястного, локтевого и плечевого суставов – по 15,8% случаев, патология мениска и синдром Остуда-Шлаттера (раздражение с сильной болью при перенапряжении в точке, где сухожилие коленной чашечки прикрепляется к передней части большеберцовой кости) – составили по 5,3% случаев, по 8,9% случаев составляли артриты и бурситы голеностопного сустава соответственно, миозиты икроножных мышц. Остеохондроз с корешковыми проявлениями был у 5,3% спортсменов, в 2,6% случаев диагностировался пояснично-крестцовый радикулит с люмбалгией.

ВЫВОДЫ

1. Присутствие общего количества микробов в залах занятий спортивными единоборствами в зимний период превышает нормативы. Присутствие среди них стафилококков, дрожжеподобных и плесневых грибов, относящихся к группе условно патогенных микроорганизмов, не может быть оценено по Р 2.2.2006-05, однако их наличие может являться дополнительным фактором риска нарушений здоровья, в том числе, гнойных и грибковых инфекций, вероятность развития которых повышается при ослаблении защитных сил организма. О чем может свидетельствовать более высокий уровень заболеваемости – 15,3% (по сравнению с контролем – 6,0%) органов дыхания у единоборцев.

2. Высокая тяжесть труда, относящаяся к классу 3.3., выявленная в спортивных единоборствах требует особых мер реабилитации нарушений здоровья и дополнительных мер для данной группы спортсменов социальной защиты на государственном уровне.

3. Функциональные изменения на ЭКГ (52,8 случаях на 100 осмотренных), выявление ДМФП (5,6 случаев на 100 осмотренных), 30% случаев отклонений микроциркуляции сосудов глазного дна свидетельствуют о выраженных нарушениях функционального состояния системы кровообращения спортсменов данной группы, обусловленных высокими физическими нагрузками.

4. Повышенный уровень распространенности хронических неинфекционных заболеваний у спортсменов единоборцев (90,3 случая на 100 осмотренных) по сравнению с контролем (50,0 случаев на 100 осмотренных), повышенный травматизм свидетельствуют о высоком риске появления у них патологии различных органов и систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Предложения по социально-психологической адаптации спортсменов высшей квалификации после завершения спортивной карьеры / Т.П. Высоцкая, Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, М.А. Кузьмин // Наука и спорт: современные соревнования. – 2018. – № 3. – С. 53–59.

2. Давлетова Н.Х. Гигиенические факторы риска физкультурно-спортивной деятельности спортсменов. Взгляд тренера / Н.Х. Давлетова, Е.А. Тафеева // Гигиена и санитария. – 2019. – № 5. – С. 498–502.

3. Киселева Т.Н. Изменения гемодинамики глаза у пациентов с артериальной гипертонией I-II степени / Т. Н. Киселева, Н. А. Аджемян, М. В. Ежов, Н. В. Ильина // X Съезд офтальмологов России : тезисы докладов коньференции – Москва, 2015. – С. 312.

4. Руководство к практическим занятиям по медицинской микробиологии, вирусологии и иммунологии / Тец В.В., Борисов Л.Б., Козьмин-Соколов Б.Н. [и др.] ; под ред. В. В. Теца. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Медицина, 2002. – 351 с..

5. Фомина И.Г. Гипертрофия левого желудочка при артериальной гипертензии и риск развития аритмий / И.Г. Фомина, Т.А. Дьякова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – № 8. – С. 83–89.

6. Шапарь, В.Б. Практическая психология. Инструментарий / В.Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 768 с.

REFERENCES

1. Vysotskaya, T.P., Shutova, T.N., Stolyar, K.E. and Kuzmin, M.A. (2018), “Proposals for the socio-psychological adaptation of highly qualified athletes after the completion of a sports career”. *Science*

and sport: modern competitions, Vol. 3, pp. 53–59.

2. Davletova, N.H. and Tafeeva, E.A. (2019), “Hygienic risk factors of physical culture and sports activity of athletes. The trainer's view”. *Hygiene and sanitation*, Vol. 5. pp. 498–502.

3. Kiseleva, T.N., Ajemyan, N.A., Yezhov, M.V. and Ilina, N. V. (2015), “Changes in hemodynamics of the eye in patients with arterial hypertension of I-II degree”. *X Congress of ophthalmologists of Russia: collection of scientific articles*, Moscow, pp. 312.

4. Tets V.V., Borisov L.B., Kozmin-Sokolov B.N. et al. (2002), *A guide to practical classes in medical microbiology, virology and immunology*, Medicine, Moscow.

5. Fomina, I.G. and Dyakova, T.A. (2006), “Left ventricular hypertrophy in arterial hypertension and the risk of arrhythmias”. *Cardiovascular therapy and prevention*. Vol. 8, pp. 83–89.

6. Shapar, V.B. (2005), *Practical psychology. Toolkit*. Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: rmuftakhina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2023

Психологические науки

УДК 159.9

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Теймураз Исламович Джашеев, аспирант, Асият Муссаевна Урусова, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, Карачаевск

Аннотация

В статье изучена проблема обеспечения социально-психологической готовности педагога к работе в условиях цифровой образовательной среды. Прослеживается роль социально-профессионального взаимодействия в системе «преподаватель-студент» в формировании готовности студентов-психологов к психолого-педагогической деятельности. Выявлены достоинства и недостатки цифровой среды. Обозначены факторы, способствующие повышению эффективности учебного процесса с помощью внедрения цифровых технологий. Раскрывается влияние этической позиции и профессионального поведения педагога на социально-психологические установки студентов. Представлены различные формы и методы педагогической деятельности по развитию цифровой компетентности и мобильности педагога в современных условиях. Результаты проведенного исследования расширяют представления практических психологов о специфике влияния профессиональной компетентности на формирование этической позиции преподавателя, динамике его профессионализации в условиях цифровой образовательной среды, обуславливающих особенности проявления профессиональной самоактуализации у современных педагогов.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, цифровая образовательная среда, информационно-коммуникационные технологии, профессиональная самоактуализация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p571-575

ON THE QUESTION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF A TEACHER TO WORK IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Taimuraz Islamovich Dzasheev, the post-graduate student, Asiyat Mussaevna Urusova, the docent, Umar Aliev Karachay-Cherkessia State University, Karachaevsk

Abstract

The article studies the role of socio-professional interaction in the "teacher-student" system in shaping the readiness of psychology students for psychological and pedagogical activities. The advantages and disadvantages of the digital environment are revealed. The factors that contribute to improving the efficiency of the educational process through the introduction of digital technologies are indicated. The influence of the ethical position and professional behavior of the teacher on the socio-psychological attitudes of students is revealed. Various forms and methods of pedagogical activity for the development of digital competence and mobility of the teacher in modern conditions are presented.

Keywords: professional competence, digital educational environment, information and communication technologies, professional self-actualization.

ВВЕДЕНИЕ

Реалии образовательной системы России сегодня диктуют необходимость широкого внедрения информационных технологий: создаются новые платформы электронного обучения, предлагаются различные онлайн-средства и методические инструменты. Неожиданно мы оказались вовлечены в новую образовательную среду, в которой цифровые технологии являются не столько инструментом взаимодействия в системе «педагог-обучающийся», сколько формируют новую образовательную среду, в которой увеличиваются возможности образовательного процесса [2]. Так, она содействует не только построению индивидуальной системы занятий, но и обучению в удобное время и в комфортном

месте; позволяет создавать отдельные образовательные траектории, способствующие эффективному раскрытию внутреннего творческого потенциала обучающегося.

Система электронного обучения, существующая сейчас и в стационарном, и в дистанционном параметрах, претерпевает различные трансформации и соответственно, специфические проблемы: особенности организации учебного процесса, налаживание общей терминологической системы, диапазон применения практического инструментария, методические приемы, необходимость создания психолого-педагогической концепции онлайн-обучения, на основе которой впоследствии возможна разработка отдельной цифровой среды с позиции системного подхода [1, 3].

Практика дистанционного обучения вскрыла целый пласт проблем и рисков, связанных со спецификой построения межличностной коммуникации как в системе «преподаватель-студент», так и в системе «Студент-студент». Поскольку при внедрении цифровой образовательной среды акцент, как правило, ставится на технологическую составляющую процесса обучения и вкупе с нею на организацию процесса образования, то в тени остается, на наш взгляд, самый важный аспект – специфика коммуникации. Часто наблюдается несоответствие педагогической составляющей и предлагаемых электронных материалов, вследствие этого не в полной мере реализуются как дидактические принципы, так и образовательные возможности системы электронного обучения [1, 4]. Новые технологии цифровой образовательной среды должны быть внутри системы познания и соответствовать ей. Цифровая дидактика покажет свою жизнеспособность, если современные педагоги и практические психологи будут применять наряду с психолого-педагогическим проектированием процесса обучения интерфейс внутри цифровой образовательной технологии.

Современным выпускникам гуманитарных вузов необходимо не только ориентироваться в системе психолого-педагогического проектирования и сопровождения цифровых образовательных программ, но и уметь формировать технологичную цифровую образовательную среду. В процессе профессиональной подготовки педагогов в современных реалиях цифровой образовательной среды следует учитывать приоритет педагогической составляющей над технологической, поскольку именно психолого-педагогический базис позволит максимально раскрыть основные принципы дидактики и усвоить методику организации образовательного процесса. На такой крепкой основе становится возможной интеграция информационно-коммуникационных технологий и цифрового инструментария: современные модели педагогического дизайна, проектирование образовательных программ, текущий и итоговый контроль эффективности процесса образования.

Стремительное развитие информационных и образовательных технологий находит отражение в технологическом параметре цифровой образовательной среды.

Развитие профессиональной компетентности современных педагогов и психологов, которые формируют индивидуальный стиль педагогической деятельности в условиях цифровизации образования, требует трансформации и системы методического психолого-педагогического сопровождения: специфика программ стажировок, применение цифровых технологий при подготовке и организации образовательных проектов и научно-практических конференций различного уровня, внедрение цифровых учебно-методических комплексов, создание курсов повышения квалификации в области профессиональной деятельности в условиях цифровой образовательной среды, приобретение навыков цифровой коммуникации. Цифровая компетентность педагога включает как готовность эффективно использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, так и способности в области системного проектирования и управления данными. Обеспечение непрерывного методического сопровождения педагога позволяет своевременно реализовать актуальные аспекты профессиональной деятельности, включая диагностику насущных проблем и альтернативные варианты их решения.

Современные цифровые ресурсы при умелом использовании в педагогическом процессе способствуют интеграции педагога и обучающихся в цифровую образовательную

среду, в которой педагог играет ключевую роль: критически мыслит, налаживает межличностную коммуникацию, владеет различными образовательными технологиями, проектирует и внедряет цифровые образовательные ресурсы. Основная задача современного педагога – формировать нравственно-ориентированную личность с научным мировоззрением.

Современные информационно-коммуникационные технологии можно рассматривать в качестве методического инструмента, который расширяет горизонты образовательного процесса, одновременно помогая создать систему профессиональной подготовки и повышения квалификации специалистов [1]. Преподаватели – главное звено в создании и развитии информационного социума, поскольку именно они в процессе организации учебно-профессиональной деятельности студентов формируют комплементарные и профессиональные цифровые навыки: поиск, анализ и синтез информации, ее интерпретация.

Система организации образовательного процесса в современном вузе предусматривает необходимость освоения студентами навыков работы с информационными технологиями сначала в учебно-профессиональной деятельности, а впоследствии и в профессиональной деятельности; что возможно только при наличии непрерывного методического сопровождения преподавателей и параллельно педагогического самообразования как преподавателей, так и студентов. Преподаватель высшей школы, помимо этого, должен разрабатывать содержание электронных учебно-методических материалов: платформ, программ, учебных и учебно-методических пособий.

Новые цифровые информационно-коммуникативные технологии, внедрившись в высшую школу, изменили и дополнили профессиональные требования к умениям и навыкам преподавателя: информационно-коммуникативная активность, информационная грамотность, раскрытие творческого потенциала в процессе решения проблемных ситуаций и задач, профессиональная мобильность, цифровые навыки.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Профессиональная компетентность преподавателя – фундаментальная структура, включающая следующие функции: учебно-профессиональная, методическая, научно-исследовательская, воспитательная и управленческая функции. Следовательно, уровень профессиональной компетентности современного преподавателя вуза тесно взаимосвязан с его личностными особенностями, содействующими или препятствующими осуществлению педагогической, научной и воспитательной деятельности. Личностные качества являются базисом, а поскольку система «преподаватель – студент» представляет собой отражение нравственно-ориентированных качеств преподавателя, представление культуры поведения, то этическая позиция и профессиональное поведение педагога влияют на социально-психологические установки студентов, трансформируют осмысление ими информационно-образовательной среды, устанавливают индивидуальные мотивы поведения в ее рамках, реализуя воспитательную функцию. Действительно, образовательный процесс в вузе можно рассматривать и в качестве «последовательного развития творческих личностей и профессионалов своего дела» [3, С. 37].

Психолого-педагогическое невежество преподавателя в результате не только отрицательно влияет на успешность учебно-профессиональной деятельности студентов по его предмету, но и ведет к нежеланию учиться в этом вузе, образовательная среда вуза оценивается ими также негативно. Эту проблему можно решить следующим образом: наладить системный административный контроль, ввести систему наставничества и обмена опытом, повышение квалификации преподавателя.

Факторы, способствующие повышению эффективности учебного процесса с помощью внедрения цифровых технологий:

- уникальность и инновационный потенциал информационно-коммуникационных технологий;

- организация администрацией вуза технической базы для применения цифровых технологий;
- «субъективный фактор позитивного отклика преподавателей вуза на внедрение информационно-коммуникационных технологий» в учебном процессе [4, С. 92].

Достоинствами применения цифровых технологий в организации образовательного процесса являются:

- возможность применения цифровых технологий в качестве дополнительного учебно-методического средства для динамичного проведения учебного занятия;
- доступность учебно-методических материалов на информационно-образовательном портале университета;
- преимущество представления учебной информации в формате аудио- или видео-записи;
- расширение адаптивных возможностей и раскрытие творческого потенциала преподавателей к новым условиям профессиональной деятельности.

Недостатки цифровой среды:

- размывание границ между личным и профессиональным пространством и временем;
- технологизация контроля научной деятельности преподавателей вуза;
- опасения преподавателей в отношении использования информационно-коммуникативных технологий в качестве основного средства обучения.

ВЫВОДЫ

Цифровая образовательная среда вуза в современных условиях – начальная фаза интеграции различных информационных технологий в учебный процесс. Профессиональная роль педагога в образовательном процессе с применением цифровых технологий остается ключевой и актуальной, поскольку личностные и профессионально-важные качества преподавателя: профессиональная самоактуализация, саморазвитие, цифровая компетентность, мобильность – подтверждают его высокий профессионализм и способствуют повышению эффективности образовательного процесса в целом. Основными факторами, обеспечивающими интенсификацию преподавания в условиях цифровой образовательной среды, являются техническая база вуза, готовность профессорско-преподавательского состава и студентов к работе в новых условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галимуллина Э.З. Компонентный состав цифровой образовательной среды педагога / Э.З. Галимуллина // *Современные проблемы науки и образования*. – 2022. – №4. – С. 69–74.
2. Еремкина О.В. Развитие профессионально-важных качеств будущего педагога для успешной профессиональной деятельности в цифровой образовательной среде / О.В. Еремкина // *Психолого-педагогический поиск*. – 2022. – № 3 (63). – С. 119–128.
3. Костикова Н.А. Предпосылки подготовки будущих педагогов к организации коммуникативной деятельности в электронной образовательной среде / Н.А. Костикова // *Современные проблемы науки и образования*. – 2019. – № 2. – С. 35–39.
4. Остыловская О.А. Подготовка педагогов цифровой образовательной среды в системе высшего профессионального образования / О.А. Остыловская, М.М. Манушкина, А.А. Ерошина // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2022. – № 75-1. – С. 91–94.

REFERENCES

1. Galimullina, E.Z. (2022), "Component composition of the teacher's digital educational environment", *Modern problems of science and education*, No. 4, pp. 69–74.
2. Eremkina, O.V. (2022), "Development of professionally important qualities of a future teacher for successful professional activity in a digital educational environment", *Psychological and pedagogical research*, Vol. 63, No. 3, pp. 119–128.

3. Kostikova, N.A. (2019), "Prerequisites for the preparation of future teachers for the organization of communicative activity in an electronic educational environment", *Modern problems of science and education*, No. 2, pp. 35–39.

4. Ostylovskaya, O. A., Manushkina, M.M. and Eroshina ,A.A. (2022), "Training of teachers of the digital educational environment in the system of higher professional education", *Problems of modern pedagogical education*, Vol. 75, No. 1, pp. 91–94.

Контактная информация: tima0607@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.02.2023

УДК. 159.9.075:796

ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ- СТУДЕНТОВ

Оксана Валериевна Дмух, кандидат педагогических наук, Сибирский федеральный университет, Красноярск, *Елена Адамовна Земба*, доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Красноярск; *Александр Юрьевич Осипов*, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск

Аннотация

Актуальные литературные данные свидетельствуют о существенном риске развития негативных психологических состояний у студентов-спортсменов. В статье представлен анализ актуальных научных данных по противодействию рискам возникновения психологических стрессов у спортсменов-студентов. Данные были собраны в базах хранения научной информации: Web of Science Core Collection, Scopus (Elsevier), PubMed. Анализ показал, что тренеры должны активно использовать в общении со спортсменами стратегии позитивного общения и поддержки, и мобильные онлайн-платформы в качестве площадок для общения.

Ключевые слова: спортсмены-студенты, поиск научных знаний, обзор литературы, тренировочная деятельность, стратегии поддержки, онлайн-платформы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p575-579

SEARCH FOR EFFECTIVE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR INTERPERSONAL INTERACTION BETWEEN COACHES AND STUDENT- ATHLETES

Oksana Valerievna Dmukh, the candidate of pedagogical sciences, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; *Elena Adamovna Zemba*, the docent, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk; *Alexander Yurievich Osipov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Krasnoyarsk

Abstract

Current literature data indicate a significant risk of developing negative psychological conditions in student-athletes. The article presents analysis of current scientific data on countering the risks of psychological stress in student-athletes. The data were collected in scientific information storage databases: Web of Science Core Collection, Scopus (Elsevier), PubMed. The analysis showed that coaches should actively use positive communication and support strategies in communicating with athletes, and mobile online-platforms as platforms for communication.

Keywords: student-athletes, search of scientific knowledge, literature review, athletic training, support strategies, online-platforms.

ВВЕДЕНИЕ

Хорошо известно, что спортивный тренер может оказывать как положительное, так и негативное влияние на своих спортсменов. Спортивные психологи подчеркивают, что в процессе взаимодействия тренеров и спортсменов вокруг них создается особая социальная среда, которая может содействовать как психосоциальному благополучию спортсменов, так и их неудовлетворенности своим статусом [3]. Поэтому тренер сегодня является не только руководителем тренировочного процесса для своих спортсменов, но и создателем специальной среды, помогающей спортсменам развиваться, как физически, так и социально, когнитивно и эмоционально [6]. Не вызовет возражений утверждение, что тренер, который помимо тренировочного процесса уделяет необходимое внимание социальной и психологической поддержке спортсменов и является хорошим мотиватором, получит от спортсменов больший результат, чем тренер, который не уделяет своим спортсменам должного внимания и не интересуется их проблемами и нуждами. Взаимоуважение и эффективная коммуникация, со временем перерастающая в доверительные отношения, а также наличие необходимой конструктивной обратной связи между тренером и спортсменом, являются факторами, оказывающими значительное влияние на конечный результат тренировочной деятельности и взаимодействия спортсмена и тренера [4]. В научной литературе появились исследования, сообщающие о серьезных различиях в рисках и факторах психологического стресса между спортсменами, выступающими в индивидуальных и командных видах спорта и влиянием на риск развития данных факторов отношений между спортсменом и его тренером [8]. Наиболее значительно данные риски могут проявляться у спортсменов-студентов, которые в ходе своей спортивной карьеры сталкиваются еще и с различными трудностями академического обучения, которые без должного контроля со стороны педагогов и тренеров могут стать причинами серьезных проблем с психическим здоровьем молодых людей [1, 5].

В связи с этими данными авторы статьи предприняли попытку изучить наиболее вероятные риски возникновения различных негативных психологических состояний у молодых спортсменов-студентов и рекомендуемые специалистами психолого-педагогические стратегии для эффективного противодействия развитию подобных рисков. Основная цель данного научного исследования – поиск эффективных психолого-педагогических стратегий межличностного общения между тренерами и спортсменами-студентами, позволяющих снизить вероятность рисков возникновения негативных психологических состояний и препятствовать раннему завершению карьеры в спорте молодыми людьми.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основным научным методом, используемым в данном исследовании, являлся структурированный поиск актуальных научных данных, по проблеме исследования, опубликованных в рецензируемых научных изданиях, не ранее чем за последние 5 лет (2018–2023 гг). Для повышения качества извлекаемой научной информации авторы статьи сформировали поисковый запрос, включающий следующие критерии: а) все извлекаемые научные данные должны быть представлены в виде оригинальных научных исследований или систематических обзоров/мета-обзоров, опубликованных в рецензируемых изданиях, индексируемых в ведущих базах хранения актуальной научной информации: Web of Science Core Collection, Scopus (Elsevier), PubMed Central; б) возраст извлеченных научных данных не должен превышать 5 лет, что должно было обеспечить актуальность данного исследования; в) все извлекаемые научные данные должны содержать конкретную информацию по теме исследования: экспериментальные материалы и/или обзоры экспериментальных материалов. Все извлеченные данные были подвергнуты специальному структурному анализу,

позволяющему выявить соответствие собранной информации критериям поиска и уровень актуальности и практической ценности данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе структурированного поиска актуальных научных данных авторам статьи удалось обнаружить 38 научных исследований, полностью удовлетворяющим всем требованиям поискового запроса. 25 научных публикаций представляли собой оригинальные научные исследования, а еще 13 публикаций представляли собой систематические обзоры научных данных по проблематике исследования. Наибольшее количество данных (52%) посвящены повышению качества межличностных отношений между тренером и спортсменом через формирование у них навыков и культуры межличностного общения, сотрудничества и поощрения, независимо от результатов в спорте. Следующий блок (27% данных) освещает поиск возможностей для предоставления дополнительных профессиональных консультаций спортсменам-студентам, испытывающим проблемы с психологическим благополучием и мотивацией в спорте. Возможности организации дополнительных образовательных курсов для тренеров (14% данных) и дополнительного обучения для спортсменов-студентов (7% научных данных), с целью повышения психологических, образовательных и социальных навыков взаимодействия и повышения различных навыков социальной поддержки и преодоления трудностей, рассматриваются в оставшихся научных исследованиях (рисунок).



Рисунок – Тематические блоки научных данных по теме исследования

Прежде всего следует отметить, что ученым не удалось выявить значимого влияния специфики того или иного вида спорта на корреляцию между межличностными отношениями тренер-спортсмен, социальной поддержкой студентов-спортсменов и психологическим благополучием молодых людей [8]. Таким образом, и в индивидуальных, и в командных видах спорта тренерам необходимо учитывать различные факторы, которые могут повлиять на психическое здоровье и мотивацию студентов-спортсменов.

Российские ученые выявили, что основными рисками возникновения негативных психических состояний, влияющих на преждевременный уход молодых спортсменов-студентов из спорта, являются, как значительный рост тренировочных и соревновательных нагрузок, так и взаимоотношения между спортсменами и тренерами, что значительно влияет на мотивацию современных молодых людей к занятиям профессиональным спортом [2; 7]. Специалисты рекомендуют тренерам, для получения своевременной информации о психическом состоянии молодых спортсменов, применять электронное педагогическое обеспечение (в частности онлайн-платформу FSYS), позволяющее молодым спортсменам в ходе анонимного общения указывать проблемы своего психического и физического состояния, а тренерам своевременно получать информацию о возможных рисках преждевременного ухода студентов-спортсменов из спорта [1].

Эксперты из Великобритании указали, что один из самых высоких рисков развития различных психологических стрессов присутствует у студентов-спортсменов, поскольку молодые люди подвержены стрессу, как при занятиях спортом, так и в университетской среде, в период обучения [8]. Тренеры, занимающиеся со спортсменами-студентами, должны учитывать данные факторы риска и стараться оказывать значительное благотворное влияние на психологическое благополучие данной группы лиц. Ученые рекомендуют

Эксперты из Великобритании указали, что один из самых высоких рисков развития различных психологических стрессов присутствует у студентов-спортсменов, поскольку молодые люди подвержены стрессу, как при занятиях спортом, так и в университетской среде, в период обучения [8]. Тренеры, занимающиеся со спортсменами-студентами, должны учитывать данные факторы риска и стараться оказывать значительное благотворное влияние на психологическое благополучие данной группы лиц. Ученые рекомендуют

для положительного результата работы с данной категорией спортсменов применять определенные стратегии взаимодействия, например COMPASS (управление различными конфликтными ситуациями – открытость к общению – мотивирование – формирование позитивных реакций на факторы внешнего воздействия – безусловная поддержка и др.).

