

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Министерство спорта Российской Федерации  
Российский студенческий спортивный союз  
Сибирский федеральный университет  
АНО «Исполнительная дирекция XXIX Всемирной зимней универсиады  
2019 года в г. Красноярске»

## **ИННОВАЦИИ – ОБРАЗОВАНИЕ – СПОРТ**

Материалы Всероссийской конференции молодых ученых,  
аспирантов и студентов

Красноярск, 11–12 октября 2018 г.

*Электронное издание*

Красноярск  
СФУ  
2018

УДК 796(08)  
ББК 75.11я43  
И665

Редакционная коллегия:  
М. С. Злотников, Н. Р. Новосельцев

**И665      Инновации – образование – спорт** [Электронный ресурс] : материалы Всеросс. науч.-практ. конф., г. Красноярск, 11–12 октября 2018 г. / отв. зав. вып. : М. С. Злотников. – Электрон. дан. (21,3 Мб). – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. – 1 электрон. опт. диск. (CD-Rom). – Систем. требования : PC не ниже класса Pentium I ; 128 Mb Ram ; Windows 98/XP/7 ; Adobe Reader v 8.0 и выше. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-7638-4048-3

Изложены материалы по направлениям подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, развития студенческого спорта в средних профессиональных и высших учебных заведениях. Рассмотрены проблемы и перспективы, теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов, учебная, тренировочная, соревновательная деятельность спортсменов, судейская практика.

Предназначены для специалистов в сфере физической культуры и спорта, профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних учебных заведений, работников физкультурных и спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре спорту и туризму.

**Электронный вариант издания см.:**  
**<http://catalog.sfu-kras.ru>**

**УДК 796(08)**  
**ББК 75.11я43**

*Электронное учебное издание*

Ответственный за выпуск:  
**Злотников Максим Сергеевич**

Корректura Л. Ф. Калашиник  
Компьютерная верстка О. А. Кравченко

Подписано в свет 21.01.2019. Заказ № 7160  
Тиражируется на машиночитаемых носителях

Библиотечно-издательский комплекс  
Сибирского федерального университета  
660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 82а  
Тел. (391) 206-26-67; <http://bik.sfu-kras.ru>  
E-mail: [publishing\\_house@sfu-kras.ru](mailto:publishing_house@sfu-kras.ru)

ISBN 978-5-7638-4048-3

© Сибирский федеральный университет, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Балчирбай Л. В., Саая М. А.</i> Всемирная универсиада как один из видов событийного туризма .....	8
<i>Балчирбай М. В., Самба-Людун А. Ш.</i> Туристское назначение наследия Всемирной зимней универсиады .....	12
<i>Богданова Л. П., Богданов В. М.</i> Исследование показателей variability сердечного ритма студентов-спортсменов .....	17
<i>Бурмистров А. Д.</i> Асимметрия в конькобежном спорте .....	24
<i>Бусыгина В. А.</i> Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры учащихся 6-х классов .....	28
<i>Вахрушев М. А.</i> Проблемы массового спорта в Красноярском крае .....	33
<i>Войнич А. Л., Чикуров А. И.</i> Исследование модели организации соперничества в массовом спорте на базе концепции некооперативного равновесия НЭША .....	38
<i>Галузин Р. А.</i> Инновационные средства подготовки в горнолыжном спорте .....	45
<i>Гладышев А. А., Гладышева А. А., Пилюгина Э. В.</i> Принципы разработки системы оценивания компетенций .....	51
<i>Гладышева А. А., Гладышев А. А., Голубева Н. А.</i> Современные аспекты пропаганды физической культуры и спорта .....	57
<i>Горбачев Я. В.</i> Социально-экономические эффекты от международных спортивных событий .....	64
<i>Горобцова К. В., Хало П. В.</i> Анализ возможности использования дыхательных методов для развития психологической и миттельштреккерской выносливости .....	67
<i>Горячковская В. А.</i> История функционального многоборья и особенности адаптации данного вида спорта в молодёжной среде г. Санкт-Петербурга .....	73