Авторы статьи признают, что в данном исследовании есть некоторые ограничения, которые могут повлиять на конечную интерпретацию полученных результатов. Данные ограничения связаны с методами сбора информации о психическом благополучии студентов-спортсменов и межличностными отношениями тренеров и спортсменов. Большинство извлеченных научных данных представляет собой результаты анонимного анкетирования небольшой по общему количеству и довольно разнородной, с точки зрения возраста, пола и стажа занятий спортом, выборки молодых людей. Будущие исследования должны стремиться к качественному контролю над выборкой исследуемых лиц (однородность выборки с учетом пола, возраста, стажа и специфики спортивной деятельности).

ВЫВОДЫ

Анализ собранной информации показал, что существует серьезная проблема риска преждевременного ухода молодых спортсменов-студентов из спорта высших достижений ввиду возникновения и развития у них различных негативных стрессовых состояний и снижения уровня мотивации к продолжению спортивной карьеры. Тренеры должны активно использовать коммуникативные методики и стратегии межличностного взаимодействия с молодыми спортсменами-студентами, направленные в первую очередь на позитивное общение и поддержку молодых людей, независимо от уровня их текущих спортивных результатов и дальнейших перспектив в спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дергач Е.А. Снижение риска ухода молодых спортсменов из спорта высших достижений на основе компьютерного прогнозирования / Е.А. Дергач, А.Ю. Осипов, Д.А. Завьялов, Р.С. Наговицын // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 29.
2. Анализ мотивационных аспектов девушек, практикующих боевые искусства, в зависимости от психологического пола спортсменок / В.Н. Ковалев, А.Ю. Осипов, С.Л. Садырин, Р.С. Наговицын // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 101.
3. Goffena J. The relationship between coach behavior and athlete self-regulated learning / J. Goffena, T. Horn // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2021. – Vol. 16, No. 1. – P. 3–15.
4. Kim Y. “Coach really knew what I needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach-athlete interactions among Korean Olympic archers / Y. Kim, I. Park // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17, No. 9. – P. 3101.
5. Fogaca J. Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes / J. Fogaca // Journal of Applied Sport Psychology. – 2021. – Vol. 33, No. 1. – P. 4–19.
6. Lisinskiene A. The effect of a 6-month coach educational program on strengthening coach-athlete interpersonal relationships in individual youth sport / A. Lisinskiene // Sports. – 2018. – Vol. 6, No. 3. – P. 74.
7. Osipov A. Objective and subjective assessment of the psychological gender of female athletes practicing martial arts / A. Osipov, V. Kovalev, S. Sadyrin et al. // Sport Mont. – 2020. – Vol. 18, No. 1. – P. 95–97.
8. Simons E. Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes / E. Simons, M. Bird // Journal for the Study of Sports and Athletes in Education. – 2022. – URL: <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703> (дата обращения: 01.03.2023).

REFERENCES

1. Dergach, E.A., Osipov, A.Y., Zavyalov, D.A., and Nagovitsyn, R.S. (2021), “Computer forecasting to reduce risk of retirement from elite sports among junior athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 29.

2. Kovalev, V.N., Osipov, A.Y., Sadyrin, S.L., and Nagovitsyn, R.S. (2019), “Analysis of motivational aspects of female martial artists in view of their psychological gender”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, p. 101.
3. Goffena, J., and Horn, T. (2021), “The relationship between coach behavior and athlete self-regulated learning”, *International Journal of Sports Science & Coaching*, Vol. 16, No. 1, pp. 3–15.
4. Kim, Y., and Park, I. (2020), “Coach really knew what I needed and understood me well as a person: Effective communication acts in coach-athlete interactions among Korean Olympic archers”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, No. 9, pp. 3101.
5. Fogaca, J. (2021), “Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes”, *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 33, No. 1, pp. 4–19.
6. Lisinskiene, A. (2018), “The effect of a 6-month coach educational program on strengthening coach-athlete interpersonal relationships in individual youth sport”, *Sports*, Vol. 6, No. 3, p. 74.
7. Osipov, A., Kovalev, V., Sadyrin, S., Zhavner, T., Vapaeva, A., Nagovitsyn, R., Rubtsova, L., and Druzhinina, O. (2020), “Objective and subjective assessment of the psychological gender of female athletes practicing martial arts”, *Sport Mont*, Vol. 18, No. 1, pp. 95–97.
8. Simons, E., and Bird, M. (2022), “Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate”, available at: Athletic Association Division I student-athletes”, *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>.

Контактная информация: E-mail: Ale44132272@ya.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2023

УДК 159.923

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САООТНОШЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Сергей Витальевич Духновский, доктор психологических наук, профессор, Сергей Андреевич Сениченко, кандидат педагогических наук, доцент, Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск; Сергей Александрович Елисеев, кандидат педагогических наук, Новосибирск; Ярослав Сергеевич Козиков, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск

Аннотация

Введение. Умение справляться с трудностями, с ситуациями неопределенности, в трудовой деятельности, сохраняя бодрое настроение и высокую работоспособность, является важным условием профессионализации будущих специалистов по физической культуре и спорту. В этом плане особенности профессионального самоотношения выступает одним из средств поддержания жизнестойкости специалистов на высоком уровне. Цель исследования – выявление и описание особенностей отношения к себе как профессионалу будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости. Методика и организация исследования. Выборку исследования составили 119 студентов выпускных курсов Югорского государственного университета и Курганского государственного университета, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт». Использовали комплекс методик: опросник «Отношение к себе как профессионалу» и «Тест жизнестойкости». Результаты исследования и их обсуждение. Выявлена взаимосвязь показателя «жизнестойкость» с показателями «активность», «позитивность», а также «уровень притязаний» и «представление о себе как профессионале» у педагогов. Установлены доминирующие виды отношения к себе как профессионалу у будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости. В частности, у субъектов с высоким уровнем жизнестойкости преобладает позитивное отношение к себе как профессионалу, тогда как у обследованных с низким и умеренным уровнем жизнестойкости выражено уравновешенное профессиональное самоотношение. Показано, что уровень притязаний и принятие себя выступают «ресурсными» характеристиками самоотношения, развитие и поддержание которых сопровождается повышением жизнестойкости будущих специалистов. Выводы. «Компенсаторной» характеристикой самоотношения, способствующей

поддержанию жизнестойкости на высоком уровне, является «принятие себя как профессионала». Механизмом поддержания жизнестойкости на умеренном уровне, у субъектов с уравновешенным профессиональным самоотношением, является снижение уровня притязаний, на фоне сформированного (на среднем уровне) принятия и представления о себе как профессионале. Результаты исследования необходимо использовать для разработки и реализации мероприятий, направленных на формирование активно-позитивного профессионального самоотношения как ресурса, поддерживающего жизнестойкость будущих специалистов по физической культуре и спорту на высоком уровне,

Ключевые слова: физическая культура и спорт, отношение к себе, уровень притязаний, представление о себе, жизнестойкость, позитивность, уравновешенность, благополучие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p579-586

FEATURES OF PROFESSIONAL SELF-ASSOCIATION OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH DIFFERENT LEVELS OF RESILIENCE

Sergey Vitalievich Dukhnovsky, the doctor of psychological sciences, professor, Sergey Andreevich Senichenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yugra University, Khanty-Mansiysk; Sergey Alexandrovich Eliseev, the candidate of pedagogical sciences, Novosibirsk; Yaroslav Sergeevich Kozikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State University of Railways, Novosibirsk

Abstract

Introduction. The ability to cope with difficulties, situations of uncertainty, in labor activity, while maintaining a cheerful mood and high performance, is an important condition for the professionalization of future specialists in physical culture and sports. In this regard, the peculiarities of professional self-defense are one of the means of maintaining the resilience of specialists at a high level. The purpose of the study is to identify and describe the characteristics of the attitude towards oneself as a professional of future specialists in physical culture and sports with different levels of resilience. Methodology and organization of the study: the study sample was made up of 119 graduate students of Ugra State University and Kurgan State University, studying in the specialty "Physical Education and Sports." A set of methods was used: the questionnaire "Attitude to oneself as a professional" and "Test of resilience." Research results and discussion: the relationship of the indicator "resilience" with the indicators "activity," "positivity," as well as the "level of claims" and "self-image as a professional" among teachers was revealed. The dominant types of attitude towards themselves as a professional among future specialists in physical culture and sports with different levels of resilience have been established. In particular, in subjects with a high level of resilience, a positive attitude towards themselves as a professional prevails, while in those examined with a low and moderate level of resilience, balanced professional self-reliance is expressed. It is shown that the level of claims and self-acceptance are "resource" characteristics of self-reliance, the development and maintenance of which is accompanied by an increase in the resilience of future specialists. Conclusions: the "compensatory" characteristic of self-reliance, contributing to maintaining resilience at a high level, is "self-acceptance as a professional." The mechanism for maintaining resilience at a moderate level, in subjects with balanced professional self-reliance, is a decrease in the level of claims, against the background of the formed (at the middle level) acceptance and self-image as a professional. The results of the study should be used to develop and implement measures aimed at forming an active-positive professional self-association as a resource that supports the resilience of future specialists in physical culture and sports at a high level.

Keywords: physical culture and sports, self-attitude, level of claims, self-image, resilience, positivity, poise, well-being.

ВВЕДЕНИЕ

Жизнестойкость является условием, позволяющим человеку эффективно справляться со стрессовыми ситуациями в том числе, возникающим в будущей трудовой деятельности. Одним из источников, повышающих жизнестойкость является активное, позитивное профессиональное самоотношение будущих специалистов. В этом проблемном поле актуальным является установление и описание взаимосвязи особенностей профессионального самоотношения с параметрами жизнестойкости будущих специалистов по

физической культуре и спорту.

В научном плане, вопросы жизнестойкости, ее роли в жизни, в том числе и профессиональной деятельности, рассматривались в работах Э.Ф. Зеера [4], Н.В. Калининой, Т.В. Володиной [5], Н.А. Кора [7], Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [9], Т.В. Наливайко [10], С.Д. Синоюшкиной, Е.О. Меркеевой [12], Д.А. Тувышевой, Г.И. Атамановой [15], М.А. Фризен [16] и др. Проблема самоотношения и отношения к себе как профессионалу раскрывалась в исследованиях В.А. Ананьева [1], П.Е. Герасимова [2], С.В. Духновского [3], К.В. Карпинского, А.М. Кольшко [6], Л.В. Куликова [8], Ю.П. Поварёноква [11], В.В. Столина [13], В.А. Толочка [14] и др.

Проведенный обзор исследований показывает, что рассмотрение профессионального самоотношения будущих специалистов по физической культуре и спорту в контексте изучения их способности противостоять трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств нуждается в дополнительном эмпирическом исследовании, анализе и обобщении. В частности, актуальными являются вопросы о том, какие характеристики отношения к себе как профессионалу взаимосвязаны с жизнестойкостью будущих специалистов по физической культуре и спорту? Какие виды профессионального самоотношения присущи будущим специалистам с разным уровнем жизнестойкости? Какие параметры отношения к себе могут являться ресурсными, а какие компенсаторными – поддерживающими (повышающими) жизнестойкость будущих специалистов по физической культуре и спорту? Таким образом, целью данного исследования послужило изучение отношения к себе как профессионалу и его видов, включая ресурсные и компенсаторные характеристики, у будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Респондентами выступили 119 студентов выпускных курсов Югорского государственного университета и Курганского государственного университета, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт». В исследовании использовали комплекс психодиагностических методик:

– авторский опросник «Отношение к себе как профессионалу» (ОСП), основное назначение которого – оценка выраженности содержательных характеристик (активности – пассивности, позитивности – негативности) в отношении к себе как профессионалу, с помощью самооценок тестируемого. Методика позволяет выявить субъектов с разными видами отношения к себе как профессионалу, на основании соотношения величины активности личности с позитивностью личности [3];

– опросник «Тест жизнестойкости» (ТЖС), в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, для оценки способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, или наоборот – его уязвимости к переживаниям стресса и депрессии [9].

В качестве статистических процедур применяли первичные описательные статистики, параметрический критерий сравнения t-Стьюдента, а для выявления взаимосвязи между переменными был использован коэффициент корреляции r-Пирсона. Обработка результатов проводилась при помощи статистической программы «SPSS 23.0».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании данных опросника «Тест жизнестойкости» (ТЖС) были сформированы группы будущих специалистов по физической культуре и спорту, обладающих разным уровнем жизнестойкости – высоким, средним (умеренным) и низким. Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видим, что показатель жизнестойкости на высоком уровне выражен у 29,5% обследованных. Субъектов данной группы отличает чувство открытости миру, вовлеченность и удовлетворенность от происходящих в их жизни событий и процесса

деятельности; уверенность в том, что достижения в жизни возможны только благодаря собственной активности и самостоятельности; уверенность в том, что приобретаемый опыт и знания, которые он несет в себе – способствует развитию личности. Отмеченное выше сочетается с готовностью будущих специалистов по физической культуре и спорту осуществлять активность и деятельность в условиях неопределенности (например, когда отсутствуют надежные гарантии достижения желаемых целей). Соответственно, данная категория обследованных обладает выраженными адаптационно-компенсаторными способностями и ресурсами для преодоления стрессов, возникающих как в профессиональной деятельности, так и жизни в целом.

Таблица 1 – Выраженность жизнестойкости у будущих специалистов по физической культуре и спорту

Шкалы методики «ТЖС»	Уровень жизнестойкости		
	Выс. (n=35, 29,5% выборки)	Сред. (n=27, 22,6% выборки)	Низ. (n=57, 47,9% выборки)
Вовлеченность	40,5	31,8	26,5
Контроль	35,4	29,0	21,5
Принятие риска	23,8	17,5	12,6
Жизнестойкость	99,8	78,3	60,7

В то же время результаты таблицы 1, показывают, что жизнестойкость на среднем уровне выражена у 22,6% будущих специалистов по физической культуре и спорту, и низким – у 47,9%.

У будущих специалистов по физической культуре и спорту с умеренным уровнем жизнестойкости, показатели «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» выражены на среднем уровне. Это свидетельствует о снижении адаптационно-компенсаторных возможностей педагога, умеренном субъективном благополучии, когда при отсутствии серьезных проблем (по мнению обследованных), имеет место недостаточность эмоционального комфорта.

Будущие специалисты с низким уровнем жизнестойкости, характеризуются чувством отчужденности в связи с низкой вовлеченностью в происходящие в их жизни события, избеганием ситуаций неопределенности, ориентацией на комфорт и безопасность, но без проявления активности для достижения желаемого результата. Данной категории обследованных присуще снижение субъективного благополучия. Индикатором этого будут являться особенности отношения к себе как профессионалу, переживание удовлетворенности своей будущей трудовой деятельностью, своей карьерой.

Укажем, что общей характеристикой обследованных будущих специалистов по физической культуре и спорту с высокой, низкой и средней жизнестойкостью является «вовлеченность». Данный параметр у субъектов с высокой и средней жизнестойкостью выражен на повышенном и умеренном уровнях соответственно. Полагаем, что этот факт находит своё отражение и в особенностях отношения к себе как профессионалу, которое с одной стороны может выступать ресурсом, поддерживающим жизнестойкости, а с другой – индикатором её изменения как в благоприятную, так и неблагоприятную для субъекта сторону. Так, в ходе корреляционного анализа установлены значимые взаимосвязи показателей шкал опросника «Тест жизнестойкости» с показателями по шкалам опросника «Отношение к себе как профессионалу» (ОСП). Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь жизнестойкости и отношения к себе как к профессионалу

Шкалы опросника «ТЖС»	Шкалы опросника «ОСП»					
	Уп	Ср	АКТ	Пред	Прин	Поз
Вовлеченность	0,29	0,11	0,22	0,30*	0,22	0,30*
Контроль	0,35*	0,23	0,31*	0,43*	0,32*	0,44*
Принятие риска	0,01	-0,05	-0,01	0,20	0,10	0,17
Жизнестойкость	0,37*	0,09	0,34*	0,38*	0,26	0,38*

Примечание: Уп – уровень притязаний, Ср – установка на профессиональное саморазвитие, Акт – активность, Пред – представление о себе как профессионале, Прин – принятие себя как профессионала, Поз – позитивность; * – корреляции на уровне $p \leq 0,01$.

Из таблицы 2, наибольший интерес для нашего исследования представляют корреляционные связи показателя «жизнестойкость» с показателями «активность», «позитивность», а также «уровень притязаний» и «представление о себе как профессионале» (коэффициенты корреляции находятся в диапазоне от 0,34 до 0,38 при $p \leq 0,01$).

Увеличение показателя «жизнестойкость» сопровождается повышением показателя «активность», выражающегося в уровне притязаний будущего специалиста как его стремлении разрешать сложные, нетривиальные профессиональные задачи, отдавая предпочтение целям, характеризующимся большей трудностью, значимостью и престижностью, а также показателя «позитивность», проявляющемся в представлении о себе как профессионале хорошо осознающем и владеющим своими личностными и профессионально-психологическими качествами и способностями (показатели «уровень притязаний» и «представление о себе как профессионале» значимо коррелируют с показателем «жизнестойкость», коэффициенты корреляции 0,37 и 0,38, при $p \leq 0,01$).

Данные таблицы 2 также показывают, что «контроль» как показатель жизнестойкости связан со всеми шкалами опросника «Отношение к себе как профессионалу», за исключением параметра «установка на профессиональное саморазвитие» (коэффициенты корреляции находятся в диапазоне от 0,31 до 0,44 при $p \leq 0,01$). Таким образом, увлечение показателя по шкале «контроль», предполагающей убежденность обследованных в том, что активная позиция позволяет позитивно влиять на происходящее с ними, даже в ситуациях неопределенности (когда не гарантировано достижение желаемой цели), сопровождается повышением таких показателей профессионального самоотношения, как «активность» и «позитивность». Соответственно, убежденность будущих специалистов по физической культуре и спорту в том, что контроль влияет на результативность и успешность в жизни, связана с благоприятным отношением к себе как профессионалу.

Далее нами были установлены виды отношения к себе как профессионалу присущие будущим специалистам с разным уровнем жизнестойкости. Для классификации видов отношения к себе мы использовали показатель «величина активности» (предполагает оценку уровня притязаний и установки на профессиональное саморазвития) и «величина позитивность» (результат выраженности принятия и представления о себе как профессионале) [3]. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Выраженность параметров отношения к себе как к профессионалу у будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости

Шкалы методики «ОСП»	Уровень жизнестойкости		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень притязаний	44,6±5,5 (6)	41,0±4,9 (4)	38,2±4,3(4)
Установка на профессиональное саморазвитие	51,3±6,3 (6)	47,3±7,7 (6)	48,6±6,2 (6)
Интегральный показатель активности самоотношения	96,0±8,1(6)	88,3±6,2 (5)	86,8±6,9 (5)
Представление о себе как профессионале	50,1±5,1(7)	44,5±5,9 (6)	42,7±5,4 (5)
Принятие себя как профессионала	52,3±7,2 (7)	51,1±6,7 (7)	47,0±7,5 (6)
Интегральный показатель позитивности самоотношения	102,4±7,5 (7)	95,6±7,9 (6)	89,7±7,1 (5)

Примечание: в скобках указаны стандартные значения – стэны.

Данные в таблице 3, показывают, что показатели отношения к себе как профессионалу различаются у будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости, и при переводе «сырых» значений в стандартные «стэны» [3], видим, их выраженность на среднем и повышенном уровне. На основании чего правомерно заключить следующее.

У субъектов с высоким уровнем жизнестойкости преобладает позитивное отношение к себе как профессионалу, которое характеризуется осознанием и владением своими личностными и профессионально-психологическими качествами, осознанием и восприятием себя как профессионала, обладающего высокой квалификацией, способного успешно разрешать сложные, нетривиальные профессиональные задачи. Это сочетается с переживанием позитивных чувств (гордости, уважения, уверенности, удовлетворенности)

относительно себя, своего профессионального карьерного выбора, своих личностных и профессионально-психологических качеств (показатели представление и принятие себя находятся на повышенном уровне).

У субъектов с низким и умеренным уровнем жизнестойкости выражено уравновешенное отношение к себе как профессионалу. Показатели величины активности, в частности установка на профессиональное саморазвитие, а также величины позитивности (принятия и представления о себе как профессионале) – выражены на среднем уровне (значения по шкалам методики «ОСП» находятся в диапазоне от 5 до 6 стэнов). Исключение составляет показатель «уровень притязаний», выраженный на пониженном уровне (в диапазоне 4 стэнов). Таким образом, механизмом поддержания жизнестойкости на умеренном уровне, у субъектов с уравновешенным профессиональным самоотношением, может выступать снижение стремления к профессионально и личностно-значимым целям, предпочитая постановку и решение более простых, стандартных задач, не требующих дополнительного приложения сил и способностей (пониженный уровень притязаний) на фоне сформированного (на среднем уровне) принятия и представления о себе как профессионале обеспечивающим умеренный уровень благополучия и самооценки, устраивающие субъекта.

На основе полученных данных о положительной взаимосвязи жизнестойкости и профессионального самоотношения можно заключить, что уровень притязаний и принятие себя представляют собой ресурсные характеристики жизнестойкости, развитие и поддержание которых на высоком уровне является одним из условий, способствующих поддержанию работоспособности и сохранению здоровья в ситуациях неблагоприятного давления обстоятельств, трудных жизненных ситуациях, в том числе и в будущей профессиональной деятельности.

Анализ средних значений профессионального отношения к себе у будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости показывает, что уравновешенное профессиональное самоотношение субъектов при сниженной жизнестойкости компенсируется таким её параметром – как «принятие риска» (выраженном на среднем уровне), при низких показателях «вовлеченности» и «контроля». Соответственно, обследованные с одной стороны считают, что опыт способствует их развитию, а с другой – такой убежденности не хватает активности, чтобы она имела действенную силу и нашла свою конструктивную реализацию в профессиональной деятельности. Сниженная активность и позитивность позволяет осуществлять будущую профессиональную деятельность на необходимом уровне, несмотря на некоторую неудовлетворенность собой как профессионалом.

Считаем, что уровень притязаний и представление о себе как профессионале, выступающие показателями самоотношения будущих специалистов по физической культуре и спорту, являются «ресурсными» характеристиками, развитие которых способствует поддержанию жизнестойкости субъектов образовательного процесса на высоком уровне. Отметим, что данные параметры отношения к себе у субъектов с пониженной и умеренной жизнестойкостью носят латентный или дефицитарный характер. С другой стороны, позитивность, выражающаяся в принятии себя как профессионала, является «компенсаторной» характеристикой самоотношения, способствуя поддержанию жизнестойкости будущих специалистов находится на уровне не ниже среднего. Во многом это достигается за счет выраженности «контроля» (ощущение свободы выбора) и «принятия риска» (готовности использовать полученный опыт для своего развития).

ВЫВОДЫ

1. Выявлена взаимосвязь жизнестойкости с профессиональным самоотношением и его видами у будущих специалистов по физической культуре и спорту. Так, у субъектов с высоким уровнем жизнестойкости преобладает позитивное отношение к себе как

профессионалу. У обследованных с низким и умеренным уровнем жизнестойкости выражено уравновешенное профессиональное самоотношение.

2. Выявлены виды профессионального самоотношения у будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости. У субъектов с высоким уровнем жизнестойкости преобладает позитивное отношение к себе как профессионалу, которое характеризуется осознанием и владением своими личностными и профессионально-психологическими качествами, осознанием и восприятием себя как профессионала, обладающего высокой квалификацией, способного успешно разрешать сложные, нетривиальные профессиональные задачи. У субъектов с низким и умеренным уровнем жизнестойкости выражено уравновешенное отношение к себе как профессионалу.

3. Установлено, что уровень притязаний и принятие себя как профессионала выступают «ресурсными» характеристиками профессионального самоотношения, развитие и поддержание которых на высоком уровне положительно влияет на жизнестойкость педагога как субъекта образовательного процесса. Принятие себя как профессионала, является «компенсаторной» характеристикой самоотношения, способствующей поддержанию жизнестойкости на высоком уровне. Механизмом поддержания жизнестойкости на умеренном уровне, у субъектов с уравновешенным профессиональным самоотношением, выступает снижение уровня притязаний, на фоне сформированного (на среднем уровне) принятия и представления о себе как профессионале.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Введение в потрясающую психотерапию / В.А. Ананьев // Журнал практического психолога. – 1999. – № 7-8. – С. 15–31.
2. Герасимов П.Е. Теоретические аспекты проблемы «самоотношения» / П.Е. Герасимов // Ученые записки. Серия: Психология. Педагогика. – 2010. – № 4. – С. 80–84.
3. Духновский С. В. Оценка отношения к себе как профессионалу: описание методики, возможности использования в системе государственной гражданской службы / С.В. Духновский // Кадровик. – 2021. – № 7. – С. 33–41
4. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека / Э.Ф. Зеер // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 8. – С. 69–76.
5. Калинина Н.В. Психологические факторы жизнестойкости педагога / Н.В. Калинина, Т.В. Володина // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – № 4-2. – С. 398–403.
6. Карпинский К.В. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики : монография / К.В. Карпинский, А.М. Кольшко. – Гродно : ГрГУ, 2010. – 140 с.
7. Кора Н.А. Особенности жизнестойкости педагогов с разным стажем педагогической деятельности / Н.А. Кора // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – № 78. – С. 144–151.
8. Куликов Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1997. – 234 с.
9. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.
10. Наливайко Т.В. Жизнестойкость и ее связь со свойствами личности: монография / Т.В. Наливайко. – Челябинск : Изд. центр ЮУрГУ, 2010. – 126 с.
11. Поварёнков Ю.П. Уточнённая характеристика типов и видов деятельности профессионала / Ю.П. Поварёнков // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2018. – Т. 3, № 2. – С. 4–26.
12. Синюшкина С.Д. Оценка роли стресс-факторов для организации психологической подготовки спортсменов / С.Д. Синюшкина, Е.О. Меркеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С.644–648
13. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – Москва : МГУ, 1983. – 284 с.
14. Толочек В.А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен / В.А. Толочек. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 262 с.

15. Тувышева Д. А. Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности / Д.А. Тувышева, Г.И. Атаманова // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 1 (112). – С. 156–164.

16. Фризен М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога / М.А. Фризен // Организационная психология. – 2018. – Т.8, № 2. – С.72–85.

REFERENCES

1. Ananyev, V.A. (1999), "Introduction to amazing psychotherapy", *Journal of a practical psychologist*, No. 7-8, pp.15–31.

2. Gerasimov, P.E. (2010), "Theoretical aspects of the problem of "self-reaction", *Scientific notes. Series: Psychology. Pedagogy*, No. 4, pp. 80–84.

3. Dukhnovsky, S.V. (2021), "Assessment of self-attitude as a professional: description of the methodology, possibilities of use in the system of the state civil service", *Personnel specialist*, No. 7, pp. 33–41

4. Zeer, Je.F. (2015) "Socio-psychological aspects of the development of vitality and the formation of human resilience", *Pedagogical education in Russia*, No. 8, pp. 69–76.

5. Kalinina, N.V. and Volodina, T.V. (2009), "Psychological factors of resilience of the teacher", *Izvestia of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences*, No. 4-2, pp. 398–403.

6. Karpinsky K.V. and, Kolyshko, A.M. (2010), *Professional self-presentation of personality and methodology of its psychological diagnostics*, monograph, Grodno.

7. Kora, N.A. (2017), "Features of the resilience of teachers with different experience of pedagogical activity", *Bulletin of Amur State University. Series: Humanities*, No. 78, pp.144–151.

8. Kulikov, L.V. (1997), *Mood Psychology*, Publishing House of St. Petersburg University, St. Petersburg:

9. Leontev, D.A. and Rasskazova, E.I. (2006), *Test of resilience*, Meaning, Moscow.

10. Nalivayko, T.V. (2010), *Vitality and its connection with personality properties: monograph*, Chelyabinsk.

11. Povarenkov, Yu.P. (2018), "Refined description of types and types of professional activities", *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational and labor psychology*, vol. 3, No 2, pp. 4–26.

12. Sinyushkina, S.D. and Merkeeva, E.O. (2020), "Assessment of the role of stress factors for the organization of psychological training of athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 11 (189), pp.644–648

13. Stolin, V.V. (1983), *Personality Self-Awareness*, Moscow State University, Moscow.

14. Tolochek, V.A. (2017), *Professional career as a socio-psychological phenomenon*, Publishing House "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences," Moscow.

15. Tuvysheva, D.A. and Atamanova, G.I. (2020), "Empirical study of the relationship between the qualities of resilience and value and semantic guidelines of personality", *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, No 1(112), pp.156–164.

16. Frizen M.A. (2018), "Resilience as an internal resource of professional activities of a teacher", *Organizational psychology*, vol. 8, No/ 2, pp.72–85.

Контактная информация: dukhnovskysv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2023

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Людия Махсютовна Койчуева, кандидат психологических наук, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

Данная статья посвящена психолого-педагогическим условиям профессиональной мотивации студентов педагогических специальностей. Эта проблема является наиболее актуальной в сфере

образования. В данном исследовании разбираются характерные черты профессиональной мотивации студентов педагогических специальностей, методы подъема результативности педагогического образования. При рассмотрении строения профессиональной мотивации студентов педагогических специальностей в статье анализируется структура мотивации, исследуемая разными учеными. Практической значимостью исследования является то, что полученные данные дали возможность установить отличительные черты воспитания профессиональной мотивации студентов педагогических специальностей в зависимости от особенностей профессиональной подготовки.

Ключевые слова: компетентностный подход; профессиональная мотивация; парадигма образования; проектная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p586-589

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF PROFESSIONAL MOTIVATION OF PEDAGOGICAL STUDENTS

Lidiya Maksyutovna Koychueva, the candidate of psychological sciences, docent, Karachay-Cherkessia State University W.D. Alieva, Karachaevsk

Abstract

This article is devoted to the psychological and pedagogical situations of professional motivation of scholars of pedagogical subjects. This problem is the most important in the field of teaching. This article discusses the features of professional motivation of pupils of pedagogical spheres, methods of growing the efficiency of teaching. When creating the structure of professional motivation of pupils of educational specialties, the structure of motivation developed by many scientists was analyzed. The practical importance of the education is that the data obtained made it possible to determine the features of the formation of professional motivation of students of pedagogical specialties, depending on the characteristics of professional training.

Keywords: competence-based approach; professional motivation; education paradigm; project activity.

ВВЕДЕНИЕ

В нашем стремительно развивающемся современном мире, где наблюдаются тенденции высокого роста науки и техники, особенно остро ощущается потребность в профессионально мотивированных высоко квалифицированных специалистах.

Тема актуальна. Главной целью воспитания и обучения личности является умение поднимать и решать проблемы о значимых житейских принципах и убеждениях. Преподавателю сегодняшней школы надо ими владеть. Структура профессиональной подготовки будущих преподавателей мало способствует формированию у обучающихся понимания сути преподавательской работы, интереса к ее семантической структуре, задачам. В результате к концу обучения многие выпускники не готовы к преподавательской работе.

Исследование психологии мотивации продолжается довольно долго, но до сих пор является трудным и актуальным для осмысления [1].

Анализируя аргументы профессиональной работы, ученые подчеркивают мотивы постижения цели специальности, профессиональной работы, профессиональной коммуникации, успеха в профессии. Именно совмещение различных мотивов формирует внутреннее чувство профессионального поведения [2].

Перед подрастающим поколением стоят большие задачи воспитания и обучения. В нашем исследовании рассмотрена мотивационная сфера студентов педагогических специальностей. Мы рассмотрели также мотивы учебно-профессиональной деятельности, индивидуальные ценности при помощи психологической диагностики и дальнейшего психолого-мотивационного тренинга [3].

Главными мотивами профессиональной работы преподавателя являются: общественные мотивы, приобретение каких-либо ценностей, самореализация.

При анализе структуры профессиональной мотивации обучающихся педагогических профессий надо опираться на структуру мотивации, исследованную многими

учеными:

- ведущее качество;
- уместность;
- традиционный характер [4].

Профессиональная мотивация обучающихся – это профессионально-педагогическая работа в рамках выбранной профессии [5].

В результате разбора психолого-педагогических и научно-экспериментальных работ раскрылось, что основными в профессиональной мотивации обучающихся педагогических предметов являются конструктивность и подвижность [6].

Раскрытие профессиональной мотивации и индивидуальных качеств личности студентов реализовывалось на учебно-профессиональном этапе занятий прямо перед началом педагогической практики в школе [7].

Мотив выбора специальности школьного учителя оказался очень низким. Оценка перспектив профессионального продвижения остается большой у обучающихся психолого-педагогического факультета [8].

Итак, можно выделить особенности формирования профессиональной мотивации студентов педагогических специальностей. Это позволит более успешно решать задачи увеличения результативности педагогического образования в дальнейшем:

- выбор обучающихся, нацеленных на реализацию педагогической деятельности;
- профессиональная подготовка профессионалов высокого класса;
- постоянная работа над самосовершенствованием [9].

Итоги исследования мотивационных видов профессиональной подготовки являются базой совершенствования процесса обучения и саморазвития индивидуума.

Создание мотива – один из важнейших компонентов деятельности преподавателя [10].

РЕКОМЕНДАЦИИ

Важным при организации мотивационных аспектов профессиональной подготовки является организация позитивного отношения к осуществляемой учащимися работе. Формальное решение проблем, содействующих формированию навыков, сводит на нет практический результат.

Находить решение к поставленным целям и задачам можно при помощи формирования психического состояния лица на комплексно-тематической основе.

Не надо все время искать совершенное решение вопроса. Надо стараться найти эффективное решение, которое может исправить условия и мышление. Отношение к проблеме психического состояния как к чему-то позитивному может оказаться нужным: оно может изменить мышление и помочь найти выход из положения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каракотова С.А. Современные информационные технологии в образовательной деятельности / С.А. Каракотова // Инновационные процессы в системе образования: теория и практика : сборник трудов конференции. – Карачаевск, 2018 – С. 133–137.
2. Каракотова С.А. Цели и основные задачи модернизации образования / С.А. Каракотова, А.М. Алиева // Инновационные процессы в системе образования: теория и практика : сборник трудов конференции. –Карачаевск,, 2017. – С. 106–110.
3. Каракотова, С.А. Инновационные технологии в образовательном процессе / С.А. Каракотова // Инновационные процессы в системе образования: теория и практика : сборник трудов конференции. –Карачаевск, 2019.- С. 69–74.
4. Койчуева, Л.М. Социально-психологические и конфликтное поведение молодежи в обществе / Л.М. Койчуева, Р.С. Акбашева., А.И. Аджиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – № 12. – С. 500–503
5. Койчуева, Л.М. Психологические методы в социальной работе / Л.М. Койчуева, Д.Х. Шаугенова // Актуальные проблемы истории, теории и методологии социальной работы: материалы

межрегиональной научно-практической конференции. – Нальчик, 2019. – С. 348–353

6. Лепшокова Е.А. Методы исследования роли музыки в изучении иностранного языка / Е.А. Лепшокова, С.Я. Карасова –Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-1.– С. 198–200.

7. Лепшокова, Е.А. Агентивные суффиксы в словообразовании английского языка / Е.А. Лепшокова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 5-1. – С. 120–123

8. Лепшокова Е.А. Специфика грамматического значения английского артикля / Е.А. Лепшокова // Традиции и инновации в системе образования : сборник научных статей. – Карачаевск, 2020. – С. 132–136.

9. Тоторкулова К.А. Приоритеты современного образования / К.А. Тоторкулова // Русский язык и литература в полилингвальном мире: вопросы изучения и преподавания. XVIII Кирилло-Медфодиевские чтения : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск, 2022. – С. 217–220.

10. Тоторкулова, К.А. Компьютеры в образовании / К.А. Тоторкулова // Традиции и инновации в системе образования : международный сборник научных статей. – Карачаевск, 2019 – С. 231–234.

REFERENCES

1. Karakotova, S.A. (2018). “Modern information technologies in educational activities”, *Innovative processes in the education system: theory and practice : a collection of proceedings of the conference*, Karachaevsk, pp. 133–137.

2. Karakotova S.A., Alieva, A.M. (2017), “Goals and main tasks of modernization of education”, *Innovative processes in the education system: theory and practice : collection of proceedings of the conference*, Karachaevsk, pp. 106–110.

3. Karakotova, S.A. (2019) “Innovative technologies in the educational process”, *Innovative processes in the education system: theory and practice : collection of proceedings of the conference*, Karachaevsk, pp. 69–74.

4. Koichueva, L.M., Akbasheva. R.S. and Adzhieva, A.I. (2021), “Socio-psychological and conflict behavior of youth in society”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), 500–503

5. Koichueva, L.M. and Shaugenova, D.Kh.. (2019), “Psychological methods in social work”, *Actual problems of history, theory and methodology of social work: materials of the interregional scientific and practical conference*, Nalchik, pp. 348–353.

6. Lepshokova, E.A. and Karasova, S.Ya. (2022), “Methods of studying the role of music in the study of a foreign language”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 76-1, pp. 198–200.

7. Lepshokova, E.A. (2014), “Agentive suffixes in the word formation of the English language”, *International Journal of Experimental Education*, No. 5-1, pp. 120–123.

8. Lepshokova, E.A. (2020), “Specificity of the grammatical meaning of the English article”, *Traditions and innovations in the education system : collection of scientific articles*, Karachaevsk, pp. 132–136.

9. Totorkulova, K.A. (2022), “Priorities of modern education Russian language and literature in a multilingual world”: *Issues of study and teaching. XVIII Cyril and Methodius readings: materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Karachaevsk, pp. 217–220.

10. Totorkulova, K.A. (2019), “Computers in education”, *Traditions and innovations in the education system: international collection of scientific articles*, Karachaevsk, pp. 231–234.

Контактная информация: lepshokova.e.a@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2023

УДК 159.922

ВЫРАЖЕННОСТЬ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Мария Николаевна Кузнецова, преподаватель, Челябинский государственный университет, г. Челябинск

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, которое направлено на выявление уровня выраженности деструктивного поведения у подростков трёх возрастных групп (младший, средний, старший подростковый возраст). Сделан вывод о том, что деструктивное поведение формируется в период младшего подросткового возраста. Наиболее выраженный уровень деструктивности наблюдается в среднем подростковом возрасте. В старшем подростковом возрасте наблюдается низкий уровень выраженности деструктивного поведения. Результаты, полученные в ходе исследования можно использовать при профилактике различных форм деструктивного поведения.

Ключевые слова: деструктивное поведение, подростковый возраст, уровень деструктивного поведения, агрессия, типы агрессии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p589-593

EXPRESSION OF DESTRUCTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS OF DIFFERENT AGE GROUPS

Maria Nikolaevna Kuznetsova, the teacher, Chelyabinsk State University, Chelyabinsk

Abstract

The article presents the results of a study aimed at identifying the level of severity of destructive behavior in adolescents of three age groups (younger, middle, older adolescence). It is concluded that destructive behavior is formed during the younger adolescence. The most pronounced level of destructiveness is observed in middle adolescence. In older adolescence, there is a low level of severity of destructive behavior. The results obtained during the study can be used in the prevention of various forms of destructive behavior.

Keywords: destructive behavior, adolescence, level of destructive behavior, aggression, types of aggression.

За последние пять лет проблема деструктивного поведения среди детей и подростков становится более актуальной и острой. Об этом могут свидетельствовать данные государственной статистики РФ, которые отражают рост случаев деструктивных действий. К таким случаям относятся – разрушение материальных вещей, нанесение вреда себе и окружающим, конфликты с применением агрессивных действий, нарушение установленных правил и норм [1, 2, 3].

Под деструктивным поведением понимается «поведение, формируемое под влиянием социальной, культурной и семейной среды, направленное на разрушение материальных вещей, принятых норм и правил, а также причинение вреда себе и окружающим» [4].

Интерес к данной проблеме, за последнее время, с научной точки зрения возрастает с каждым годом. Среди отечественных авторов можно отметить результаты исследования М.М. Гогуровой – негативное влияния субкультуры на развитие личности и поведение подрастающего поколения [5]. Я.А. Волкова рассматривает деструктивное поведение при виртуальном взаимодействии школьников. Уровень деструктивного поведения зависит от того, какое количество времени проводит подросток за компьютером (планшетом, телефоном) играя в онлайн-игры, участвуя в социальных сетях и форумах. Данные исследования Я.А. Волковой показали, что высокий уровень деструктивности в поведении наблюдается у подростков, которые проводят большое количество времени в виртуальном мире (от 5-6 часов) [6].

В процессе исследования специализированной литературы по проблеме деструктивного поведения подростков можно отметить, что на сегодняшний день не существует четкого представления о том, в какой период подросткового возраста формируется деструктивное поведение.

Цель исследования – определить уровень деструктивного поведения у подростков разного возрастного периода.

Гипотеза исследования – существуют различия в уровне выраженности деструктивного поведения у детей младшего, среднего и старшего подросткового возраста.

В исследовании приняли участие 140 школьников с 5 по 11 классы МОУ СОШ г. Челябинска, в возрасте от 11 до 18 лет, из них 70 девочек и 70 мальчиков. Школьники были поделены на три возрастные группы: младший подростковый возраст, 11-12 лет (5-6 кл.), средний подростковый возраст, 13-14 лет (7-8 кл.), старший подростковый возраст, 15–18 лет (9–11 кл.). В каждой группе равное соотношение мальчиков и девочек.

В процессе исследования использовались следующие методики: методика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел); опросник агрессивности Л.Г. Почебут.

Для подтверждения гипотезы были использованы методы математической статистики: метод кластерного анализа (кластеризация К-средними); непараметрические методы сравнений (критерий U-Манна-Уитни).

В начале исследования выборка школьников была разделена с помощью кластерного анализа (кластеризация К-средними) на три группы: «деструктивные» (32 ученика), «менее деструктивные» (44 ученика) и «конструктивные» подростки (64 ученика). Критерии для отбора в группу были следующие:

- склонность к преодолению норм и правил, склонность к самоповреждению и саморазрушающему поведению, склонность к агрессии и насилию, склонность к эмоциональным реакциям (по методике А.Н. Орела);

- вербальная, физическая, предметная, эмоциональная агрессия и самоагрессия (по опроснику агрессивности Л.Г. Почебут).

Далее, с помощью методики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел) был определен уровень показателей деструктивного поведения среди школьников трех возрастных групп (рисунок 1).

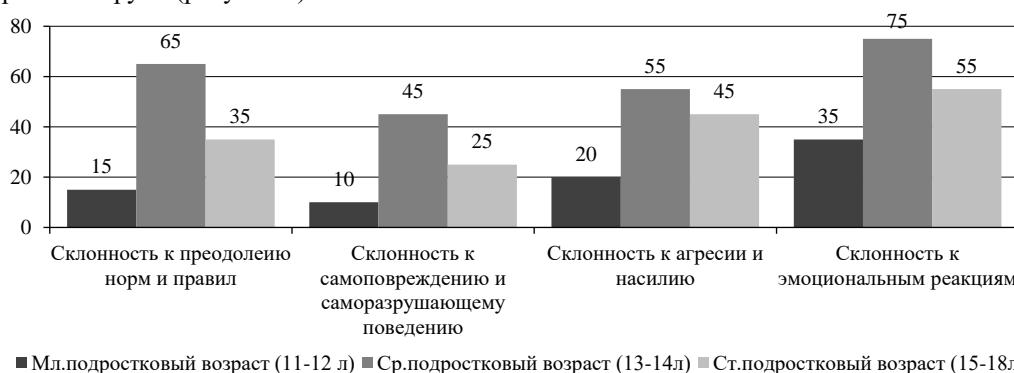


Рисунок 1 – Уровень показателей деструктивного поведения (в процентном соотношении)

На основании полученных результатов, можно предположить, что формирование деструктивных действий у подростков происходит в период 11-12 лет. В этом возрасте им свойственно подражание модели поведения авторитетных фигур (родитель, педагог, знаменитая личность); они чаще всего поступают так, как от них ожидают окружающие; им важно, как их оценивают сверстники. Наиболее выраженный уровень деструктивного поведения у подростков 13-14 лет. Можно предположить, что за деструктивными действиями в поведении подростка, могут стоять потребность во внимании, потребность быть замеченным, желание «не быть как все», демонстрация модели поведения «взрослого человека». В старшем подростковом возрасте (15–17 лет) уровень показателей деструктивного поведения снижается. Это можно объяснить тем, что в этом возрасте подростки более осознанно выбирают модель своего поведения, для них важнее сохранить отношения со сверстниками, некоторые ситуации они учатся решать более конструктивно.

Далее, с помощью опросника агрессивности (Л.Г. Почебут) были определены уровни выраженности типов агрессии среди школьников трех возрастных групп (рисунок 2).

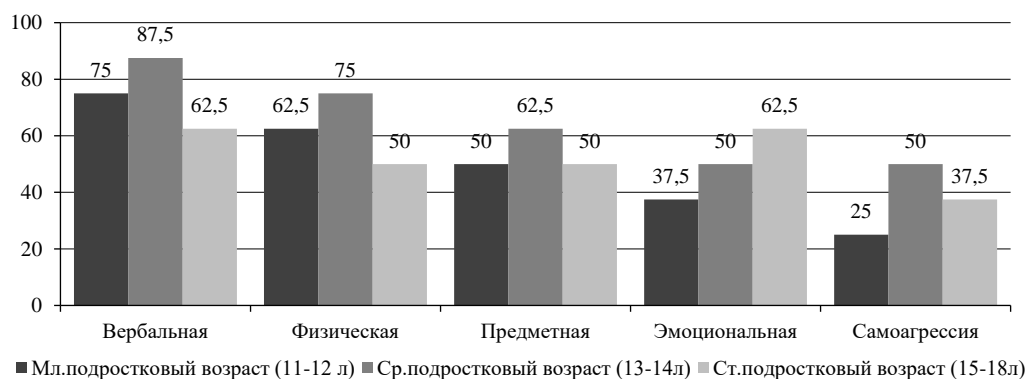


Рисунок 2 – Уровень выраженности типов агрессии (в процентном соотношении)

Результаты, полученные с помощью опросника, свидетельствуют о том, что наиболее выраженный уровень агрессии свойственен ученикам среднего подросткового возраста (13-14 лет). У подростков данной возрастной группы наблюдается высокий уровень вербальной, физической и предметной агрессии. Можно предположить, что подростки выражают свое агрессивное отношение к человеку через словесные оскорбления, применение физической силы, или направляют свою агрессию через окружающие их предметы. Важно отметить, что в младшем подростковом возрасте отмечается низкий уровень эмоциональной агрессии, а в старшем подростковом возрасте, наоборот, высокий уровень. Это может свидетельствовать о том, что при достижении старшего подросткового возраста, отмечается эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, которое может сопровождаться подозрительностью, неприязнью или недоброжелательностью.

Далее был проведен дисперсионный анализ Краскела-Уоллиса трех групп (деструктивные, менее деструктивные и конструктивные подростки). В основу данного анализа задействованы шкалы методики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел) и опросника агрессивности (Л.Г. Почебут). В таблице представлены результаты дисперсионного анализа Краскела-Уоллиса.

Таблица – Результаты дисперсионного анализа

Показатели	Достоверность различий, P
Волевой контроль эмоциональных реакций	0,006
Склонность к агрессии и насилию	0,006
Вербальная агрессия	0,005
Физическая агрессия	0,005
Склонность к преодолению норм и правил	0,004
Предметная агрессия	0,003
Склонность к самоповреждению и саморазрушающему поведению	0,003
Самоагрессия	0,002
Шкала склонности к деликвентному поведению	0,001
Шкала склонности к аддиктивному поведению	0,001

Результаты дисперсионного анализа свидетельствуют о том, что деструктивные подростки отличаются от конструктивных тем, что у них отмечается слабость волевого контроля эмоциональной сферы, нежелание или неспособность контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций; склонность к агрессии (вербальной, физической, предметной, самоагрессии) и насилию. Они склонны преодолевать, иногда и нарушать, уставленные правила и нормы в обществе, коллективе. Деструктивные подростки склонны к самоповреждению и саморазрушающему поведению, имеют тенденции к деликвентному и аддиктивному поведению, низкий уровень социального контроля. У таких подростков может наблюдаться склонность к иллюзорно-компенсаторному способу

решения личностных проблем, они могут иметь гедонистически ориентированные нормы и ценности.

Таким образом, цель, состоящая в определении уровня деструктивного поведения у подростков разного возрастного периода, достигнута. Гипотеза о том, что существуют различия в уровне выраженности деструктивного поведения у детей младшего, среднего и старшего подросткового возраста, нашла свое подтверждение в ходе выполнения данного исследования. В заключении, необходимо отметить, что возрастной период играет значимую роль в формировании деструктивного поведения. Профилактику различных форм деструктивного поведения необходимо начинать с малого подросткового возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спиридонова И.А. Историко-теоретический анализ феноменов деструкции и деструктивного поведения старших подростков / И.А. Спиридонова, К.А. Моисеев, О.Н. Дувалина // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 12 (53). – С. 160–168.
2. Шиняев К.А. Профилактика деструктивного поведения личности несовершеннолетнего / К.А. Шиняев // Вестник практической психологии образования. – 2018. – №1-2 (54-55). – С. 78–80.
3. Липская Л.А. Факторы распространения деструктивного поведения в подростковой среде / Л.А. Липская // Социум и власть. – 2018. – № 6 (74). – С 53–59.
4. Рычкова Л.С. Подходы к пониманию деструктивного поведения в зарубежной и отечественной психологии / Л.С. Рычкова, М.Н. Кузнецова // Вестник ЧГПУ. – 2018. – №4. – С. 172–180.
5. Гогуева, М.М. Специфика негативного влияния субкультуры на развитие личности подростка / М.М. Гогуева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 5 (95). – С. 153–159.
6. Волкова, Я.А. Пространственное поведение коммуникатов в деструктивном общении / Я.А. Волкова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2013. – № 8(26). – С. 46–50.

REFERENCES

1. Spiridonova, I., Moiseev, K. and Duvalina O. (2020), “Historical and theoretical analysis of the phenomena of destruction and destructive behavior of older adolescents”, *World of Pedagogy and Psychology*, No. 12 (53), pp. 160–168.
2. Shinyaev, K. (2018), “Prevention of destructive behavior of a minor's personality”, *Bulletin of practical psychology of education*, No. 1-2 (54-55), pp. 78–80.
3. Lipskaya, L. (2018), “Factors of the spread of destructive behavior in adolescence”, *Society and power*, No. 6 (74), pp. 53–59.
4. Rychkova, L.S. and Kuznetsova, M.N. (2018), “Approaches to understanding destructive behavior in foreign and domestic psychology”, *Vestnik ChSPU*, No. 4, pp 172–180.
5. Gogueva, M. (2010), “The specifics of the negative impact of subculture on the development of the personality of a teenager”, *Bulletin of the Tomsk State Pedagogical University*, No.5 (95), pp. 153–159.
6. Volkova Y. (2013), “Spatial behavior of communicants in destructive communication”, *Philological sciences, Questions of theory and practice*, No. 8 (26), pp. 46–50.