<i>Горячковская В. А., Трунин В. В.</i> Особенности оценки необходимого и достаточного объёма самостоятельных занятий физическими упражнениями в двигательной активности школьников.....	77
<i>Гуляева М. В., Брюховских Т. В.</i> Состояние студенческого волейбола в России и за рубежом.....	83
<i>Диденко Т. П., Матук С. В., Воронова М. В.</i> Весовая категория как фактор, влияющий на изменение соревновательного результата в пауэрлифтинге .....	89
<i>Дремина А. В.</i> Факторы, влияющие на эффективность управления МАУ «Спортивная школа по видам единоборств».....	94
<i>Дубинин Д. Е.</i> Развитие координации движений у детей 6–7 лет на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике .....	99
<i>Елисеев П. В.</i> Структура управления и эффективного функционирования федерации спорта слепых в Российской Федерации на примере Красноярского края.....	103
<i>Зданович Д. И., Гинжул А. В., Зданович И. А.</i> Влияние уровня общей и специальной физической подготовленности скалолазов 2–3-го года обучения на соревновательный результат.....	108
<i>Ильина А. С.</i> Текущее состояние и перспективы развития массового спорта в РФ.....	114
<i>Ильина Н. Л., Намозова С. Ш.</i> Учет психологических характеристик спортсмена-студента при отборе в сборную команду вуза (на примере сборных команд СПбГУ).....	120
<i>Кальбердин И. С.</i> Актуальные вопросы физического воспитания студентов вузов .....	128
<i>Карлина А. Г., Федорова М. Ю.</i> Технология развития координационных способностей, направленных на точность выполнения двигательных действий гимнасток.....	134
<i>Кириллов В. А.</i> История становления студенческого баскетбола .....	138
<i>Климова Н. А., Федорова М. Ю.</i> Формирование телосложения женщин 25–30 лет в процессе групповых занятий фитнесом .....	144



<i>Коннова Ю. С.</i> Разработка методики расчета уровня удовлетворенности посетителей качеством предоставления услуги «Массовые катания» в ледовом дворце «Рассвет» .....	149
<i>Кораблева Е. Н.</i> Социальная значимость формирования мотивации к ведению студентами здорового образа и стиля жизни.....	156
<i>Кораблева Е. Н.</i> Адаптивная физическая культура в системе физического воспитания студентов вуза.....	161
<i>Краснопеева Ю. П.</i> Фристайл как самый креативный вид спорта. Фристайл на всемирных зимних универсиадах.....	167
<i>Лалетина М. А., Клименко О. Е.</i> Коррекция двигательных расстройств у детей с сочетанными нарушениями средствами АФК .....	174
<i>Лебединская И. Г., Савченко М. Б., Сыроваткина И. А.</i> Совершенствование физической подготовки девочек-черлидеров 13–14 лет .....	180
<i>Мостовой Г. А.</i> Проблемы развития массового спорта в России .....	186
<i>Никулин И. Н., Останков Д. А., Васильев М. Д.</i> История и перспективы развития студенческого армрестлинга в России....	189
<i>Озерских А. Ю., Чикуров.А. И.</i> Средства формирования здорового образа жизни населения на примере спортивной инфраструктуры физкультурно-оздоровительного центра «Татышев-парк» .....	192
<i>Пашин А. А., Волков В. Г.</i> Студенческий спорт в системе высшего физкультурного образования Пензенской области .....	196
<i>Першин Е. В., Никулин И. Н., Сокорев В. В.</i> Особенности современного развития в Российской Федерации видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр .....	202
<i>Потехина А. А.</i> Организация физкультурной деятельности по месту жительства в Красноярске .....	206