Контактная информация: manechka.ku@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 159.92

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Александр Михайлович Лоцаков, кандидат педагогических наук, доцент, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново; Татьяна Викторовна Ухова, аспирант, Ивановский государственный университет, Иваново

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы сохранения и укреплении здоровья обучающихся, профилактики распространения аддиктивного поведения в студенческой среде путем создания здоровьесберегающей информационно-образовательной среды, которая представляется как совокупность условий, в которых будет проходить учебный процесс, то есть образовательного окружения и образовательного пространства вуза. Приведен ряд данных анкетирования студентов 1 курса классического университета по вопросам здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесбережение, информационно-образовательная среда, профилактика, аддиктивное поведение, обучающийся.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p593-596

HEALTH-SAVING INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A BASIS FOR PREVENTION OF STUDENTS' ADDICTIVE BEHAVIOR

Alexander Mikhailovich Loshchakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ivanovo State Medical Academy, Ivanovo; Tatyana Viktorovna Ukhova, the post-graduate student, Ivanovo State University, Ivanovo

Abstract

The article deals with the issues of preserving and strengthening the health of students, preventing the spread of addictive behavior among students by creating a health-saving information and educational environment, which is presented as a set of conditions in which the educational process will take place, that is, the educational environment and the educational space of the university. A number of data from a survey of 1st year students of a classical university on the issues of a healthy lifestyle is given.

Keywords: health care, information and educational environment, prevention, addictive behavior, student.

ВВЕДЕНИЕ

Жизненная необходимость населения Российской Федерации в сохранении и укреплении своего здоровья, поддержания здорового образа жизни, недопущения распространения аддиктивного поведения ставит задачу изыскания современных направлений здоровьесбережения. Особенную актуальность в этом плане приобретают обучающиеся вузов, как наиболее активная, целеустремленная, прогрессивная часть населения нашей страны. Выпускники средних учебных заведений, поступая в высшие учебные заведения, далеко не всегда придерживаются правильного, здорового образа жизни и, к сожалению, имеют опыт аддиктивного поведения. Наиболее распространены среди учеников старших классов игромания и переизбыток, встречаются употребление алкоголя и запрещенных препаратов. Следовательно, необходимо в вузах, помимо общеустановленных образовательных и воспитательных задач, обязательно заниматься здоровьесбережением и профилактикой аддиктивного поведения. Для решения таких задач в высшем учебном заведении должна быть создана здоровьесберегающая информационно-образовательная среда, которую можно охарактеризовать как совокупность условий, в которых будет проходить учебный процесс.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Вуз можно представить как действующую повседневную информационно-образовательную среду в обществе, в которой создаются взаимоотношения и контакты, происходит целеориентированная психолого-педагогическая деятельность, организованы условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и профилактики аддиктивного поведения. Информационно-образовательная среда любого учебного заведения обязательно является одним из главных условий продуктивности функционирования учебного заведения. Такая среда не может возникнуть сама, ее нужно создавать. Для этого необходима планомерная кропотливая психолого-педагогическая деятельность, в которой принимают участие все без исключения субъекты образовательно-воспитательного процесса. Структура

здоровьесберегающей информационно-образовательной среды высшего учебного заведения представлена на рисунке.

Здоровьесберегающая информационно-образовательная среда высшего учебного заведения выступает в двух качествах:

1. Образовательное окружение вуза, которое формируется в психолого-педагогическом сотрудничестве субъектов образовательно-воспитательного процесса, основывающееся на образовательных нормах и на своеобразии коммуникативных отношений. Образовательное окружение реализуется на ценностно-методологическом, организационно-педагогическом, технологическом, методологическом, психолого-педагогическом, рефлексивном уровнях.
2. Образовательное пространство вуза, в котором протекает педагогический процесс.

Совокупность этих качеств представляет здоровьесберегающую информационно-образовательную среду вуза как изменчивую систему, в которой функционируют между собой субъекты образовательного процесса. К положительным характеристикам подобного продуктивного функционирования можно отнести такие качества среды, как здоровьесбережение и профилактика аддиктивного поведения.

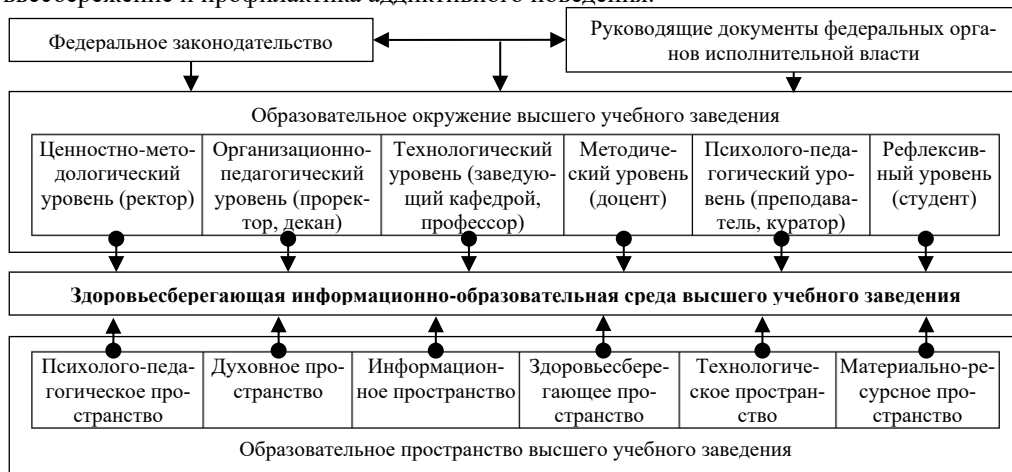


Рисунок – Структура здоровьесберегающей информационно-образовательной среды высшего учебного

В такой сберегающей здоровье информационно-образовательной среде вуза в полной мере раскрывается потенциал обучающихся для претворения в жизнь своих планов и потребностей, генерируется сфера для творчества, устраняется аддиктивное поведение, сохраняется здоровья. Обучающиеся организуются на основании совместных мотиваций, идеалов, задач, достигают и личностного роста, и продвигаются вперед на уровне студенческого сообщества. Для этого среда должна иметь такие качества, как организованность, структурированность и содержательность. Набор подобных характеристик и представляют возможность среде быть тем действующим фактором, который детерминирует образовательно-воспитательный процесс [1]. Чем более демократично и отбитаемо спроектирована информационно-образовательная среда, тем более её нижеследующее конструирование обусловлено оригинальными особенностями субъектов образовательно-воспитательного процесса.

Образовательное пространство вуза – это частичка социального пространства, где проходит педагогический процесс, и которая включает психолого-педагогическое, духовное, информационное, здоровьесберегающее, технологическое, материально-ресурсное пространства как области взаимодействия образовательного окружения вуза в образовательно-воспитательном процессе. В образовательном пространстве вуза происходит и

психолого-педагогическое взаимодействие обучающихся для решения образовательных задач, и профилактика аддиктивного поведения, и здоровьесбережение. Образовательно-воспитательный процесс в предлагаемой нами здоровьесберегающей информационно-образовательной среде выступает как пространственнообразующий фактор.

При проектировании образовательной среды Ивановского государственного университета нами было проведено анкетирование студентов 1 курса о значимости базовых принципов жизнедеятельности. Рассматривался уровень знаний, степень важности, готовность к действию и умение действовать согласно предлагаемым принципам.

Так принцип соблюдения режима дня, несмотря на всеобщую осведомленность считали его важным и хотели бы лучше изучить 80,91% студентов. При этом следовать данному принципу не собирались 34,21% респондентов, а заявили о неумении действовать согласно принципу 28,67% обучающихся.

О принципе регулярного приема пищи знали 86,43%, считали его важным 83,42%, следовать данному принципу не собирались 26,11%, пожаловались на отсутствие умений 15,56% обучающихся. При этом про принцип калорийности питания, витаминизированности не было известно 43,71%, не считали это важным 50,75%, не собирались соблюдать 41,71% и недостаток умений подчеркивали 35,69% студентов первого курса. Про пищевые разгрузочные дни не знали и не считали важным соответственно 41,21% и 43,72%. Не собирались соблюдать этот принцип 44,22% и у 36,69% респондентов нет умения следовать данному принципу.

Принцип систематичности физической нагрузки был известен и считался важным у 71,35%, но следовать ему не собирались 32,15%, неумение подчеркнули 32,16% первокурсников.

Про принцип закаливания знали и считали его важным только 44,72%, соблюдать этот принцип во время учебы в вузе собирались только 32,67%, а умение проводить закаливающие процедуры выразили лишь 35,18% респондентов.

Принцип здорового психологического климата во время обучения был известен только 74,37%, считался важным у 71,25%. Во время учебы готовы были следовать этому принципу 90,46%, но 16,24 обучающихся выразили недостаточные умения следовать этому принципу.

Анализируя ответы студентов, мы пришли к выводу, что несмотря на знания базовых принципов жизнедеятельности человека, студенты не всегда хотят, могут и умеют следовать этим принципам. На наш взгляд необходимо внесение в тематику дисциплин, рассматривающих данные вопросы, например дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», рассмотрение проблем, выявленных при анкетировании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достоинствами того или иного вуза являются не только предоставление знаний студентам, формирование определенных умений, обучение их профессиональным навыкам. К обязательным положительным качествам вуза должна быть отнесена здоровьесберегающая информационно-образовательная среда. Выпускник высшего учебного заведения должен быть не только успешным грамотным специалистом, но и здоровым специалистом, подающим пример поведения, сохраняющего и укрепляющего здоровье и не приемлющим любое аддиктивное поведение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беккер И.Л. Образовательное пространство как социальная и педагогическая категория / И.Л. Беккер, В.Н. Журавчик // *Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского*. 2009. – № 12 (16). – С. 132–140.

REFERENCES

1. Becker, I.L. and Zhuravchik, V.N. (2009), "Educational space as a social and pedagogical category", *Proceedings of PSPU im. V.G. Belinsky*, No. 12 (16), pp. 132–140.

Контактная информация: loschakovam@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 159.92

ИССЛЕДОВАНИЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Александр Михайлович Лоцаков, кандидат педагогических наук, доцент, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново; Татьяна Викторовна Ухова, аспирант, Ивановский государственный университет, Иваново

Аннотация

В статье рассматриваются результаты, полученные методом анонимного анкетирования студентов 1-3 курса Ивановского государственного университета по вопросам аддиктивного поведения в студенческой среде. Представлены данные о распространенности аддикций и вредных привычек среди обучающихся провинциального классического университета. Показана актуальность проблемы аддиктивного поведения в настоящее время и сделаны выводы о необходимости комплексной работы по профилактике такого поведения в студенческой среде.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, обучающийся, анкетирование, самооценка, курение, алкоголь.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p597-601

STUDY OF ADDICTIVE BEHAVIOR OF CLASSICAL UNIVERSITY STUDENTS

Alexander Mikhailovich Loshchakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ivanovo State Medical Academy, Ivanovo; Tatyana Viktorovna Ukhova, the post-graduate student, Ivanovo State University, Ivanovo

Abstract

The article deals with the results obtained by the method of anonymous questioning of 1-3 year students of Ivanovo State University on the issues of addictive behavior among students. Data on the prevalence of addictions and bad habits among students of a provincial classical university are presented. The relevance of the problem of addictive behavior at the present time is shown and conclusions are drawn about the need for comprehensive work to prevent such behavior among students.

Keywords: addictive behavior, student, questioning, self-assessment, smoking, alcohol

ВВЕДЕНИЕ

Проблема аддиктивного поведения в социуме нашего времени является актуальной и относится к наиболее трудноразрешимым проблемам. Любое социальное общество хочет иметь в своем составе здоровых индивидов, характеризующихся достаточным здоровьем, хорошим образованием, трудолюбивых, стремящихся к сохранению и улучшению этого общества. Но, к сожалению, эта идеальная цель пока не была достигнута ни одним социальным обществом. В реальной жизни подавляющее количество населения испытывает те или иные трудности, преодолевая которые люди подвержены агрессии, фрустрации и различным аддикциям. Иногда проблемы возникают в достаточно зрелом возрасте, но зачастую имеют корни из нарушений школьных и внутрисемейных отношений [1]. Поиск выхода из таких негативных ситуаций, приводит к желанию отвлечься от повседневности, забыть все нехорошее, успокоиться. Такими адекватными выходами становятся внутренние установки на труд, на занятия физическими упражнениями, на различные хобби и увлечения, а также помощь друзей, родственников, коллег по работе или учебе.

Обучающиеся вузов как одна из передовых составных частей любого современного социума испытывает такие же проблемы, как и все общество. Ища выходы из возможных

негативных ситуаций, желая обрести психологический комфорт, они иногда находят негативные способы преодолеть возникшие проблемы. Эти способы из, казалось бы, временных иногда превращаются в повседневные, не уходят, а выходят на первый план в жизни обучающихся, становясь основой возникновения аддиктивного поведения. Если такие проявления как наркомания, токсикомания, алкоголизм в какой то мере контролируются нашими правоохранительными органами, то трудовоголизма, компьютерная зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, разнообразные формы фанатизма, распространенные среди студенчества, остаются мало контролируруемыми [2].

Не подлежит сомнению факт необходимости профилактики аддиктивного поведения среди студентов вузов, разработки коррекционных мероприятий в случае выявления такого поведения. Нередки смены аддикций, например отказ от курения влечет переедание и далее ожирение.

Разработка любых профилактических мероприятий должна начинаться с диагностики, поэтому нами проведено анонимное анкетирование студентов Ивановского государственного университета по вопросам аддиктивного поведения в студенческой среде.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Целью нашего исследования являлась диагностика имеющихся вариантов аддиктивного поведения у студентов по данным анонимного анкетирования, в частности проверялись подверженность аддикции, уровень знаний о ней, степень важности отказа от аддикции, готовность к действию и умение действовать для отказа от существующей аддикции. Респондентами в нашем исследовании выступали студенты 1–3 курсов ИвГУ таких направлений подготовки как «Психология», «Психолого-педагогическое образование», «История», «Филология», «Математика», «Физическая культура». Всего в исследовании принимало участие 96 человек (38 мужского и 58 женского пола).

Самооценка студентов методом анонимного анкетирования – это относительно быстрый, экономный и практичный метод, хотя выявленные им показатели не всегда точны. К позитивной характеристике анонимного анкетирования можно отнести то, что такой метод наглядно показывает способность обучающихся к самооценке, самоанализу, самоконтролю, совершенствованию которых также является одной из задач профилактики аддиктивного поведения, развития здорового образа жизни и формирования культуры здоровья.

Спецификой образа жизни молодого поколения вот уже несколько десятков лет стало их увлечение курением табака. На рисунке 1 приведены данные анонимного анкетирования обучающихся по вопросам отказа от курения.

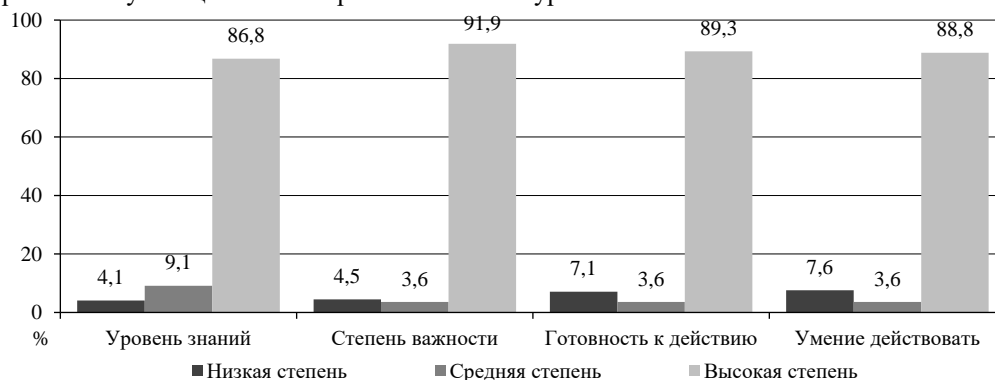


Рисунок 1 – Данные анонимного анкетирования обучающихся 1–3 курсов ИвГУ по вопросам отказа от курения

Рассматривая вопрос о курении, мы получили данные о том, что курит 23,96% респондентов, то есть практически каждый четвертый. Среди лиц мужского пола этот

показатель составляет 42,1%, среди лиц женского пола – 12,07%. Большинство из курящих студентов считают необходимым со временем избавиться от этой вредной привычки (86,9%). При этом некурящие часто высказывали претензии, что являются пассивными курильщиками и не могут изменить эту ситуацию. То есть вопросы курения касаются практически каждого обучающегося. Согласно представленным данным, подавляющее большинство опрошенных студентов знают о негативных последствиях курения (86,8%), считают этот вопрос важным (91,9%), высказывают готовность бороться с этим негативным явлением (89,3%) и признают наличие у себя умения вести борьбу с курением (88,8%).

Следующим вопросом была проблема употребления алкоголя студентами. При этом допустимым считалось «умеренное» употребление алкоголя, а не абсолютный отказ от него. Не признавались «умеренными» ежедневные выпивки, выпивки «просто так», «от скуки», «за компанию». На рисунке 2 приведены данные по частоте употребления алкоголя студентами 1–3 курсов ИвГУ.

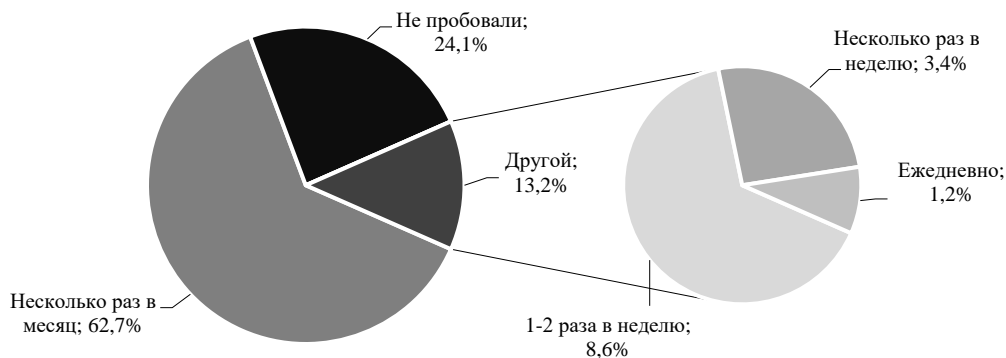


Рисунок 2 – Частота употребления алкоголя по самооценке студентов ИвГУ

По данным самообследования практически половина (48,9%) респондентов считают, что «умеренное» употребление алкоголя не наносит вреда здоровью. Необходимо подчеркнуть, что, по данным анкетирования, чаще всего вредные привычки курение табака и неумеренное употребление алкоголя связаны друг с другом [1].

Проблема употребления наркотических средств также стоит остро среди нашей учащейся молодежи. По данным анкетирования только 11,5% студентов указали, что хотя бы один раз принимали наркотики. При этом ни один не указал, что принимает наркотические препараты постоянно. Подавляющее большинство обучающихся, более 95% по данным самооценки, знают о негативных последствиях приема наркотиков, признают важность этой проблемы, имеют желание и готовы с ней бороться. Умение бороться с этой проблемой высказали лишь 72,3% респондентов.

Имели добрачные сексуальные контакты, по данным анонимного анкетирования, 56,3% студентов 1–3 курса. При этом каждый третий (32,3%) указал, что первый половой контакт был еще до поступления в вуз, то есть в школе или в среднем специальном учебном заведении. Подавляющее большинство студентов являются противниками беспорядочной половой жизни, что демонстрируют их ответы (рисунок 3).

Согласно мнению студентов, знают о негативных последствиях беспорядочной половой жизни 80,3% респондентов, а 87,3% обучающихся считают этот вопрос важным для себя. Не готовы вести беспорядочную половую жизнь 88,3% студентов, при этом 90,4% соотносят собственные действия с реальными жизненными ситуациями таким образом, чтобы предотвращать беспорядочную половую жизнь как у себя, так и у своих друзей (друг).

Настоящим современным бедствием среди молодежи является Интернет-зависимость и компьютерные игры. Более половины проанкетированных студентов (63,6%)

достают мобильный телефон на занятии для общения в социальных сетях, причем треть обучающихся (34,4%) делают это постоянно и неоднократно, несмотря на замечания преподавателей. Занимаются просмотром различного видеоконтента или играют в Интернет-игры во время проведения занятия в вузе почти каждый десятый студент (9,4%).



Рисунок 3 – Данные анонимного анкетирования обучающихся 1–3 курсов ИвГУ по вопросам отказа от беспорядочной половой жизни

В свободное от учебы время все 100% респондентов указали, что пользуются социальными сетями, смотрят видеоконтент или играют в игры, причем 69,8% уделяют этому процессу несколько часов в день. Студенты отмечают, что, выходы в Интернет осуществляются преимущественно вечером, вследствие чего отход ко сну затягивается, продолжительность ночного отдыха сокращается, что приводит к десинхронизации, расстройствам здоровья и снижению успеваемости в вузе.

Между тем большинство обучающихся хорошо осведомлены в вопросах компьютерной зависимости, о негативных последствиях для себя и считают это важным для своего здоровья. На это указали 75,4% обучающихся. Почти треть студентов (31,6%) не готовы что-то делать для отказа от Интернет-зависимости, а 24,1% указали, что не знают, как бороться с этой зависимостью.

Постоянное употребление в своей речи ненормативной лексики отмечают 19,8% студентов, причем для лиц мужского пола это 42,1%, а для лиц женского пола это 5,2%. Все эти студенты указали, что им приходится сдерживать себя при разговорах со сверстниками в присутствии преподавателя. Подавляющее большинство лиц мужского пола (86,8%) и практически треть лиц женского пола (31,1%) не обращают внимание на то, если в их компании кто-то постоянно употребляет нецензурные выражения. При этом 78,9% респондентов считают, что ненормативная лексика – это неправильная форма выражения своих мыслей. Однако готовы делать замечания и стремятся как-то предотвратить подобные выражения только 15,6% студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проводя анализ студенческих анкет, мы можем утверждать о распространенности аддиктивного поведения среди обучающейся молодежи. Необходимо применение комплекса мер по профилактике такого поведения, включающая создание активной благоприятной здоровьесберегающей среды в вузе [3]. Нужно чтоб студенты в такой среде научились принимать жизненно важные решения, противостояли стрессу и внешним угрозам, используя сохраняющие здоровье методы, технологии, способы. Нужно сформировать за время учебы такое мировоззрение, которое не допускает аддикций, не провозглашает удовольствие как самоцель жизни, не допускает ухода человека в виртуальный мир компьютерных игр и социальных сетей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жукова М.В. Аддиктивное поведение детей как следствие нарушения системы внутрисемейных отношений / М.В. Жукова, К.И. Шишкина // Ученые записки университета имени П.Ф.

Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 391–395

2. Карасева Т.В. Целостный подход к формированию личности безопасного типа в системе высшего образования / Т.В. Карасева, А.М. Лошаков // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2022. – № 3 (166). – С. 19–24

3. Павлова И.В. Профилактика аддиктивного поведения студенческой молодежи в вузе / И.В. Павлова, Е.В. Герман, В.Б. Антипин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2013. – № 3 (54). – С. 46–49.

REFERENCES

1. Zhukova, M.V. and Shishkina, K.I. (2018), “Addictive behavior of children as a consequence of a violation of the system of intra-family relations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (158), pp. 391–395

2. Karaseva, T.V. and Loshchakov, A.M. (2022), “A holistic approach to the formation of a safe-type personality in the system of higher education”, *Bulletin of the Volgograd State Pedagogical University*, No. 3 (166), pp. 19–24

3. Pavlova, I.V., German, E.V. and Antipin, V.B. (2013) “Prevention of addictive behavior of students at the university”, *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No. 3 (54), pp. 46–49.

Контактная информация: loschakovam@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 159.9.072:796.82

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОАКТИВНОСТЬ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Иван Юрьевич Мальцев, старший преподаватель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Аннотация

Современные условия подготовки борцов требуют учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Цель статьи: рассмотреть психологическое благополучие и проактивность борцов греко-римского стиля в зависимости от проявления мотивации достижения успеха. Обнаружены особенности проактивного совладания спортсменов в зависимости от психологического благополучия и мотивации, намечены способы совершенствования тактико-технической и физической подготовки борцов греко-римского стиля. Практическая значимость - предложены рекомендации по организации тренировочного процесса с учетом личностных особенностей борцов.

Ключевые слова: греко-римская борьба, мотивация успеха, проактивное совладающее поведение, психологическое благополучие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p601-605

MOTIVATION TO SUCCEED, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PROACTIVITY OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS

Ivan Yuryevich Maltsev, the senior teacher, Mozhaisky Military Space Academy, St. Petersburg

Abstract

Modern conditions for the training of wrestlers require taking into account the individual psychological characteristics of athletes. The purpose of the article: to consider the psychological well-being and proactivity of Greco-Roman wrestlers depending on the manifestation of motivation to achieve success. The features of proactive coping of athletes depending on psychological well-being and motivation are revealed, ways of improving the tactical, technical and physical training of Greco-Roman style wrestlers are outlined. Practical significance - recommendations on the organization of the training process, taking into account the personal characteristics of the wrestlers, are proposed.

Keywords: Greco-Roman wrestling, success motivation, proactive coping behavior, psychological well-being

ВВЕДЕНИЕ

Особенности подготовки борцов греко-римского стиля в современных условиях сопряжены с определенными сложностями, с изменениями условий соревновательного процесса, с постоянным ростом спортивного мастерства. Указанные факторы способствуют обострению конкуренции и предъявляют повышенные требования, как к организации тренировочного процесса, так и к психологической подготовке борцов греко-римского стиля [2, 5]. Особое значение приобретает формирование у борцов мотивации на достижение успеха, поскольку она является основой достижения цели, «заточенной» на получение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Доказано, что, когда у спортсмена преобладает мотивация достижения успеха, он не только стремится к победе, но и готов «бороться до конца», преодолевая любые препятствия и испытывая при этом положительные эмоции [1, 6]. Это важно именно для борцов греко-римского стиля, т. к. в этом случае спортсмен не только демонстрирует склонность к доминированию или стремление к риску, он становится менее чувствителен к различным угрозам. У борца формируется атакующий стиль ведения поединка и способность в полной мере реализовать все возможности собственных психофизиологических механизмов регуляции. Мотивация достижения успеха, эмоциональность деятельности, спортивные достижения формируют уверенность в себе и способность спортсмена конструктивно подходить к анализу своей деятельности, реалистично воспринимать собственные успехи или неудачи [1]. Подобным процессом может служить проактивное совладающее поведение, которое выступает в качестве специфического вида активности личности, реализующей ее индивидуальные, общие и особенные характеристики, ярко раскрывающиеся в условиях соревновательного процесса [7]. Борцу необходимо уметь прогнозировать возможные исходы поединков, творчески подходить к поиску новых стратегических и тактических решений. Спортсмен вынужден быть проактивным, т. к. перед ним возникают различные трудности тренировочного и соревновательного процессов и актуальной становится задача совладания с трудностями на пути самореализации как личности и как результативного спортсмена.

В этой связи психологическое благополучие также выступает одним из важных состояний. С.А. Дружилов [3] выделил следующие компоненты в структуре благополучия: эмоциональный (самооценка), когнитивный (ценностно-смысловые ориентации), поведенческий (мотивационная направленность) и деятельный (повышение своей профессиональной компетентности и переживание чувства удовольствия от этого). При этом именно «мотивационная направленность» проявляет для человека те возможности, которые определяют форму его адаптации в окружающей среде: будет ли человек пассивным или активным. Это весьма важно для формирования корректной мотивационной структуры личности борца греко-римского стиля, т. к. в тренировочном и соревновательном процессах необходимо учитывать особенности совладания спортсменов с трудными ситуациями. Поскольку проактивность включает в себя автономность, самодетерминированность, стремление к личностному и профессиональному развитию, направленность на успешное преодоление сложных ситуаций и достижение поставленных целей [4], можно предположить, что проактивность будет лежать в основе психологического благополучия борцов греко-римского стиля и служить триггером, запускающим процесс формирования мотивации достижения успеха.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании принимали участие борцы греко-римского стиля, 25 человек в возрасте от 18 до 23 лет, уровень квалификации от первого взрослого разряда до Мастера спорта. На момент исследования респонденты находились на этапе совершенствования

спортивного мастерства (т. е. в тренировочном процессе) в сезоне 2020-2021 гг. Были определены показатели психологического благополучия, проактивного совладающего поведения, мотивации достижения успеха при помощи методик: «Шкала психологического благополучия», «Проактивное совладающее поведение», «Методика диагностики мотивации к достижению успеха». Проведен корреляционный анализ психологических характеристик борцов по показателям данных методик в зависимости от уровня проявления у них мотивации достижения успеха.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В исследовании сделана попытка обосновать необходимость учета индивидуально-психологических особенностей борцов греко-римского стиля при организации тренировочного процесса. Корреляционный анализ обнаружил значительное количество статистически достоверных связей на уровне $p \leq 0,01$ у борцов с высоким уровнем мотивации достижения успеха (рисунок).



Рисунок – Корреляция шкал методик «Проактивное совладающее поведение» и «Психологическое благополучие» борцов греко-римского стиля с высоким уровнем мотивации достижения успеха

Обнаружена прямая зависимость между шкалами «Проактивное преодоление» и «Личностный рост», «Проактивное преодоление» и «Общий показатель благополучия» на уровне $p \leq 0,01$. Для данной категории спортсменов при организации тренировочного процесса важно корректно ставить цели, т. к. борец готов действовать на опережение, необходимо чтобы мобилизация ресурсов происходила в нужный временной период, запланированный наставником, в соответствии со стратегическими целями. Обнаружена обратная зависимость у респондентов между шкалами «Поиск инструментальной поддержки» и «Автономность». Эти шкалы, по сути, противоположны, следовательно, борцы с высоким уровнем мотивации достижения успеха в большей мере склонны проявлять автономию и не опираться на тренера при принятии оперативных решений. С одной стороны, это может быть полезно в соревновательном процессе, когда спортсмен проявляет гибкость в сложной ситуации и не теряет время на дополнительные обсуждения происходящего, принимая быстрое самостоятельное решение. В то же время в тренировочном процессе данная связь может лежать в основе конфликтов с наставником и различных «осложнений» при организации предсоревновательной подготовки.

Корреляционный анализ был проведен в группе борцов с низким уровнем мотивации достижения успеха, где обнаружено большое количество связей на высоком уровне значимости (таблица).

Таблица – Корреляция изучаемых шкал методик борцов греко-римского стиля с низким уровнем мотивации достижения успеха

Показатели	Авто-номность	Компет-ент-ность	Личност-ный рост	Позитив-ные от-ношения	Жизнен-ные цели	Само-принятие	Общий показате-ль
Проактивное преодоление	0,143	0,240	,331*	0,054	0,109	0,046	0,206
Рефлексивное преодоление	,401**	,513**	,512**	0,195	,373**	0,272	,515**
Стратегическое планирование	,387**	,559**	,667**	,528**	,459**	,427**	,682**
Превентивное преодоление	,470**	,715**	,588**	,334*	,548**	,462**	,712**
Поиск инструментальной поддержки	,530**	-,420**	-,328*	,459**	-0,042	0,013	-0,219
Поиск эмоциональной поддержки	,594**	-,501**	-,363**	,424**	-0,118	-0,057	-,299*

Примечание: * – уровень значимости $P \leq 0,05$; ** – уровень значимости $P \leq 0,001$.

Интерес представляют связи шкал «Стратегическое планирование» и «Превентивное преодоление», которые показывают, что борцам с низкой мотивацией достижения успеха для того, чтобы быть в себе уверенными необходимо четко планировать свои действия, соотнося их с возможными изменениями ситуации, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе. Также обнаружена положительная зависимость между шкалами «Поиск инструментальной поддержки», «Поиск эмоциональной поддержки» и «Автономность», что говорит о том, что для данной группы борцов особое значение имеет авторитет тренера и его поддержка (спортсмены могут быть успешными при условии, что тренер находится рядом, советует, подбадривает, направляет). В то же время поддержка наставника не должна быть слишком выраженной, т. к. это может оказаться сдерживающим фактором при формировании успешного спортсмена (отрицательная связь между шкалами «Личностный рост» и «Поиск инструментальной поддержки», «Поиск эмоциональной поддержки»).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Между составляющими психологического благополучия и элементами проактивности у борцов греко-римского стиля существуют достоверные корреляционные связи на высоком уровне значимости, при этом существуют различия в специфике связей в зависимости от степени проявления мотивации достижения успеха.

Разработаны рекомендации по организации тренировочного процесса борцов греко-римского стиля с учетом их мотивационных особенностей, проактивного совладания и психологического благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск СибГАФК, 2000. – 179 с.
2. Вольский В.В. Оценка силовых возможностей борцов / В.В. Вольский, М.В. Габов, Л.Р. Пальтиель // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы : сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 64–71.
3. Дружилов С.А. Профессиональное благополучие человека и психологические аспекты профессиональной адаптации и профессиональных деструкций / С.А. Дружилов // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 12. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/12/76347> (дата обращения: 06.05.2022).
4. Психологическое благополучие и проактивное совладающее поведение сотрудников организаций / М.А. Круглова, Л.А. Верещагина, В.Г. Круглов, Н.Н. Лепехин, В.А. Круглов, А.И. Шкурова // Петербургский психологический журнал. – 2020. – № 33. – С. 112–133.
5. Кузнецов А.С. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (95). – С. 72–79.
6. Модель подготовки курсантов ФСИН России к применению боевых приемов борьбы / Н.С. Помогаева, В.Н. Коваленко, А.Е. Батулин, В.В. Вольский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 251–254.

7. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения / Е.С. Старченкова // Вестник СПбГУ, 2009. Сер. 12. Вып. 2. Ч. 1–. С. 198–205.

REFERENCES

1. Babushkin, G.D. and Babushkin, E.G. (2000), *Formation of sports motivation*, SibGAFK, Omsk.
2. Volsky, V.V., Gabov, M.V. and Paltiel, L.R. (2019), “Evaluation of the power capabilities of wrestlers”, *Physical culture in the educational space of Russia: status, trends and prospects*, Proceedings of the Conference, St. Petersburg, pp. 64–71.
3. Druzhilov, S.A. (2016), “Professional well-being of a person and psychological aspects of professional adaptation and professional destructions”, *Modern scientific research and innovation*, No. 12, available at <http://web.snauka.ru/issues/12/76347> (date of address: 06.05.2022).
4. Kruglova, M.A., Vereshchagina, L.A., Kruglov, V.G., Lepekhin, N.N., Kruglov, V.A. and Shkurova, A.I. (2020), “Psychological well-being and proactive coping behavior of employees of organizations”, *St. Petersburg Psychological Journal*, No. 33, pp. 112–133.
5. Kuznetsov, A.S. and Zakirov D.R. (2013), “Methods of training Greco-Roman style wrestlers based on the consideration of individual-peculiar properties of the psyche”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (95), pp. 72–79.
6. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), “Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia for the use of combat techniques of wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 251–254.
7. Starchenkova, E.S. (2009), “The concept of proactive coping behavior”, *Bulletin of St. Petersburg State University*, Ser. 12. Issue 2, Part 1, pp. 198–205.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 159.9:796.011

ПРЕДИКТОРЫ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юлия Сергеевна Ромашко, аспирант, Галина Борисовна Горская, доктор психологических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Введение. Стремительное изменение условий и содержания профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта требует от них постоянного профессионального совершенствования, предполагающего, в том числе, совершенствование способности к осознанию профессионалом собственных действий. Это придает актуальность проблеме метакогнитивных умений тренеров, преподавателей физической культуры, спортивных функционеров как ресурса формирования у них реалистичного представления о собственной профессиональной эффективности. Цель исследования заключалась в выявлении метакогнитивных умений, выступающих как предикторы самооэффективности в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта. Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие тренеры (n=170) и педагоги по физической культуре (n=56) разного пола и возраста. Использовались методика «Рефлексивные умения (метакогнитивный уровень)» Е.В. Савченко и методика диагностики уровня самооэффективности (Дж. Маддукс и М. Шеер). Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что предиктором повышения самооэффективности тренеров в предметной деятельности являются метакогнитивные умения, направленные на саморегуляцию эмоционального состояния, заблаговременный поиск решения проблемы, анализ собственного поведения. Умения тренера, направленные на организацию процесса решения проблемы и регулирование уровня значимости проблемы с учетом актуального состояния, в разной степени снижают самооэффективность в предметной деятельности. Предиктором самооэффективности как в предметной деятельности, так и в сфере межличностного

общения педагогов по физической культуре выступает умение регулировать собственное эмоциональное состояние. Самоэффективность в предметной деятельности у тренеров обусловлена более широким набором метакогнитивных умений по сравнению с педагогами по физической культуре. Выводы. Выявлено, что тренеры и педагоги ввиду различия специфики деятельности с целью повышения самоэффективности в работе используют разные метакогнитивные умения. Значимость метакогнитивных умений как ресурса самоэффективности в профессиональной деятельности у тренеров выше, чем у педагогов по физической культуре.

Ключевые слова: метакогнитивные умения, метапознание, метакогнитивные процессы, самоэффективность, педагог, тренер, профессиональная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p605-611

PREDICTORS OF SELF-EFFICIENCY OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF SPECIALISTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Julia Sergeevna Romashko, the post-graduate student, Galina Borisovna Gorskaya, the doctor of psychological sciences, professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Introduction. The rapid change in the conditions and content of the professional activity of specialists in the field of physical culture and sports requires them to improve the ability of a professional to realize their own actions. This gives relevance to the problem of metacognitive skills of coaches, physical education teachers, sports functionaries as a resource for the formation of a realistic idea of their own professional effectiveness. The purpose of the study was to identify metacognitive skills that act as predictors of self-efficacy in the professional activities of specialists in the field of physical culture and sports. Methodology and organization of the study. The study involved coaches (n=170) and physical education teachers (n=56) different sex and age. In the course of the study, the method "Reflexive skills (metacognitive level)" by E.V. Savchenko and the method of diagnosing the level of self-efficacy (J. Maddux and M. Scheer) were used. Research results and discussion. It has been established that the predictor of increasing self-efficacy in objective activity is metacognitive skills aimed at self-regulation of the emotional state, early search for a solution to the problem, and analysis of one's own behavior. The coach's skills aimed at organizing the process of solving the problem and regulating the level of significance of the problem, taking into account the current state, reduce self-efficacy in objective activities to varying degrees. The predictor of self-efficacy both in objective activity and in the sphere of interpersonal communication of physical education teachers is the ability to regulate one's own emotional state. Coaches' self-efficacy in objective activity is due to a large set of metacognitive skills compared to physical education teachers. Conclusions. It was revealed that coaches and teachers, in view of the differences in the specifics of activities, use different metacognitive skills in order to increase self-efficacy. The significance of metacognitive skills as a resource of self-efficacy in professional activities is higher for coaches than for physical education teachers.

Keywords: metacognitive skills, metacognition, metacognitive processes, self-efficacy, teacher, coach, professional activity.

ВВЕДЕНИЕ

Стремительно развивающийся современный мир с его глобальными изменениями во всех сферах жизни приводит к необходимости поиска тех ресурсов, которые позволят успешно адаптироваться к новым реалиям, справляться с поступающими проблемами, достигать поставленных целей и совершенствоваться.

Существенным ресурсом в современном мире является психологическая культура личности, позволяющая человеку полноценно раскрывать свои возможности [1]. К психологическим ресурсам можно отнести не только индивидуальные особенности индивида, но и знания, умения и навыки, в число которых входят и стратегии совладания с трудными ситуациями, и профессиональные компетенции [7]. В то же время к психологическим ресурсам успеха профессиональной деятельности следует отнести уверенность ее субъекта в достижимости поставленных целей, которая обозначается как самоэффективность. А.

Бандура отмечает, что самоэффективность, являясь частью системы самоконтроля, всегда осознается человеком, действует как мотиватор и обеспечивает актуализацию эмоций и выбор необходимой формы поведения [9].

Важное значение в передаче необходимых навыков и умений в значительной степени отводится педагогу, непосредственно принимающему участие в формировании у индивида компетентностей, необходимых для профессиональной самореализации личности.

К ресурсам эффективности профессиональной деятельности непосредственно в процессе ее осуществления и с точки зрения достижения результатов относят метакогнитивные процессы.

Большие возможности для исследований метакогнитивных процессов дает спортивная деятельность, для которой характерны нацеленность на максимальные достижения и стремление к совершенствованию результатов.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что на сегодняшний день значительное количество исследований в психологии спорта направлено на поиск ресурсов, способствующих достижению успеха спортсменами и готовящими их тренерами.

В ряде исследований, посвященных изучению метакогнитивных процессов у спортсменов, представлено их положительное влияние на совершенствование личностных качеств, способствующих достижению максимального результата в спорте [4]. В исследовании А. А. Карпова выявлено, что параметры метакогнитивной сферы личности у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта являются качественно различными [2].

В данном контексте особую значимость приобретает изучение влияния метакогнитивных умений тренеров на их профессиональную деятельность, успех которой заключается в том, чтобы вывести спортсмена на высокий уровень спортивных результатов.

Несмотря на то, что в психологии метапознания ведутся исследования уже несколько десятилетий, на сегодняшний день практически отсутствуют исследования метакогнитивных процессов у тренеров.

В зарубежных исследованиях представлены данные о том, что использование тренерами метакогнитивных стратегий в тренировочном и соревновательном процессах положительно влияет на обучение спортсменов [8]. Но в научной литературе недостаточно данных относительно влияния метакогнитивных процессов на самоэффективность в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

Ранее нами было проведено исследование, в результате которого у специалистов сферы физической культуры и спорта выявлены различные в зависимости от специфики деятельности взаимосвязи между метакогнитивными умениями и параметрами, характеризующими профессиональную деятельность [6].

В исследовании М.М. Кашапова проведен анализ специфики проявления и выраженности личностных качеств спортивного арбитра и учителя физической культуры, выявлено, что наиболее ярко различия выраженности личностных качеств в выборке проявились в самоотношении [3].

С учетом вышесказанного, цель исследования – выявить метакогнитивные умения, выступающие как предикторы самоэффективности в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования были использованы следующие психодиагностические методики. Методика «Рефлексивные умения (метакогнитивный уровень)» Е.В. Савченко, состоит из 38 пар утверждений, оцениваемые по семибалльной шкале на степень согласия (по типу шкалы Лайкерта). Методика выявляет семь относительно независимых шкал оценки метакогнитивных умений: «умение организовывать процесс решения проблемы, направлять усилия на достижение поставленной цели», «умение прогнозировать возможные ошибки, анализировать свои возможности», «умение регулировать

собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу», «умение планировать процесс решения проблемы, оценивать и проверять свои действия», «умение формировать вероятностные модели решения проблемы, анализировать свои действия, особенности своего поведения», «умение проводить мониторинг поточных форм умственной активности, регулировать уровень значимости проблемы с учетом актуального состояния», «умение критично оценивать свои интеллектуальные способности, возможности и ограничения», «общий уровень развития умений на метакогнитивном уровне». Диагностика уровня самооффективности (Дж. Маддукс и М. Шеер) направлена на оценивание индивидуумом своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения.

В исследовании приняли участие слушатели факультета повышения квалификации ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Выборка составила 226 человек в возрасте от 22 до 65 лет, имеющие стаж профессиональной деятельности от 1 года до 37 лет; из них 170 человек – тренеры по различным видам спорта и 56 человек – педагоги по физической культуре.

Исследование проводилось анонимно как при личном контакте респондентов с психологом, так и посредством Google форм. Для обработки данных применен метод множественного регрессионного анализа, выполненный в статистическом пакете IBM SPSS Statistics 22.0.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

При обработке результатов в качестве предикторов самооффективности были выбраны все изучаемые параметры метакогнитивных умений. Зависимыми переменными стали показатели самооффективности в профессиональной деятельности. Множественный регрессионный анализ проводился методом шагового отбора, включающий в уравнение регрессии только те переменные, которые в большей степени детерминируют изменение критерия. Следует отметить, что в ходе анализа был проведен допусковый контроль, исключающий явление мультиколлинеарности.

Самооффективность тренера в профессиональной деятельности в определенной степени обеспечивают умения, направленные на саморегуляцию эмоционального состояния, заблаговременный поиск решения проблемы, анализ собственного поведения (таблица 1).

В первой регрессионной модели высокий уровень развития умения контролировать и регулировать собственные эмоции повышает самооффективность работы тренера, а организация процесса решения проблемы тренером снижает самооффективность в предметной деятельности. Это связано с более дифференцированным подходом тренеров к собственной деятельности, в которой первостепенной задачей выступает подготовка спортсмена и нацеленность на результат, а не на организацию и осуществление контроля процесса выполнения поставленных задач. В работе тренера, ввиду специфики профессиональной деятельности, немаловажно своевременно отслеживать изменение своего эмоционального состояния, регулировать свое настроение и управлять ими.

Во второй регрессионной модели умение тренера регулировать эмоции, проводить анализ своих действий и прорабатывать различные варианты решения предположительных проблем повышают его убежденность в эффективности выполнения своей профессиональной деятельности, а регулирование уровня значимости проблемы с учетом актуального состояния – снижает. Это свидетельствует о том, что специфика профессиональной деятельности тренера направлена на достижение максимальных результатов, поэтому осуществление анализа ситуации и прогнозирование проблем, требующих оперативных решений, позволяет не затрачивать дополнительные ресурсы на выполнение их непосредственной дифференциации.

Таким образом, у тренеров метакогнитивными умениями, способствующими повышению самооффективности в предметной деятельности, являются способность

регулировать свое эмоциональное состояние, анализировать значимые условия выполнения деятельности, проводить мониторинг движения к поставленной цели с учетом решения существующих и возможных проблем. Для выхода в спортивной деятельности на высокие результаты тренеру необходимо четко планировать свои действия и находить эффективные пути их реализации.

Таблица 1 – Предикторы самооффективности в профессиональной деятельности у тренеров (n=170)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная – самооффективность в предметной деятельности			
$R^2=0,141$			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,382	0,000	1,000
$R^2=0,173$			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,498	0,000	0,736
Умение организовывать процесс решения проблемы, направлять усилия на достижение поставленной цели	-0,226	0,006	0,736
$R^2=0,206$			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,463	0,000	0,720
Умение проводить мониторинг поточных форм умственной активности, регулировать уровень значимости проблемы с учетом актуального состояния	-0,265	0,001	0,715
Умение формировать вероятностные модели решения проблемы, анализировать свои действия, особенности своего поведения	0,203	0,005	0,903

У педагогов по физической культуре и спорту такие метакогнитивные умения как контроль и регуляция своих эмоции, управление своим состоянием с учетом ситуации повышают уровень самооффективности как в предметной деятельности, так и в сфере межличностного общения (таблица 2).

Таблица 2 – Предикторы самооффективности в профессиональной деятельности у педагогов по физической культуре (n=56)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная – самооффективность в предметной деятельности ($R^2=0,302$)			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,561	0,000	1,000
Зависимая переменная – самооффективность в сфере межличностного общения ($R^2=0,131$)			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,383	0,000	1,000

В своей профессиональной деятельности педагог по физической культуре в большей степени руководствуется нормативными документами, строго регламентированным планом проведения учебного занятия, отсутствует необходимость добиваться высоких результатов. В этой связи для педагога актуальными являются способности поддерживать благоприятные отношения с коллективом, родителями и учениками, управлять своим эмоциональным состоянием и регулировать их с учетом ситуации.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Метакогнитивное умение, направленное на регуляцию собственного эмоционального состояния, вносит значительный вклад в повышение самооффективности в предметной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта. В то же время является предиктором самооффективности в сфере межличностного общения у педагогов

по физической культуре.

2. Выявленные различия в составе метакогнитивных умений, выступающих предикторами самооффективности в профессиональной деятельности, связаны со спецификой деятельности респондентов. Данные результаты свидетельствуют о том, что в зависимости от вида деятельности субъект использует разные метакогнитивные умения и создает условия для их развития. Сложность ситуации, требующая решения проблем, способствует активизации большего числа ресурсов.

В заключение следует отметить, что полученные данные можно сопоставить с результатами исследования В.И. Моросановой, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамышко, в которых выявлено, что развитие специального регуляторного ресурса происходит по мере накопления профессионального опыта, при условии его соответствия специфике самой деятельности [5].

Полученные данные вносят новые представления о влиянии метакогнитивных умений на самооффективность в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская Г.Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности / Г.Б. Горская. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 172 с.
2. Карпов, А.А. Исследование метакогнитивной регуляции спортивной деятельности / А.А. Карпов, Е.С. Ермакова // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 1(49). – С. 14–21.
3. Кашапов, М. М. Профессиональное развитие личности спортивного арбитра / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова, М. Т. Ибрагимов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 33. – С. 15–30.
4. Ловягина А.Е. Метакогнитивные стратегии в системе психической саморегуляции спортсменов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 77–85.
5. Моросанова В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамышко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – №. 1. – С. 77–95.
6. Ромашко, Ю.С. Гендерная специфика метакогнитивных умений педагогов по физической культуре и спорту и тренеров / Ю.С. Ромашко, Г. Б. Горская // Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке: сборник научных трудов VIII Международного форума по педагогическому образованию. – Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2022. – С. 320–330.
7. Толочек, В.А. Условия социальной среды, ресурсы и социальная успешность субъектов: открытые вопросы / В.А. Толочек // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, – № 4. – С. 36–47.
8. Azevedo R. Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities / R. Azevedo // *Metacognition and Learning* / –2020. –Vol. 15. – P. 91–98.
9. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // *American Psychologist*. – 1982. – Vol. 37. – P. 122–147.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2022), *Personal and environmental factors of sports activity*, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar.
2. Karpov, A.A. and Ermakova E.S. (2021), "The study of metacognitive regulation of sports activity", *Yaroslavl Psychological Bulletin*, No. 1 (49), pp. 14–21.
3. Kashapov, M.M., Kashapov, M.M., Ogorodova, M.T. and Ibragimov, T.V. (2020), "Professional development of the personality of a sports referee", *Proceedings of the Irkutsk State University. Series: Psychology*, Vol. 33, pp. 15–30.
4. Lovyagina, A.E. (2020), "Metacognitive strategies in the system of mental self-regulation of athletes", *Science and sport: modern trends*, Vol. 8, No. 2. pp. 77–85.
5. Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. and Gaidamashko, I.V. (2020), "Reliability of Conscious Self-Regulation as a Resource for Achieving Goals in High-Risk Professions", *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, No. 1, pp. 77–95.

6. Romashko, Yu.S. and Gorskaya, G.B. (2022), "Gender specificity of metacognitive skills of teachers in physical culture and sports and coaches", Education, professional development and preservation of teacher health in the 21st century: a collection of scientific papers of the VIII International Forum on Teacher Education, Kazan, pp. 320–330.

7. Tolochev, V.A. (2022), "Conditions of the social environment, resources and social success of subjects: open questions", *Psychological journal*, Vol. 43 No. 4, pp. 36–47.

8. Azevedo, R. (2020), "Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities", *Metacognition and Learning*, Vol. 15, pp. 91–98.

9. Bandura, A. (1982), "Self-efficacy mechanism in human agency", *American Psychologist*, Vol. 37, pp. 122–147.

Контактная информация: u.s.romashko@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 159.99

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК САМООТНОШЕНИЯ С ТИПАМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Татьяна Николаевна Черняева, кандидат педагогических наук, доцент Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация

Актуальность исследования продиктована необходимостью изучения базовых характеристик самооотношения как важнейшего компонента самооценки личности. Специфика, структура и содержание феномена самооотношения напрямую связаны с конкретным возрастным этапом формирования личности, ее кризисными периодами. Подростковый возраст является самым нестабильным, противоречивым в аспекте формирования «Я – концепции». Неадекватность осознания себя в постоянно меняющемся мире, в том числе и за счет искажения СМИ, СМК эталонов восприятия тела приводит к деформации пищевого поведения подростков. Высока вероятность взаимосвязи у них отдельных характеристик самооотношения и формируемыми типами пищевого поведения. Представлены и интерпретированы результаты эмпирического исследования, доказывающие корреляцию самооотношения у подростков с выбором ими паттернов пищевой аддикции. Доказывается взаимосвязь характеристик негативного, позитивного и амбивалентного самооотношения у подростков с эмоциональным и ограниченным типом пищевого поведения. Конкретизируются направления психолого-педагогической профилактики и коррекции пищевых зависимостей в данном возрасте.

Выборка – 80 обучающихся общеобразовательных школ г. Саратова в возрасте 14 лет. Диагностический материал – методика определения компонентов самооотношения личности (МИС) в динамичных характеристиках 9 шкал и голландский опросник определения типа пищевого поведения DEBQ. Статистические процедуры: корреляционный анализ по критерию Спирмена (Statistica 8.0).

Ключевые слова: «Я – концепция», самооотношение, самооценка, пищевое поведение, аддикция.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p611-614

RELATIONSHIP OF THE CHARACTERISTICS OF SELF-ATTITUDE WITH THE TYPES OF EATING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Tatiana Nikolaevna Chernyaeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Saratov State University

Abstract

The relevance of the study is dictated by the need to study the basic characteristics of self-attitude as the most important component of self-esteem. The specifics of the structure and content of the phenomenon of self-attitude are directly related to the specific age stage of personality formation, its crisis periods. Adolescence is the most unstable, contradictory in the aspect of the formation of the "I – concept". The inadequacy of self-awareness in an ever-changing world, including due to the distortion of the media, QMS

standards of body perception leads to deformation of eating behavior of adolescents. There is a high probability of the relationship between their individual characteristics of self-attitude and the formed eating behavior. The results of an empirical study proving the correlation of adolescents' self-attitude with their choice of patterns of food addiction are presented and interpreted. The conclusion is made about the relationship between the characteristics of negative, positive and ambivalent self-attitude in adolescents with emotional and restricted type of eating behavior. The directions of psychological and pedagogical prevention and correction of food addictions at this age are specified. Sample – 80 students of secondary schools in Saratov at the age of 14. Diagnostic material – a method for determining the components of a person's self-attitude (MIS) in the dynamic characteristics of 9 scales [1] and a Dutch questionnaire for determining the type of eating behavior DEBQ. Statistical procedures: correlation analysis according to Spearman's criterion (Statistica 8.0).

Keywords: "I am a concept", self-attitude, self-esteem, eating behavior, addiction.

Феномен самоотношения относится к числу экзистенциальных в современной психологии и отражает динамику в иерархической системе мотивов личности, изменение характера самооценки по мере формирования социального, личностного опыта [1] и реверсивную трансформацию моделей восприятия собственного «Я» (позитивная, негативная, амбивалентная) [2], отраженных в поведении и деятельности субъекта. Взаимосвязь самоотношения и поведения прослеживается в исходном звучании термина «самоотношение», трактуемого как установочное поведение, реализуемое личностью через познание, эмоциональное состояние, совершаемые действия [3].

Особо рискованным в плане выстраивания адекватного поведения и самоотношения является подростковый возраст, характеризуемый целым спектром психосоциальных противоречий: кризисом зависимости/независимости; социальной и нравственной дезориентацией и даже разочарованием в социально одобряемых ценностях, эталонах поведения и поиска, в связи с этим, собственных, причем нередко за гранью существующих норм.

Своеобразным видом девиантной активности [4] в ситуации нестабильности самоотношения могут считаться различные виды пищевой аддикции – анорексия, булимия, орторексия. Что касается подростков, то выбор каждого из его видов различен в аспекте субъекта целеполагания. Анорексия и булимия у них связана в большинстве своем с личными переживаниями по поводу несовершенства своего тела и внешности, желанием, что отражается в социальной самоизоляции, стремлении уйти от негативной, по его мнению, реальности, посредством закрепления фальш-эмоциональной оценки собственного «Я». Орторексия в подавляющем большинстве своем является результатом доминанты средового фактора, а именно семьи, где родители навязывают маниакальный вариант соблюдения ЗОЖ, в том числе через жесткую категоричность в питании. Таким образом, фокус данного исследования сосредоточен на выявлении и описании значимых взаимосвязей характеристик самоотношения и типов пищевого поведения у подростков.

При исследовании выраженности основных составляющих самоотношения по методике МИС [5] были установлены ранговые позиции от максимальных (10–8 стен) до минимально средних значений (1–3 стен) основных шкал: «самообвинение» (8,18) – «внутренняя конфликтность» (2,42). Наглядно полученные средние значения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения по методике МИС Р.С. Пантелеева, стены

№	Характеристика самоотношения	Среднее значение (Σ стен)
1	Закрытость	4,03
2	Самоуверенность	6,80
3	Саморуководство	3,62
4	Отраженное самоотношение	6,30
5	Самоценность	4,82
6	Самопринятие	5,42
7	Самопривязанность	5,13
8	Внутренняя конфликтность	2,42
9	Самообвинение	8,18

Цифровые показатели подтверждают нестабильность параметральных характеристик самоотношения у респондентов подросткового возраста. Бальное измерение основных критериев (близость, симпатия, уважение) и перевод их в стандартные значения фиксирует не только наличие, но и степень выраженности основных видов самоотношения – негативного («самообвинение», «внутренняя конфликтность»), позитивного («самоуверенность», «саморуководство», «самоценность», «самопринятие») и амбивалентного («отраженное самоотношение», «закрытость»).

Исходя из полученных средних значений, можно сделать вывод о наибольшей выраженности у большинства респондентов амбивалентного, в ином звучании конфликтного, двойственного самоотношения. Заниженный уровень самоотношения, наиболее ярко выраженных в характеристике «самообвинение» (Σ 8,18 стев) доказывает эмоциональную нестабильность подростков, ограниченность их межличностного общения, закрепление негативной оценки, как в отношении себя, так и окружающих, особенно сверстников. Все это может быть интерпретировано как дисбаланс в осознании «Я – реальное» и «Я – идеальное», выраженный в увеличении риска отклонений в самооценке и ориентации на выбор аддитивных моделей поведения, в том числе и пищевого.

Проверка данного гипотетического предположения была осуществлена посредством с опросника DEBQ, распределяющего выборку в трех шкалах – экстернальное, эмоциональное и ограничительное пищевое поведение. Полученные расчеты представлены в таблице 2. По первой шкале были получены завышенные средние баллы – 3,8 (при норме $\pm 2,7$), что подтверждает наличие у подростков проблем в этой области. Разрыв по отношению к средним значениям по шкале «эмоциональное» и «ограниченное» в $2,9/\pm 1,8^{\text{норм.}}$ и $2,7/\pm 2,4^{\text{норм.}}$ служит свидетельством стремления детей в этом возрасте трансформировать самооценку за счет изменения паттерна пищевого поведения.

Таблица 2 – Корреляционный анализ показателей отношения и видов пищевого поведения (** – уровень значимости $p \leq 0,01$), $n=80$

Характеристика/показатель самоотношения	Шкала ограничительного пищевого поведения	Шкала эмоционального пищевого поведения	Шкала экстернального пищевого поведения
Закрытость	0,249	0,326	0,619**
Самоуверенность	0,413*	-0,214	0,033
Саморуководство	0,213	0,345	0,214
Отраженное самоотношение	0,111	0,125	0,315
Самоценность	0,115	0,145	0,314
Самопринятие	0,228	0,115	0,215
Самопривязанность	0,113	0,242	0,317
Внутренняя конфликтность	0,116	0,462**	0,214
Самообвинение	0,234	0,478**	0,114

Из таблицы видно, что получены четыре значимые положительные взаимосвязи между показателем «закрытости» и экстернальным пищевым поведением (0,619**), «самоуверенность» и ограничительной шкалой (0,413*), «внутренняя конфликтность», «самообвинение» и эмоциональной моделью пищевого поведения. Это доказывает, что у подростков доминирует амбивалентное самоотношение, двойственность которого выражается во внешней инспирации через нестабильность восприятия собственного тела и стремлении исказить рациональные стереотипы питания. Чем выше уверенность у подростка в себе, осознание собственного соответствия эталонам внешних данных, принятых в референтных группах, тем больше вероятность поддержки желаемого веса посредством осознанного самоограничения в питании.

Наличие внутренних личностных противоречий, неадекватность рефлексии жизненных ситуаций, наличие проблем в межличностном общении, особенно в среде сверстников, отражаются в доминанте негативного самоотношения подростков в виде «внутренней конфликтности» и «самообвинения». Все это в совокупности выступает как стимул, основание для выбора подростками нестабильных – эмоциональных паттернов пищевого

поведения – компульсивному перееданию и нервной анорексии.

Данный вид аддикций позволяет за достаточно короткий промежуток времени иллюзорно выровнять эмоциональный фон, снять или снизить состояние тревоги, неудовлетворенности собой, закрепить иллюзию успеха, успешности, особо значимые в подростковом возрасте. Именно эмоциональный тип является самым неустойчивым, провоцируя и закрепляя стремление личности к поиску компенсаторных вариантов повышения оценки и самооценки за счет обращения к аддиктивным паттернам пищевого поведения.

ВЫВОД

В результате исследования установлены корреляционные связи между самоотношением и типом пищевого поведения подростков. Это может служить основанием для определения векторных направлений работы педагога – психолога общеобразовательного учреждения по превентивной профилактике и коррекции нарушений пищевого поведения у подростков: развитие позитивного самоотношения через укрепление самоуверенности в различных областях жизнедеятельности, повышение низких и средних показателей «отраженного самоотношения» и минимизация высоких характеристик шкалы «внутренняя конфликтность».

ЛИТЕРАТУРА

1. Черняева Т.Н. Риски социализации детей и подростков в условиях вынужденной самоизоляции (в период пандемии коронавируса) / Т.Н. Черняева, Ю.В. Лукашин // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 9. – С. 111–118.
2. Кочеткова Т.Н. Смыслоразнозначные ориентации лиц с разным самоотношением / Т.Н. Кочеткова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 2 (92). – С. 118–123.
3. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 204 с.
4. Шаров А.А. Особенности киберагрессии как современного феномена девиантной активности молодежи / А.А. Шаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 486–490.
5. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.

REFERENCES

1. Chernyaeva, T.N. and Lukashin, Yu. V. (2021), “Risks of socialization of children and adolescents in conditions of forced self-isolation (during the coronavirus pandemic)”, *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 9, pp. 111–118.
2. Kochetkova, T.N. (2010), “Life orientations of persons with different self-attitudes”, *Bulletin of Tomsk State Pedagogical University*, No. 2 (92), pp. 118–123.
3. Sarjveladze, N.I. (1989), *Personality and its interaction with the social environment*, Metsniereba Tbilisi
4. Sharov, A.A. (2020), “Features of cyber aggression as a modern phenomenon of deviant activity of youth”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 486–490.
5. Panteleev, S.R. (1991), *Self-attitude as an emotional-evaluative system*, Publishing house Moscow University, Moscow.

Контактная информация: cherniaeva@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ БИОПСИХИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Валерия Каусаровна Шаяхметова, кандидат психологических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

В настоящее время сформировался социально-обусловленный запрос на подготовку в системе высшего образования не только специалиста, но и социально-активного субъекта профессиональной деятельности и жизни в целом. В этой связи, в ходе обучения в вузе, требуется создание благоприятных условий для развития у молодежи социально активной позиции. При этом известно, что далеко не все студенты включаются в социально-активное взаимодействие в созданных для них условиях и, в том числе, это может быть связано с их биопсихическими параметрами. Целью исследования является теоретическое обоснование и эмпирическая проверка взаимосвязи биопсихических параметров и социальной активности студентов, с использованием теоретических, эмпирических и статистических методов. В эксперименте принимали участие испытуемые-участники общеузовского конкурса в 2020, 2021 и 2022 годах, совокупной численностью $n=61$. Анализ результатов эксперимента показал, что наибольшее количество социально активных студентов обладали сочетанием холерического и сангвинического, а также сангвинического и флегматического темпераментов, наличие высокой положительной корреляции ($p \leq 0,0001$) между показателями социальной активности и холерического темперамента, отрицательная тесная корреляция ($p \leq 0,0001$) социальной активности с показателями флегматического темперамента.

Ключевые слова: социальная активность, социально-значимые компетенции, динамическая функциональная структура личности, биопсихические детерминанты, темперамент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p614-620

RESEARCH OF BIOPSYCHIC DETERMINANTS OF SOCIAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS

Valeriya Kausarovna Shayakhmetova, the candidate of psychological sciences, docent, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

Currently, a socially conditioned request has been formed for training in the higher education system not only a specialist, but also a socially active subject of professional activity and life in general. In this regard, in the course of studying at the university, it is necessary to create favorable conditions for the development of a socially active position among young people. At the same time, it is known that not all students are involved in socially active interaction in the conditions created for them, and, in particular, this may be due to their biopsychic parameters. The purpose of the study is a theoretical substantiation and empirical verification of the relationship between biopsychic parameters and social activity of students, using theoretical, empirical and statistical methods. The experiment was attended by subjects-participants of the general university competition in 2020, 2021 and 2022, with a total number of $n=61$. The analysis of the experimental results showed that the largest number of socially active students had a combination of choleric and sanguine, as well as sanguine and phlegmatic temperaments, the presence of a high positive correlation ($p \leq 0.0001$) between indicators of social activity and choleric temperament, a negative close correlation ($p \leq 0.0001$) of social activity with indicators of phlegmatic temperament.

Keywords: social activity, socially significant competencies, dynamic functional structure of personality, biopsychic determinants, temperament.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач высшей школы является формирование не только будущего специалиста, профессионала своего дела, но и социально активной личности, обладающей субъектной позицией, способной и к успешному функционированию в решении сугубо профессиональных задач, и к обеспечению, организации наилучших условий для их решения, что, несомненно, связано с социальными отношениями. Это означает, что помимо профессиональных компетенций, студенту-будущему специалисту необходимы навыки, позволяющие вести конструктивное социальное взаимодействие.

Поэтому, помимо учебного процесса, в вузе осуществляется воспитательная деятельность, организуются и проводятся мероприятия различного уровня, участие в которых приводит к формированию социально значимых компетенций у студентов.

Осуществление этой задачи неизбежно сталкивается с проблемой – не все студенты активно включаются в социальную жизнь вуза. Опрос 58 студентов 1-2 курсов факультета

психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» показал, что около 36% (21 чел.) опрошенных хотели бы включиться в актив, но боятся, что их личностные особенности приведут их к неудачам, особенно, если предыдущий опыт в школе был неуспешным. На вопрос о том, какие именно личностные особенности, по мнению респондентов, ведут к неуспешности в социально активной деятельности, были названы медлительность, излишняя ранимость, трудности с самообладанием, вспыльчивость, утомляемость, застенчивость, замкнутость, трудности в проявлении лидерских и организаторских качеств, трудности в коммуникации, проявлении инициативы, страх проявить себя. Особенно часто встречается такое явление – студент с ярко выраженной ранимостью, утомляемостью говорит о невозможности для него участвовать в мероприятиях, так как социально активная личность обязательно должна обладать лидерскими качествами, быть полной энергии, обладать безукоризненной находчивостью, всегда принимать правильные решения и т. д. И поскольку он не такой, то его не примут остальные.

В этой связи следует отметить, что велика важность коммуникативных компетенций и положительного социального опыта, но вхождение в опыт социального взаимодействия во многом связан с базовыми, биопсихическими компонентами психической деятельности, способствующими естественному межличностному контакту.

Биологические составляющие структуры личности представляют собой основу развития и характеризуются тем, что они менее всего подвержены изменениям внешней среды. В психологии они рассматриваются как изначально заданные организмом, природой условия психической деятельности, на которые, вместе с приобретаемым жизненным опытом в социуме, накладываются особенности, свойства, черты. Все это вместе образует уникальную картину личности.

В классической и современной психологии большое число исследований посвящено изучению биологических и социальных детерминант психического развития. Так, в частности, биологическая иерархическая структура личности, разработанная К.К. Платоновым, основана на концепции динамической функциональной структуры личности, содержащей разграничение следующих четырех подструктур личности:

1. Личностные качества, обусловленные исключительно социальными факторами – направленность деятельности, система ее отношений, нравственные характеристики.
2. Личный опыт – знания, умения, навыки, привычки.
3. Индивидуальные особенности психических процессов – ощущений, восприятия, эмоций и чувств, памяти, мышления и интеллекта, воли.
4. Биологически обусловленные качества – темперамент, пол, возраст, а также органические патологические особенности [1].

В современных психологических исследованиях принято много говорить о детерминантах поведения, мотивации, деятельности, ограничиваясь теми свойствами личности, которые можно изменить в ходе психолого-педагогической, психокоррекционной или психотерапевтической работы, то есть свойствами, находящимися, согласно концепции динамической функциональной структуры личности К.К. Платонова, на уровнях индивидуальных особенностей психических процессов, опыта, или направленности личности. Например, в исследовании факторов психологической устойчивости к жизненным трудностям, А.В. Олейников перечисляет характерологические особенности, ценностные ориентации, мотивы, установки, стратегии совладания [2].

Мы решили акцентировать внимание в своем исследовании на биологических условиях социального поведения личности, так как излишняя увлеченность работой с более изменчивыми подструктурами, без учета названных, ведет к непониманию причин определенных реакций и поведения, и, порой, к невротизации и в исследовании назвали их биопсихическими детерминантами социальной активности студентов.

Социальная активность студентов изучалась Г.П. Астапенко (1975), В.Л. Хайкиным (2000) [4], Е.Н. Василевской, В.И. Васиным, А.В. Дмитриевым, С.Н. Иконниковой, Т.В.

Ищенко, А.А. Иноземцевым, Ю.С. Колесниковым, В.Т. Лисовским, В.В. Текучевым, А.В. Шендриком.

Под социальной активностью личности понимается личностное свойство, проявляющееся в социально-значимой деятельности, направленной на преобразующее взаимодействие с социальной средой.

Как отмечено в исследовании В.С. Савченко, социальная активность студенческой молодежи проявляется в таких сферах как учебно-познавательная, общественно-политическая, культура и быт, творчество и досуг [3].

Одним из аспектов социальной активности студентов является их участие в социально-значимых мероприятиях вуза, проявление и развитие собственных социально-психологических качеств, например лидерства, ораторского мастерства, коммуникативной компетентности.

Среди таких мероприятий вуза отмечается ежегодный конкурс «Мистер и Мисс ЮУрГГПУ». Цель конкурса – предоставить возможность активным студентам проявить свои социально-психологические, учебные, интеллектуальные, творческие и т. д. качества и способности, подавая тем самым пример другим, задавая критерии и уровневые ориентиры для всестороннего развития студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследование вошли студенты ЮУрГГПУ, принимавшие участие в конкурсе «Мистер и Мисс ЮУрГГПУ» в 2020, 2021 и 2022 гг в общем количестве 61 человек, из них 31 юноша и 30 девушек.

В качестве диагностических методик были применены: методика «Формула темперамента» А. Белова, позволяющая оценить соотношение четырех типов темперамента в личности, а также методика субъективного шкалирования по вопросам анкеты «Социальная активность студента». Студентам предлагалось оценить по десятибалльной шкале следующие высказывания: «1) мне нравится принимать участие в жизни университета, факультета; 2) я часто участвую в общественных мероприятиях вуза различного уровня; 3) я проявляю инициативу при подготовке, организации и проведении общественных, культурных, спортивных, творческих, досуговых мероприятий». В исследование были включены средние значения ответов каждого студента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

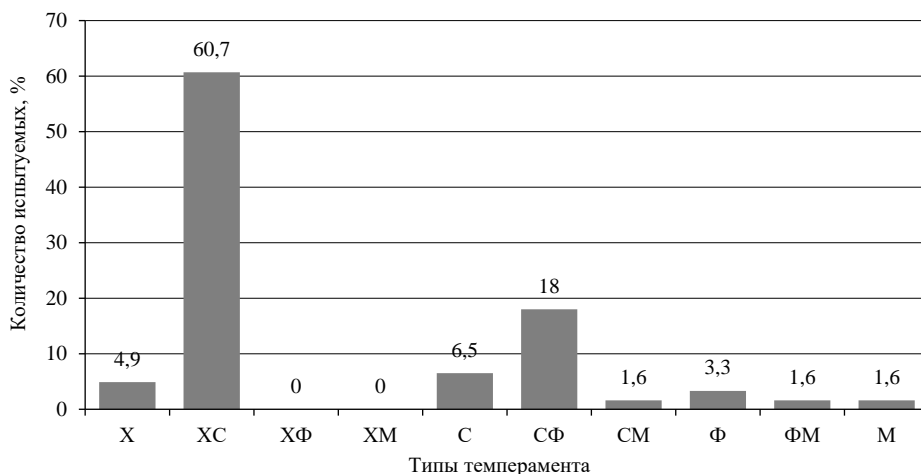
С целью выявления биопсихических детерминант социальной активности студентов вуза нами было проведено исследование соотношения показателей темперамента и пола студентов с показателями социальной активности.

Предполагалось, что большинство привлеченных в исследование студентов обладали высокими показателями социальной активности, поскольку они являлись участниками одного из самых масштабных конкурсов университета. Различий между выборками 2020, 2021 и 2022 по соотношению значений параметров «типы темперамента» и «социальная активность» не выявлено (проверка однородности совокупной выборки по критерию равенства дисперсий Ливиня не достигает уровня значимости $p \leq 0,05$, проверка различий между выборками 2019 г. ($n=20$), 2020 г. ($n=21$) и 2021 г. ($n=20$) по показателям темперамента и социальной активности с применением критерия Н Крускала-Уоллиса показала отсутствие значимых различий, (таблицу 1)).

Применение методики «Формула темперамента» А. Белова к объединенной выборке позволило получить следующие результаты (рисунок).

Таблица 1 – Результаты проверки различий между выборками 2020 г. ($n=20$), 2021 г. ($n=21$) и 2022 г. ($n=20$) с применением критерия Н Крускала-Уоллиса

Параметры	Холерич. т-т	Сангв. т-т	Флегм. т-т	Меланх. т-т	Соц. активность
Значения критерия Н	2,8	3,08	2,9	9,1	9,9
Уровни значимости, р	0,247	0,214	0,238	0,10	0,07



Примечание: Х – холерический темперамент, ХС – сочетание холерического и сангвинического темпераментов, ХФ – сочетание холерического и флегматического темпераментов, ХМ – сочетание холерического и меланхолического темпераментов, С – сангвинический темперамент, СФ – сочетание сангвинического и флегматического темпераментов, СМ – сочетание сангвинического и меланхолического темпераментов, Ф – флегматический темперамент, ФМ – сочетание флегматического и меланхолического темпераментов, М – меланхолический темперамент.

Рисунок – Распределение показателей типов темперамента и их сочетаний у студентов-участников конкурса «Мистер и Мисс ЮУрГГПУ», n=61

Как видно на рисунке, большинство участников – 37 чел. (60,7%) – обладает сочетанием холерического и сангвинического темпераментов, у 11 участников (18%) выявлено сочетание сангвинического и флегматического темпераментов. Участников с явным преобладанием одного типа темперамента значительно меньше – холериков 3 чел. (4,9%), сангвиников 4 чел. (6,5%), флегматиков 2 чел. (3,3%), меланхоликов 1 чел. (1,6%). Остальные сочетания почти не представлены в выборке. Преобладание холерического и сангвинического темпераментов в биопсихической подструктуре личности социально активных студентов указывает, что такие характеристики нервной системы как сила, возбудимость/уравновешенность, высокая подвижность нервных процессов, создают наиболее благоприятную первичную основу для формирования социальной активности личности.

Еще одна характеристика, относящаяся к биопсихической подструктуре личности – пол студентов, но в конкурсе «Мистер и Мисс ЮУрГГПУ» выборка уравновешена по этому признаку и включать его в исследование было нецелесообразно. Возраст также относится к этой подструктуре, но участники конкурса – студенты одной возрастной группы, поэтому данная переменная не вошла в исследование. Одной из задач исследования было выяснить, как соотносятся между собой биопсихические параметры (темперамент) с параметром социальной активности студентов, в связи с чем, данные подвергались корреляционному анализу.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа между значениями параметров биопсихической подструктуры личностных структур (темперамента, пола) и социальной активности студентов по критерию r_s Спирмена

Исследуемые параметры	Типы темперамента			
	Холерич.	Сангвинич.	Флегматич.	Меланхолич.
Социальная активность	0,701***	0,465**	-0,731***	-0,28

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01 - 0,001$, *** – уровень значимости $p \leq 0,0001$.

Значимые сильные положительные корреляции были обнаружены между показателями холерического и сангвинического темперамента с одной стороны и социальной

активности с другой. Это подтверждает выводы из анализа предшествующих замеров (рисунков) о том, что преобладание холерического и сангвинического темпераментов в структуре личности студентов создает положительные предпосылки для более успешного проявления и формирования их социальной активности. Значимая сильная обратная корреляция выявлена между показателями социальной активности и флегматического темперамента. Это означает, что чем выше показатели флегматического темперамента, тем менее вероятна социальная активность. Анализ результатов субъективного шкалирования по вопросам анкеты студентов с выраженными показателями флегматического темперамента выявил, что в целом они не против участия в мероприятиях вуза, но самостоятельной инициативы они не проявляли, выступая, скорее из поддержки товарищей. Следует отметить, что такие студенты в процессе прохождения конкурса характеризовались как надежные, с четкой устойчивой позицией. Весьма незначительное количество студентов с выраженными показателями меланхолического темперамента поясняли, что не стремятся активно и много участвовать в мероприятиях вуза, поскольку испытывают стресс и трудности с самообладанием в ответственные моменты. При этом такие участники ценились в конкурсе за их мягкость, уживчивость, склонность к эмоциональной поддержке других. Слабая отрицательная корреляция между значениями меланхолического темперамента и социальной активности показывает, что такой темперамент не имеет существенного значения для социальной активности в исследуемой выборке, мало с ней связан, проявляясь, вероятней всего, в других сферах студенческой жизни.

Для выявления положительных и отрицательных детерминант социальной активности студентов, соответствующих биопсихической подструктуре личностных структур, нами был применен факторный анализ в отношении показателей темперамента и социальной активности. В таблице 3 представлены группировки показателей по двум компонентам (факторам).

Таблица 3 – Распределение показателей биопсихических детерминант по компонентам значимости и незначимости для социальной активности студентов, полученное методом факторного анализа

Матрица повернутых компонент		
	Компонента	
	1	2
Холерический т-т	,847	
Сангвинический т-т	,519	,693
Флегматический т-т	-,919	
Меланхолический т-т		-,947
Социальная активность	,900	

Метод выделения: анализ методом главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.

Факторный анализ позволил выявить две группы переменных.

Фактор 1 «Значимые/способствующие социальной активности компоненты». В эту группу переменных попали показатели холерического и сангвинического темперамента, положительно коррелирующие с показателями социальной активности испытуемых, а также показатели флегматического темперамента, отрицательно коррелирующие со значениями социальной активности. Действительно, распределение показателей флегматического темперамента указывает на то, что чем они выше у студента, тем меньше его социальная активность. Кроме того, отмечается, что среди социально активных студентов флегматический темперамент значимо чаще встречается среди студентов-юношей, чем у девушек.

Фактор 2 «Незначимые/затрудняющие социальную активность компоненты». В этот фактор попали показатели сангвинического и меланхолического темперамента. Действительно, показатели меланхолического темперамента, значимо отрицательно коррелирующие с показателями социальной активности, а также находящиеся в заметном

меньшинстве в выборке социально активных студентов по сравнению с другими типами темперамента, свидетельствуют о том, что преобладание в личности меланхолического темперамента существенно снижает вероятность ее социальной активности, проявляясь лишь, возможно, в большей избирательности по отношению к видам социальной активности. Вместе с тем, в эту группу попали показатели сангвинического темперамента. Заметим, что показатели этого типа темперамента находятся и в первой группе.

ВЫВОДЫ

Подводя итоги проведенного исследования, можно заметить, что:

1. Наибольшее количество социально активных студентов обладали сочетанием холерического и сангвинического, а также сангвинического и флегматического темпераментов (60,7% и 18% соответственно).

2. Наиболее тесная положительная корреляционная связь ($p \leq 0,0001$) выявлена между показателями социальной активности и холерического темперамента, наиболее тесная отрицательная связь ($p \leq 0,0001$) социальной активности оказалась с показателями флегматического темперамента.

3. Самая слабая отрицательная связь выявлена между показателями социальной активности и меланхолического темперамента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жмуров В.А. Большой толковый словарь терминов психиатрии / В.А. Жмуров. – Элиста : Джангар, 2010. – 864 с.
2. Олейников А.В. Факторы психологической устойчивости к жизненным трудностям обучающихся среднего профессионального образования // Психологические исследования. – 2016. Т. 9, № 45. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.02.2023).
3. Савченко В.С. Формирование социальной активности студента вуза в досуговой деятельности // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – №3 (18). – С. 179–183.
4. Хайкин В.Л. Активность (характеристики и развитие). – Москва : Московский психолого-социальный институт, Воронеж : Модэк», 2000. – 448 с.

REFERENCES

1. Zhmurov V. A. (2010), *Bolshoi explanatory dictionary of terms of psychiatry*, Dzhangar, Elista.
2. Oleynikov, A.V. (2016), "Factors of psychological resistance to life difficulties of students of secondary vocational education", *Psychological research*, Vol. 9, No. 45, available at <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.02.2023).
3. Savchenko, V.S. (2014), "Formation of social activity of a university student in leisure activities", *Vector of science TSU, Series: Pedagogy, psychology*, No. 3 (18), pp. 179–183.
4. Khaykin, V.L. (2000) *Activity (characteristics and development)*, Moscow Psychological and Social Institute, Modek, Moscow, Voronezh.

Контактная информация: shayahmetovavk@cspu.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	3
<i>Averyanov I.V., Mishchenko S.N., Umarov M.M., Smirnov A.G., Yarkhamov R.M. Evaluation of the efficiency of the physical fitness program for 13-14 years-old football players</i>	3
<i>Аленуров А.А., Шарагин В.И., Калинин А.Д., Файзуллина И.И. Влияние регулярных занятий мини-футболом на общую физическую подготовленность студентов университета</i>	8
<i>Алиев Э.Г. Организационно-педагогический эксперимент федерального значения</i>	13
<i>Алиходжин Р.Р. Саморегуляция в образовательной среде обучения двигательным действиям студентов</i>	17
<i>Аль Халили М., Степанова М.Е., Аль Халили С.М. Динамика показателей технико-тактической подготовки теннисистов тренировочного этапа</i>	20
<i>Андреев В.В., Домогащев О.С., Милованов С.Н. Развитие силовых способностей подростков 16-17 лет средствами тяжелой атлетики в рамках секционной работы в условиях общеобразовательной организации</i>	24
<i>Андрианова Р.И., Белоножкина Н.А., Орехов А.А., Глазин А.М. Проблемы в нормативном правовом регулировании киберспорта. анализ зарубежной литературы</i>	28
<i>Ахметвалеева Э.Т., Финогентова Л.А., Ибрагимов Р.Р., Деменев С.В., Кузьмичев В.Д. Моделирование технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации как направление совершенствования соревновательной деятельности</i>	32
<i>Бахарев Ю.А., Нестеров А.Н., Тупицын В.П., Морозов А.М., Немцев С.А. Совершенствование специальной физической подготовки спортсменов высокого класса в боевом самбо</i>	37
<i>Бегидова Т.П., Степанова Я.В., Бармин Г.В., Сергеева Т.Г. Способы и проблемы реализации инновации в образовательной организации физической культуры и спорта</i>	42
<i>Биндусов Е.Е., Стрельникова И.В., Коваленко В.Е. Влияние психофизиологического состояния гимнаста на его соревновательный результат</i>	47
<i>Бобков В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б., Яунбаева Н.С., Роженцев А.А. Анализ организационных и методических особенностей проведения фестиваля ГТО в вузах</i>	52
<i>Болдов А.С., Гусев А.В., Афонина Г.С., Шакиров М.Р. Курсовая динамика физической подготовленности студентов-психологов</i>	56
<i>Бологова М.М., Ермакова М.А., Чузова Е.С. Физическая культура, спорт и околоспортивные сообщества как основа развития социальной активности в студенческой среде</i>	63
<i>Бурханова И.Ю., Мусин О.А., Борисов Н.А. Организация педагогического контроля соревновательной деятельности в мини-футболе</i>	70
<i>Бычкова Н.В., Кравченко А.Г., Серкова Е.И., Саланкова С.Е., Резникова О.И., Волков В.В. Формирование профессиональной культуры студентов на занятиях по рисунку и живописи посредством использования интерактивных методов обучения</i>	73
<i>Веленгурский Д.Р. Особенности технической подготовки в танцевальном спорте</i>	78
<i>Веселкина Т.Е., Румба О.Г., Кононов С.В., Романченко С.А. Результаты исследования двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в разные периоды календарного года</i>	83
<i>Волкова Л.М., Даценко А.А., Пахомов Ю.М., Кряклина А.А., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л. Состояние готовности спортсмена к предстоящему соревнованию</i>	88
<i>Вольский В.В., Волкова Л.М., Даценко А.А., Дасько М.А., Гусарова М.Д. Тренировка единоборцев с акцентом на трансформацию агрессии</i>	92
<i>Воронов Ю.С., Воронова В.В. Анализ результатов выступления спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на Чемпионате России в Мурманской области</i>	96
<i>Ворошин И.Н. Первые выступления спортсменов нашей страны на паралимпийских играх</i>	100
<i>Горбиков И.И., Рыльцов А.М., Парамзин В.Б., Разновская С.В. Инновации методики освоения базовых элементов техники лыжных ходов обучающимися в бесснежный период</i>	105
<i>Горностаева Ю.В., Фирсин С.А., Башмакова Е.А., Савченко В.М., Баранников В.В. Исследование состояния формирования двигательных навыков по волейболу у учащихся школ спортивного профиля</i>	109
<i>Грабовская Е.Ю., Сышко Д.В., Хоменко О.В., Катков Б.А., Якименко В.С., Краев Ю.В. Динамика уровня физической подготовленности военнослужащих, систематически применяющих самостоятельную физическую тренировку</i>	114
<i>Гринев И.В., Усманов С.Р., Парамонов И.Н. Подбор параметров рейтинга ЭЛО в армрестлинге</i>	118

Громова Е.С., Шакирова О.В., Селезнев К.В., Солодкая Н.Г. Физическая реабилитация студентов – ветеранов боевых действий	121
Гурьева А.Б., Максимович В.А., Алексеева В.А., Никифоров Н.В., Башун Н.З., Чекель А.В. Этно-территориальные особенности соматометрических показателей спортсменов-единоборцев Беларуси и Якутии	127
Гутовский Р.В., Болотин А.Э., Семенов С.А., Галлямова О.Н. Организационно-педагогические условия, необходимые для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14-15 лет	132
Давыденко М.Р., Монахова Е.Г., Гордиенко Е.Г. Повышение качества физического воспитания через создание интегрированных образовательных курсов	137
Дмитренко Л.А., Даценко С.С., Костюков В.В., Даценко А.А., Бабак Е.Ю. Интенсивность нагрузки физической упражнений в процессе занятий теннисом с детьми 4-5 лет	140
Долматов А.В., Долматова Т.И. Опыт проведения занятий «Нетрадиционные методы физической культуры» онлайн в физкультурном вузе	146
Доронцев А.В., Медведев И.Н., Сафиулин К.Х., Разживин О.А. Влияние обучения пауэрлифтингу на функциональные возможности дыхательной системы	151
Доронцев А.В., Порубайко Л.Н., Ермолина Н.В., Морозова О.В., Лямина Ю.А. Изучение планирования дифференцированной физической нагрузки у студентов специальной медицинской группы «А» имеющих сочетанные заболевания	156
Еганов А.В., Малетина Е.Б., Чемерчей О.А. Агрессивное поведение, проявляющееся в образовательной среде и влияющее на психическое здоровье молодежи	160
Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Востребованность участия российских дзюдоистов в профессиональных спортивных соревнованиях	166
Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Модель развития профессионального дзюдо в России	170
Жигало В.Я., Каленикова Н.Г., Сякина Г.Е., Бойко Г.М., Голоколенов А.В., Подсвилов М.А. Исследование адаптационных возможностей футболисток 8–21 года по показателям кардиоритма	174
Захарова Т.П., Руденко И.В. Динамика латентного времени вызванного сокращения мышц при выполнении различных тренировочных упражнений в пауэрлифтинге	178
Заходякина К.Ю. Комплексный подход в развитии речевого дыхания у детей с тяжелыми нарушениями речи	183
Звягинцев М.В. Влияние технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности на морфофункциональное развитие курсантов кузбасского института ФСИН России мужского пола	189
Звягинцев М.В. О необходимости пересмотра подходов к организации обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях ФСИН России в рамках формирования профессиональной спортивной культуры личности	192
Знаибетов В.Ю. Влияние бега в легкоатлетическом манеже и на тренажере «Беговая дорожка» на развитие скоростной выносливости	196
Знаибетов В.Ю. Прыжки в воду как эффективное средство развития вестибулярного аппарата студентов	199
Иванов Е.А., Яковлев Г.А., Белецкий М.И., Махсудян А.Г. О необходимости формирования волевых качеств военнослужащих средствами физической подготовки	202
Иванова Л.А., Карасев А.Г., Казакова О.А., Ананьева Л.В. Степень влияния умственной нагрузки на успешную двигательную деятельность студентов	206
Исаева Н.Н. Реализация на практике теории А.С. Макаренко о коллективе в военном институте Росгвардии	211
Исмьянов В.В., Рыбина Л.Д. Исследования психоэмоционального состояния обучающихся сирот в условиях непрерывного спортивного воспитания «ШКОЛА – СПО, ВУЗ»	215
Карганолов В.П., Колесникова А.П., Золотарев С.К., Верещагин А.М. Состояние и направление спортивно-массовой работы в Дальневосточном регионе глазами студентов	218
Кашенков Ю.Б., Одинцова М.О., Старостин С.Д., Бекмансуров Р.Х. Эффективность прыжковых упражнений у юных бегунов на средние дистанции	222
Кириллова Я.В., Быков Е.В., Скутин А.В. Коррекционно-подвижные игры у детей с задержкой психического развития на уроках физической культуры	226
Клейменова М.Д., Звягинцев П.Н., Кокоулина О.П. Инновации оперативного контроля на уроках физической культуры на примере легкоатлетических упражнений	231

Копытина С.С. Применение средств женского бокса на занятиях физической культурой студентов с целью развития навыков самозащиты	235
Королев А.С. Особенности развития теоретического знания о физической культуре	240
Котченко Ю.В. Критерии уровня выносливости скалолаза для кластера лидеров	244
Красильникова Ю.С., Китаева О.А., Седов И.А. Совершенствование хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике	247
Кузекевич В.Р., Русаков А.А. Подвижные игры как форма обучения младших школьников правилам безопасного поведения на уроках физической культуры	251
Кузнецов В.Д., Козиков Я.С., Галунин А.С., Елисеев С.А., Шаповаленко А.Л. Совершенствование адаптационных возможностей военнослужащих средствами физической подготовки в условиях горной местности	255
Лавриненко Н.И., Лавриненко В.И., Буркина Г.В. Инновационный подход воспитания скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе футболистов	261
Ланина С.Ю., Плащевая Е.В. Методические особенности организации лекционных занятий в вузе	265
Левченко А.В., Николаев П.П., Жукова Е.И. Специальные корпоративные предложения как способ приобщения коллектива вуза к здоровому образу жизни	269
Лепшкова Е.А., Цекова Л.М. Особенные приемы работы с одаренными детьми для развития их творческих способностей	272
Лигута В.Ф. Исследование отношения курсантов первого курса разных лет обучения к самостоятельным тренировочным занятиям	275
Липовка А.Ю., Липовка В.П., Соловьев Н.Д. Методика развития координационных способностей у юных дзюдоистов 10-12 лет с использованием специальных упражнений и игр	278
Львова Т.Г. Онлайн-тестирование беговых способностей студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в современных условиях ..	284
Магдич Е.А. Структурно-содержательная характеристика рекреационной физической культуры личности подростков-единоборцев	289
Мальшев А.В., Шарагин В.И., Романова А.В., Разживин О.А. Изучение межличностных отношений в студенческой группе	294
Мальшкин Д.В. Развитие пространственной ориентации на этапе начальной подготовки в тхэквондо	298
Маркова О.А., Величко Т.И., Ванина О.С., Смирнов А.Г. Прогнозирование уровня физической работоспособности студентов на основе применения пешеходного теста УКК.....	302
Мельничук В.И., Ткачук М.Г., Мельничук Н.В. Значение электромиографических тренировок в технической подготовке пловцов	306
Михайлов А.С., Степанов М.Ю., Чарыкова А.Ф., Саламатов М.Б., Катенков А.Н., Мардамян С.М. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров в дисциплинах «фулл-контакт» и «лоу-кик»	310
Михайлова О.Н., Чередникова Л.В., Кардашевский А.И., Гордеев А.А. Анализ сформированности показателей здоровья у студентов первых курсов технических вузов	315
Михеева В.В. Жизненно-творческий потенциал студенческой молодежи как основа развития общества	319
Никишкин В.В. Выявление наиболее эффективных технических приемов, выполненных самбистами на Чемпионате Мира по самбо 2022 в городе Бишкек	323
Николаев П.П., Левченко А.В. Физическая культура как элемент корпоративной культуры организации	326
Николаева И.В., Жмуров С.А., Парамонова О.Б., Писцова М.В. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья	329
Новиков А.Б., Рагозина Н.А., Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни	332
Овсянникова А.В., Макарова Н.В. Особенности энергетического профиля функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в ультрадлинных дистанциях легкой атлетики	337
Одинцова М.О., Янкевич И.Е., Ярошинская А.П. Оценка уровня двигательной активности студентов Астраханского государственного медицинского университета	343
Омарова Р.М., Гареева А.С., Макина Л.К. Содержание и эффективность методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет	347

Парфенова А.М., Третьякова Н.А. Содержание и методика оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу	351
Петров Н.Ю., Шарманова Е.Д. Спартакиады – пережиток советского прошлого или необходимость современной России	357
Петров С.И., Апойко Р.Н., Тараканов Б.И. Успешность интеграции спортивной работы по зимним видам спорта в Университете Лесгафта	361
Питкин В.А., Лисицкая М.Д., Баскова М.И. Влияние физической активности на умственную деятельность	366
Поканинов А.В. Факторная структура успешной игровой деятельности студенческих футбольных команд	370
Пригода Г.С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов	374
Прокофьев И.Е., Лавриненко В.И., Леонтьева Н.А., Александров С.Н., Лавриненко Н.И. Специальные скоростные способности в футболе и методика их развития в группах спортивной специализации	378
Пронин Е.А., Фадеев А.С., Коновалов Д.Е., Горобец В.И., Максимов В.Н., Воронков В.Ю. Важность внедрения упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем	382
Ревенко Е.М., Сальников В.А. Перспективы повышения эффективности физического воспитания на основе индивидуализации образовательного процесса	385
Ровнин И.С., Болотин А.Э., Хакимова Г.Ш., Кашапов Р.Г. Технология начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в пневмоэлектронном типе	391
Романенко Н.И., Горбунова С.А., Шенцова Е.С., Черняк Д.В., Бесчастных Л.А. Влияние фитнес-программ силовой направленности на морфофункциональное состояние женщин 30–35 лет	397
Савельева О.В., Савельев И.В., Данилова А.М., Воронин А.Д. Цифровая трансформация: оценка готовности специалистов к применению цифровых технологий в образовании	400
Савченко О.Г., Аксенова А.Д., Бодров А.А., Биткин В.М. Мониторинг мнения студентов как основа формирования модели преподавателя вуза	405
Седов И.А., Красильникова Ю.С., Антонова В.В., Шаль О.А. Развитие скоростных качеств у детей и взрослых, занимающихся в секции по волейболу	408
Седов И.А., Красильникова Ю.С., Трусова Д.С., Антонова В.В. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин	411
Семянникова В.В., Шахов А.А. Дзюдо как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста	415
Сиваков В.И., Черкасов И.Ф., Никольская О.Б., Шкляев В.В. Влияние развитой нервно – мышечной системы студентов на процессе обучения техники лыжных ходов	418
Симонова И.М. Развитие физических качеств у студентов средствами волейбола	422
Синенко С.А., Саутин А.А., Крысанов В.П. Эффективность метода однонаправленных концентрированных нагрузок для повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	426
Соколова А.В., Моисеенко С.А., Селецкая Т.Г., Тихий А.А., Варнина А.С., Здунюк А.А. Влияние занятий оздоровительной и образовательной направленности на некоторые показатели здоровья молодых женщин	428
Сотников В.С., Прокофьев И.Е. Подвижные игры в системе спортивной тренировки футболистов групп начальной подготовки	432
Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Данилова Г.Р., Болтиков Ю.В. Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах	436
Тимофеев А.И., Жиркова Г.П., Кузнецова В.В., Пешков А.И. Эстетика безобразного в современном спорте	442
Третьяков А.А., Горелов А.А. Использование средств легкой атлетики у курсантов для третьяков работоспособности	448
Трофимова О.С., Засыпкина С.А., Мазуренко ЕА Содержательные основы силовых тренировок с элементами миофасциального релиза с женщинами 36-40 лет	452

Тютюков В.Г., Иванов А.В., Бородин П.В., Киселев В.Ю., Малыгина Е.Н., Клименко В.А. О различиях в библиометрических показателях научной продуктивности преподавателей образовательной организации высшего образования (на примере Дальневосточной государственной академии физической культуры, вошедший в программу «Приоритет 2030»	455
Тютюков К.М., Тютюков В.Г., Бородин П.В., Кураков А.В., Шуликов С.Н., Салаватов И.А. Современное противостояние отечественного и международного спорта: станет ли МОК актором международного политического процесса, свято чтящим каноны олимпийской хартии?	466
Умаров М.М., Соколов Д.А., Киселева И.В., Винокова Е.А., Бычков И.А., Умаров М.К. Использование статистических и динамических упражнений для развития силовой выносливости у студентов, занимающихся борьбой	474
Ушаков А.Г., Шредер А.Ю., Новосад Ю.А. Исследование относительной силы мышц у студентов разных факультетов Омского государственного медицинского университета	478
Фадеев А.С., Пронин Е.А., Горобец В.И., Евсиков С.А., Ивченко В.В., Барлит В.В. Основы тренировки бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике	483
Фазлеева Е.В., Фазлеев А.Н., Ратова Е.Н., Садыкова А.М., Сунгатуллин Р.И. Развитие когнитивных способностей студентов на занятиях физической культурой в вузе	487
Фортгыгина С.Н., Павлова Л.Н., Чепуренко А.А., Фомина Л.Б., Каратаева Т.Ю., Стерлигова Е.А. К вопросу о влиянии социально-психологического климата на эффективность процесса обучения студентов	492
Халиуллин Р.Х., Софронова Е.М., Хуснутдинова Р.Г., Мамяшева Н.Н., Тимошина М.А. Особенности развития скоростно-силовых возможностей квалифицированных спортсменов различных весовых категорий в тайском боксе	495
Хотимченко А.В., Бянкина Л.В. Влияние занятий пауэрлифтингом на уровень физического развития подростков с поражением опорно-двигательного аппарата	500
Храмцов П.И., Моргачев О.В., Храмцова С.Н., Разова Е.В., Кулишенко И.В. Оценка латеральной асимметрии функционального состояния мышц плечевого пояса у младших школьников	503
Хубиев Х.А., Черкова Т.В., Джирикова Ф.Д., Джириков Р.С., Петьков В.А. Технология профессионально-нравственной подготовки будущего учителя физической культуры	509
Цао Жотин, Тимофеева О.В., Эпп Т.И., Интересы и мотивы российских и китайских студентов к занятиям чирлидингом	513
Чеботарев А.В., Чеботарева А.А., Зайцева Л.В. Показатели двигательной активности у младших школьников во время военно-спортивной игры лазертаг	516
Чернышева Е.Н., Калинин Т.В., Карасева Е.Н., Карташова Е.В., Батуркина Г.В. Система педагогического регулирования двигательной активности обучающихся с отклонением в состоянии здоровья на основе реализации компетентного подхода	521
Чертихина Н.А., Чопорова Е.В. Пути совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьников 9-10 лет	526
Чибриков Э.А., Якушин С.А., Лифанова Е.С., Никитинская В.Н., Иванов В.А., Дидрих А.П. Комплексное развитие физических способностей студентов при помощи игры в гандбол	528
Шалимов А.Ю., Строшков В.П. Модель индивидуализации подготовки высококвалифицированных дзюдоистов к соревнованиям	531
Шалманов А.А. Реализационная эффективность техники выталкивания штанги от груди в толчке у сильнейших тяжелоатлетов-женщин Российской Федерации	536
Шапиров И.Н., Астафьев А.Н., Кривилев С.А., Павлов А.Г., Ларин А.Н. Оценка эффективности физического развития и функционального состояния курсантов военного института	541
Шахов А.А., Наумов А.А., Лавриненко Н.И. Квест «По следам истории спорта»: проблематика разработки, педагогический потенциал	544
Швецов А.В. Достижения советских и российских спортсменов в Кубке Мира по лыжным гонкам	549
Шефер О.Р., Антонова Н.А., Лебедева Т.Н., Крайнева С.В., Эрентраут Е.Н., Ахкамова К.А. Формирование профессиональных компетенций будущих учителей при освоении методических дисциплин	554
Штода М.Л., Есаулов М.Н., Огнева Е.Б., Брожук Д.К., Пармузина Ю.В. Пилатес для начинающих заниматься людей среднего возраста	560

Ямилева Р.М., Коган О.С., Лифанова М.В., Сахарова М.Л., Бутов В.В. Особенности профессиональной спортивной деятельности и здоровье спортсменов единоборцев	564
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	571
Джашеев Т.И., Урусова А.М. К вопросу о психологической готовности педагога к деятельности в цифровой образовательной среде	571
Дмух О.В., Земба Е.А., Осипов А.Ю. Поиск эффективных психолого-педагогических стратегий межличностного взаимодействия тренеров и спортсменов-студентов	575
Духновский С.В., Сениченко С.А., Елисеев С.А., Козиков Я.С. Особенности профессионального самоотношения будущих специалистов по физической культуре и спорту с разным уровнем жизнестойкости	579
Койчуева Л.М. Психологические условия профессиональной мотивации студентов педагогических специальностей	586
Кузнецова М.Н. Выраженность деструктивного поведения у подростков разных возрастных групп	589
Лошаков А.М., Ухова Т.В. Здоровьесберегающая информационно-образовательная среда как основа профилактики аддиктивного поведения обучающихся	593
Лошаков А.М., Ухова Т.В. Исследование аддиктивного поведения студентов классического университета	597
Мальцев И.Ю. Мотивация достижения успеха, психологическое благополучие и проактивность борцов греко-римского стиля	601
Ромашко Ю.С., Горская Г.Б. Предикторы самоэффективности специалистов сферы физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	605
Черняева Т.Н. Взаимосвязь характеристик самоотношения с типами пищевого поведения у подростков	611
Шаяхметова В.К. Исследование биопсихических детерминант социальной активности студентов вуза	614

CONTENTS

PEDAGOGICAL SCIENCE	3
<i>Averyanov I.V., Mishchenko S.N., Umarov M.M., Smirnov A.G., Yarkhamov R.M. Evaluation of the efficiency of the physical fitness program for 13-14 years-old football players</i>	3
<i>Alenurov A.A., Sharagin V.I., Kalinin A.D., Fayzullina I.I. Influence of regular mini-football lessons on the general physical fitness of university students</i>	9
<i>Aliev E.G. Organizational and pedagogical experiment of federal significance</i>	14
<i>Alikhodzhin R.R. Self-regulation in the educational environment of teaching students to the motor actions</i>	17
<i>Al Khalili M., Stepanova M.E., Al Khalili S.M. Dynamics of technical and tactical training of tennis players of the training stage</i>	20
<i>Andreev V.V., Domogashev O.S., Milovanov S.N. Framework for the sectional work in the conditions of the general education organization for the 16-17th years old students with the means of the weight lifting</i>	25
<i>Andrianova R.I., Belonozhkina N.A., Orekhov A.A., Glazin A.M. Problems in normative legal regulation of cybersport. analysis of foreign literature</i>	29
<i>Akhmetvaleeva E.T., Finogentova L.A., Ibragimov R.R., Demenev S.V., Kuzmichev V.D. Modeling of technical and tactical actions of highly qualified hockey players as a direction for improving competitive activity</i>	33
<i>Bakharev Yu.A., Nesterov A.N., Tupitsyn V.P., Morozov A.M., Nemtsev S.A. Improving the special physical training of high-class athletes in combat SAMBO</i>	38
<i>Bedigova T.P., Stepanova Ya.V., Barmin G.V., Sergeeva T.G. Ways and problems of innovation implementation in the educational organization of physical culture and sport</i>	42
<i>Bindusov E.E., Strelnikova I.V., Kovalenko V.E. Influence of the psychophysiological state on the gymnast and the level of the technical preparedness</i>	48
<i>Bobkov V.V., Tatarova S.Yu., Tatarov V.B., Yaunbaeva N.S., Rozhentsev A.A. Analysis of organizational and methodological features of the RLD festival in universities</i>	52
<i>Boldov A.S., Gusev A.V., Afonina G.S., Shakirov M.R. Course dynamics of psychologists-students' physical preparedness</i>	56
<i>Bolotova M.M., Ermakova M.A., Chuzova E.S. Physical culture, sports and sports-related communities as the basis for the development of social activity among students</i>	63
<i>Burkhanova I.Yu., Musin O.A., Borisov N.A. Organization of pedagogical control of competitive activities in mini-football</i>	70
<i>Bychkova N.V., Kravchenko A.G., Serkova E.I., Salankova S.E., Reznikova O.I., Volkov V.V. Formation of professional culture of students in the classes on drawing and painting by the means of use of interactive learning methods</i>	73
<i>Velengursky D.R. Features of technical training in dance sports</i>	78
<i>Veselkina T.E., Rumba O.G., Kononov S.V., Romanchenko S.A. Results of the study of the motor activity of students of a non-sport higher education institution in different periods of the calendar year</i>	83
<i>Volkova L.M., Datsenko A.A., Pakhomov Yu.M., Kryaklina A.A., Bushma T.V., Bondarchuk I.L. State of readiness of the athlete for the upcoming competition</i>	89
<i>Volsky V.V., Volkova L.M., Datsenko A.A., Dasko M.A., Gusarova M.D. Training of martial artists with emphasis on the transformation of aggression</i>	93
<i>Voronov Yu.S., Voronova V.V. Analysis of the results of the performance of athletes specializing in cross-country orienteering at the Russian Championship in the Murmansk region</i>	96
<i>Voroshin I.N. First performances of our country's athletes in the paralympic games</i>	101
<i>Gorbikov I.I., Ryltsov A.M., Paramzin V.B., Raznovskaya S.V. Innovations in the methodology for mastering the basic elements of the technique of ski moves by students during the snowless period</i>	105
<i>Gornostaeva Yu.V., Firsin S.A., Bashmakova E.A., Savchenko V.M., Barannikov V.V. Investigation of the state of formation of motor skills in volleyball among students of sports schools</i>	110
<i>Grabovskaya E.Yu., Syshko D.V., Khomenko O.V., Katkov B.A., Yakimenko V.S., Kraev Yu.V. Dynamics of the level of physical fitness of military personnel who systematically apply independent physical training</i>	114
<i>Grinev I.V., Usmanov S.R., Paramonov I.N. Selection of Elo rating parameters in armwrestling</i>	118
<i>Gromova E.S., Shakirova O.V., Seleznev K.V., Solodkaya N.G. Physical rehabilitation of war veterans students</i>	122

Guryeva A.B., Maksimovich V.A., Alekseeva V.A., Nikiforov N.V., Bashun N.Z., Chekel A.V. <i>Ethno-territorial features of somatometric indicators of combat athletes of Belarus and Yakutia</i>	128
Gutovsky R.V., Bolotin A.E., Semenov S.A., Galliamova O.N. <i>Organizational and pedagogical conditions necessary for the use of exercises in pairs with additional weights in the process of speed and strength training of young basketball players aged 14-15 years</i>	132
Dauidenko M.R., Monakhova E.G., Gordienko E.G. <i>Improving the quality of physical education through the creation of integrated educational courses</i>	137
Dmytrenko L.A., Datsenko S.S., Kostyukov V.V., Datsenko A.A., Babak E.Yu. <i>Load intensity of physical exercises during tennis classes with 4-5-year-old children</i>	141
Dolmatov A.V., Dolmatova T.I. <i>Experience of conducting lessons "non-traditional methods of physical education" online in physical education university</i>	146
Dorontsev A.V., Medvedev I.N., Safulin K.Kh Razjivin, <i>Influence of powerlifting training on the functional capabilities of the respiratory system</i>	152
Dorontsev A.V., Porubayko L.N., Ermolina N.V., Morozova O.V., Lyamina Yu.A. <i>Study of planning of differentiated physical load in students of special medical group "A" with combined diseases</i>	156
Eganov A.V., Maletina E.B., Chemerchey O.A. <i>Aggressive behavior manifested in educational environment and affecting young people's mental health</i>	161
Eregina S.V., Tarasenko K.N. <i>Demand for the participation of Russian judokas in professional sports competitions</i>	166
Eregina S.V., Tarasenko K.N. <i>Model of development of professional judo in Russia</i>	170
Zhigalo V.Ya., Kalenikova N.G., Syakina G.E., Boyko G.M., Golokolenov A.V., Podsvirov M.A. <i>Study of the adaptive capabilities of 8-21-year-old football players in terms of cardiac rhythm</i>	174
Zakharova T.P., Rudenko I.V. <i>Dynamic of the latent time of the developed muscles tension while performing various training exercises in powerlifting</i>	179
Zakhodyakina K.I.O. <i>Integrated approach in the development of speech breathing in children with severe speech disorders</i>	184
Zvyagintsev M.V. <i>Influence of the technology for forming a professional sports culture of a person on the morphofunctional development of male cadets of the Kuzbass institute of the Federal penitentiary service of Russia</i>	189
Zvyagintsev M.V. <i>On the need in revision the approaches to the organization of training to fighting techniques in educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia within the formation of professional sports culture of the person</i>	192
Ziambetov V.Ya. <i>Influence of running in the athletics arena and on the simulator "trunk track" on the development of speed endurance</i>	197
Ziambetov V.Ya. <i>Jumps into the water as an effective means of developing the vestibular apparatus of students</i>	200
Ivanov E.A., Yakovlev G.A., Beletsky M.I., Makhsudyan A.G. <i>On the need for the formation of strong-willed qualities of military personnel by means of physical training</i>	203
Ivanova L.A., Karasev A.G., Kazakova O.A., Ananieva L.V. <i>Degree of influence of mental load on successful motor activity of students</i>	207
Isaeva N.N. <i>Implementation in practice of A.S. Makarenko's theory about the collective at the Military Institute of the Russian Guard</i>	211
Ismiyarov V.V., Rybina L.D. <i>Studies of the psycho-emotional state of orphans in the conditions of continuous sports education "SCHOOL - COLLEGE, UNIVERSITY"</i>	215
Kargapolov V.P., Kolesnikova A.P., Zolotarev S.K., Vereshchagin A.M. <i>State and direction of sports and public work in the far Eastern region in the eyes of students</i>	218
Kashenkov Yu.B., Odintsova M.O., Starostin S.D., Bekmansurov R.Kh. <i>Jumping exercises efficiency at young middle distances' runners</i>	223
Kirillova Ya.V., Bykov E.V., Skutin A.V. <i>Corrective outdoor games for children with mental retardation at physical education lessons</i>	227
Kleyumenova M.D., Zvyagintsev P.N., Kokoulina O.P. <i>Innovations of operational control in physical education lessons (on the example of athletics)</i>	231
Kopytina S.S. <i>Application of women's boxing in physical education lessons of students to develop self-protection skills</i>	236
Korolev A.S. <i>Features of the development of theoretical knowledge about physical culture</i>	240
Kotchenko Yu.V. <i>Climber's endurance level criteria for the leaders cluster</i>	244

Krasilnikova Yu.S., Kitaeva O.A., Sedov I.A. <i>Improving the choreographic training of young athletes at the initial stage in aesthetic gymnastics</i>	247
Kuzekevich V.R., Rusakov A.A. <i>Mobile games as a form of teaching junior schoolchildren the rules of safe behavior in physical education lessons</i>	251
Kuznetsov V.D., Kozikov Ya.S., Galunin A.S., Eliseev S.A., Shapovalenko A.L. <i>Improving the adaptive capabilities of military personnel by means of physical training in mountainous terrain</i>	256
Lavrinenko N.I., Lavrinenko V.I., Burkina G.V. <i>Innovative approach to education of speed-strength qualities in the training process of football players</i>	261
Lanina S.Yu., Plashcheyaya E.V. <i>Methodological features of the organization of lectures at the university</i>	266
Levchenko A.V., Nikolaev P.P., Zhukova E.I. <i>Special corporate offers as a way to involve the staff of the university to a healthy lifestyle</i>	269
Lepshokova E.A., Tsekova L.M. <i>Special techniques of working with gifted children to develop their creative abilities</i>	272
Liguta V.P. <i>Study of the attitude of first-year cadets of different years of study to independent training sessions</i>	275
Lipovka A.Yu., Lipovka V.P., Solovyov N.D. <i>Methodology for development of coordination abilities of young judokas of 10-12 years old by using special exercises and games</i>	279
Lvova T.G. <i>Running ability online testing of Moscow Aviation Institute (national research university) students in present-day conditions</i>	284
Magdich E.A. <i>Structural and content characteristics of recreational physical culture of the personality of adolescent martial artists</i>	289
Malyshev A.V., Sharagin V.I., Romanova A.V., Razjivin O.A. <i>Studying interpersonal relations at student group</i>	295
Malyshkin D.V. <i>Development of spatial orientation at the stage of initial training in taekwondo</i>	299
Markova O.A., Velichko T.I., Vanina O.S., Smirnov A.G. <i>Predicting the level of physical performance of students based on the use of the UKK walking test</i>	303
Melnichuk V.I., Tkachuk M.G., Melnichuk N.V. <i>Importance of electromyographic training in the technical training of swimmers</i>	307
Mikhailov A.S., Stepanov M.Yu. Charykova A.F., Salamatov M.B., Katenkov A.N., Mardanyan S.M. <i>Analysis of the competitive activity of kickboxers in the "full-contact" and "low-kick" disciplines</i>	310
Mikhailova O.N., Cherednikova L.V., Kardashevsky A.I., Gordeev A.A. <i>Analysis of the formation of health indicators in first-year students of technical universities</i>	316
Mikheeva V.V. <i>Vital and creative potential of students youth as a basis for development of society</i>	320
Nikishkin N.V. <i>Identification of the most effective techniques performed by sambists at the World SAMBO Championships 2022 in Bishkek</i>	323
Nikolaev P.P., Levchenko A.V. <i>Physical culture as an element of corporate culture of organization</i> ..	326
Nikolaeva I.V., Zhmurov S.A., Paramonova O.B., Pistsova M.V. <i>Using yoga practices to promote mental and physical health</i>	330
Novikov A.B., Ragozina N.A., Sytnik G.V., Ashkinazi S.M. <i>Influence of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers</i>	333
Ovsyannikova A.V., Makarova N.V. <i>Female athletes' specializing in ultra-long track-and-field distances energy profile of functional fitness peculiarities</i>	338
Odintsova M.O., Yankevich I.E., Yaroshinskaya A.P. <i>Assessment of the level of motor activity of students of astrakhan state medical university</i>	343
Omarova R.M., Gareeva A.S., Makina L.R. <i>Determination of the efficiency of the developed method for improving pair interaction in the rumba dance of athletes aged 14-15</i>	347
Parfenova A.M., Tretyakova N.V. <i>Content and methodology for assessing the level of professional competence of fitness coaches</i>	352
Petrov N.Yu., Sharmanova E.D. <i>Spartakiad - relief of the soviet past or a need in modern Russia</i>	357
Petrov S.I., Apoyko R.N., Tarakanov B.I. <i>Success of the integration of sports work with winter sports at Lesgaft University</i>	362
Pitkin V.A., Lisitskaya M.D., Baskova M.I. <i>Impact of physical activity on brain activity</i>	367
Pokaninov A.V. <i>Factor structure of successful game activities of student soccer teams</i>	370
Prigoda G.S. <i>Principles of individualization of the training process in the modern training system of qualified freestyle-sprinters</i>	375

Prokofiev I.E., Lavrinenko V.I., Leontieva N.A., Alexandrov S.N., Lavrinenko N.I. <i>Special speed abilities in football and methods of their development in sports specialization groups</i>	379
Pronin E.A., Fadeev A.S., Konovalov D.E., Gorobets V.I., Maksimov V.N., Voronkov V.Yu. <i>Importance of introducing exercises from strength sports into the training process of athletes engaged in military sports all-around</i>	382
Revenko E.M., Salnikov V.A. <i>Prospects for improving efficiency physical education based on individualization of the educational process</i>	386
Rovnin I.S., Bolotin A.E., Khakimova G.Sh., Kashapov R.G. <i>Technology of initial training of young pistol shooters using variable methods of training in a pneumatic electronic shooting range</i>	392
Romanenko N.I., Gorbunova S.A., Shentsova E.S., Chernyak D.V., Beschastnykh L.A. <i>Influence of strength-oriented fitness programs on the morphofunctional state of women 30-35 years old</i>	397
Savelyeva O.V., Savelyev I.V., Danilova A.M., Voronin A.D. <i>Digital transformation: assessment of readiness of specialists for the use of digital technologies in education</i>	401
Savchenko O.G., Aksenova A.D., Bodrov A.A., Bitkin V.M. <i>Monitoring of students' opinions as a basis for the formation of a model of a university teacher</i>	405
Sedov I.A., Krasilnikova Y.S., Antonova V.V., Shal O.A. <i>Development of high-speed qualities among the children and adults involved in the volleyball section</i>	408
Sedov I.A., Krasilnikova Yu.S., Trusova D.S., Antonova V.V. <i>Phygital games as integration of sports and cybersports within competitive disciplines</i>	412
Semyannikova V.V., Shakhov A.A. <i>Judo as a means of physical education of children of the older preschool age</i>	415
Sivakov V.I., Cherkasov I.F., Nikolskaya O.B., Shklyayev V.V. <i>Influence of developed neuro-muscular system of students on the process of learning the technique of ski moves</i>	419
Simonova I.M. <i>Development of physical qualities of students by means of volleyball</i>	422
Sinenko S.A., Sautin A.A., Krysanov V.P. <i>Effectiveness of the method of unidirectional concentrated loads to increase the level of physical fitness of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation</i>	426
Sokolova A.V., Moiseenko S.A., Seletskaya T.G., Tikhii A.A., Varnina A.S., Zduniuk A.A. <i>Influence of recreational and educational activities on some health indicators of young women</i>	429
Sotnikov V.S., Prokofiev I.E. <i>Outdoor games in the system of sports training of football players of initial training groups</i>	433
Suleimanov G.B., Konovalov I.E., Danilova G.R., Boltikov Yu.V. <i>Classification of technical throws and combinations of motor actions in belt wrestling</i>	436
Timofeev A.I., Zhirkova G.P., Kuznetsova V.V., Peshkov A.I. <i>Aesthetics of the ugly in modern sports</i>	442
Tretyakov A.A., Gorelov A.A. <i>Use of athletics facilities for cadets to improve performance</i>	448
Trofimova O.S., Zasyapkina S.A., Mazurenko E.A. <i>Informative basics of strength training with elements of myofascial release with women aged 36-40 years old</i>	452
Tyutyukov V.G., Ivanov A.V., Borodin P.V., Kiselev V.Yu., Malygina E.N., Klimenko V.A. <i>On differences in bibliometric indicators of scientific productivity of teachers of educational organization of higher education (on the example of the far eastern state academy of physical culture included in the program "Priority 2030")</i>	456
Tyutyukov K.M., Tyutyukov V.G., Borodin P.V., Kurakov A.V., Shulikov S.N., Salavatov I.A. <i>Modern confrontation between domestic and international sports: will the International Olympic Committee become an actor in the international political process, sacredly honoring the canons of the Olympic Charter?</i>	466
Umarov M.M., Sokolov D.A., Kiseleva I.V., Vinyukova E.A., Bychkov I.A., Umarov M.K. <i>Use of statistical and dynamic exercises for the development of strength endurance in students engaged in wrestling</i>	474
Ushakov A.G., Schroeder A.Yu., Novosad Yu.A. <i>Study of relative muscle strength in students of different faculties of Omsk State Medical University</i>	478
Fadeev A.S., Pronin E.A., Gorobets V.I., Evsikov S.A., Ivchenko V.V., Barlit V.V. <i>Basics of short-distance running training in athletics</i>	484
Fazleeva E.V., Fazleev A.N., Ratova E.N., Sadykova A.M., Sungatullin R.I. <i>Development of cognitive abilities of students in physical education lessons at higher education institution</i>	488

Fortygina S.N., Pavlova L.N., Chepurenko A.A., Fomina L.B., Karataeva T.Yu., Sterligova E.A. <i>To the question of influence of socio-psychological climate on efficiency of the students' learning process</i>	493
Khaliullin R.H., Sofronova E.M., Khusnutdinova R.G., Mamyasheva N.N., Timoshina M.A. <i>Features of the development of speed-strength capabilities of qualified athletes of various weight categories in Thai boxing</i>	496
Khotimchenko A.V., Byankina L.V. <i>Influence of powerlifting on the level of physical development of adolescents with musculoskeletal system damage</i>	500
Khramtsov P.I., Morgachev O.V., Khramtsova S.N., Razova E.V., Kulishenko I.V. <i>Assessment of lateral asymmetry of the functional state of the shoulder girdle muscles in younger schoolchildren</i>	504
Khubiev Kh.A., Cherkova T.V., Dzhirikova F.D., Dzhirikov R.S., Petkov V.A. <i>Technology of professional and moral preparation of the future teacher of physical cultures</i>	509
Cao Zhotin, Timofeeva O.V., Epp T.I. <i>Interests and motivations of Russian and Chinese students for cheerleading</i>	513
Chebotarev A.V., Chebotareva A.A., Zaitseva L.V. <i>Indicators of motor activity in junior schoolchildren during a military-sport game laser tag</i>	516
Chernysheva E.N., Kalinina T.V., Karaseva E.N., Kartashova E.V., Baturkina G.V. <i>System of pedagogical regulation of motor activity of students with deviation in the state of health based on the implementation of the competence approach</i>	521
Chertikhina N.A., Choporova E.V. <i>Ways to improve the musical and rhythmic training of schoolgirls of 9-10 years old</i>	526
Chibrikov E.A., Yakushin S.A., Lifanova E.S., Nikitinskaya V.N., Ivanov V.A., Didrikh A.P. <i>Comprehensive development of students' physical abilities by playing handball</i>	528
Shalimov A.Yu., Stroshkov V.P. <i>Model for individualization of training of highly qualified judo wrestlers for competitions</i>	531
Shalmanov A.A. <i>Implementation efficiency of the barbell pushing out from the chest in the clean and jerk by the strongest female weightlifters of the Russian Federation</i>	537
Shapiro I.N., Astafiev A.N., Krivilev S.A., Pavlov A.G., Larin A.N. <i>Evaluation of the effectiveness of physical development and functional condition of cadets of the military institute</i>	541
Shakhov A.A., Naumov A.A., Lavrinenko N.I. <i>Quest "Following the history of sports": problems of development, pedagogical potential</i>	545
Shvetsov A.V. <i>Achievements of soviet and russian athletes in the fis cross-country world cup</i>	549
Shefer O.R., Antonova N.A., Lebedeva T.N., Kraineva S.V., Erentraut E.N., Akhkamova K.A. <i>Formation of professional competencies of future teachers in the development of methodological disciplines</i>	554
Shtoda M.L., Esaulov M.N., Ogneva E.B., Brozhuk D.K., Parmuzina Yu.V. <i>Pilates for middle-aged people starting to practice</i>	561
Yamileva R.M., Kogan O.S., Lifanova M.V., Sakharova M.L., Butov V.V. <i>Specificity of professional sports activity and health of athletes in martial arts</i>	565
PSYCHOLOGICAL SCIENCE	571
Dzhasheev T.I., Urusova A.M. <i>On the question of psychological readiness of a teacher to work in digital educational environment</i>	571
Dmukh O.A., Zemba E.A., Osipov A.Yu. <i>Search for effective psychological and pedagogical strategies for interpersonal interaction between coaches and student-athletes</i>	575
Dukhnovsky S.V., Senichenko S.A., Eiiseev S.A., Kozikov Ya.S. <i>Features of professional self-attitude of future specialists in physical culture and sports with different levels of resilience</i>	580
Koychueva L.M. <i>Psychological conditions of professional motivation of pedagogical universities students</i>	587
Kuznetsova M.N. <i>Expression of destructive behavior in adolescents of different age groups</i>	590
Loshchakov A.M., Ukhova T.V. <i>Health-saving information and educational environment as a basis for prevention of students' addictive behavior</i>	594
Loshchakov A.M., Ukhova T.V. <i>Study of addictive behavior of classical university students</i>	597
Maltsev I.Yu. <i>Motivation to succeed, psychological well-being and proactivity of Greco-Roman style wrestlers</i>	601
Romashko J.S., Gorskaya G.B. <i>Predictors of self-efficiency of professional activity of specialists in the sphere of physical culture and sports</i>	606

Chernyaeva T.N. <i>Relationship of the characteristics of self-attitude with the types of eating behavior of adolescents</i>	611
Shayakhmetova V.K. , <i>Research of biopsychic determinants of social activity of university students</i>	615