<i>Серазетдинова Л. И., Волкова Р. Ф., Закирова Н. М.</i> Программа ГТО и его реализация в вузе .....	210
<i>Симонова К. Ю., Симонов Д. Е.</i> Эпонимы как средство словообразования спортивных терминов (на материале использования английских терминов хоккея с шайбой).....	213
<i>Соколова О. Д., Заболотских Л. Ю.</i> SMM как современный метод продвижения фитнес-услуг .....	218
<i>Сорокин И. А.</i> Проблема оценки эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт .....	225
<i>Сорокина И. В.</i> Особенности маркетинга в сфере фитнес-услуг .....	229
<i>Соседов А. А., Жуков Р. С.</i> Особенности проявления силовых способностей спортсменов-единоборцев различной квалификации .....	233
<i>Стародубцева А. Е., Чусовитина О. М.</i> Развитие специальной выносливости велосипедистов в командной гонке преследования на велотреке .....	237
<i>Стрижкова И. В., Касьяненко В. И., Волкова Н. С.</i> Влияние биоритмов на работоспособность студентов.....	242
<i>Томилина В. В.</i> Мотивационный компонент физической культуры личности студентов с ожирением.....	248
<i>Утегенова Н. Р., Усманова С. Ф., Журавлёва М. С.</i> Разностороннее воспитание занимающихся физической культурой и спортом .....	253
<i>Хайбуллина Д. Р.</i> Мотивационно-смысловой компонент предметно-профессиональной компетенции педагога по физической культуре.....	260
<i>Хайрулина К. А.</i> Проблематика спортивного менеджмента в России .....	268
<i>Халикова А. Л., Хураמיшина А. З.</i> Организация и проведение всероссийских соревнований по настольному теннису .....	273
<i>Царёв Е. Н.</i> Характеристика деятельности спортивного комплекса «Металлург» .....	280

*Шагжы Б. А., Ооржак Х. Д-Н.*

Подготовка высококвалифицированных сумоистов  
в условиях Республики Тыва .....285

*Шараев Д. И.*

Средства развития массового спорта в городе Красноярске  
на примере лыжных трасс в Березовой роще Студенческого городка.....291

*Якимец Д. А.*

Современная система спортивной подготовки и проблемы  
современной педагогики в спорте .....295

## ВСЕМИРНАЯ УНИВЕРСИАДА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА

В данной статье целью исследования является изучение видов событийного туризма, в частности спортивных мероприятий. Также детально раскрыты понятие событийного туризма, его функции и классификации с позиций разных авторов. Всемирные универсиады среди студентов изучены как один из видов событийного туризма. Проанализировано влияние событийного туризма на инфраструктуру города, на жизнь населения во время Летней универсиады в Казани.

**Ключевые слова:** туризм, событийный туризм, туристическая привлекательность, всемирная универсиада, социально-экономический эффект.

L. V. Balchirbay, M. A. Saaya

Tuvan State University (Kyzyl)

## WORLD UNIVERSIADE AS A KIND OF EVENT TOURISM

In this article the goal of the research is learning of types of event tourism, especially of sports events. The conception of event tourism, its functions and classifications from positions of different authors are detailed. The World Student Universiades are studied as one of the types of event tourism. It is analyzed the impact of event tourism on the city's infrastructure, on the life of the population during the summer Universiade in Kazan city.

**Keywords:** tourism, event tourism, tourist attraction, World Universiade, social economic effect.

Событийный туризм стал предметом научных исследований относительно недавно. М. Б. Биржаков (2000) определил этот вид туризма как неотделимую часть всего туризма, направленную на посещение дестинации в определенное время, связанное с каким-либо событием, мероприятием в жизни сообщества или общества [2]. По этому определению мы можем понять, что событийный туризм – это туристская деятельность, которая направ-

лена на участие в каком-либо событии. Однако все события или мероприятия включать в ряды событийного туризма нельзя, а только те, которые приносят материальную выгоду и развивают экономику муниципального образования. Классификация этого вида туризма может быть по масштабу мероприятия или целевой группы, по его направленности, по тематике и по времени проведения (учет возможностей целевой группы). Масштаб мероприятия делится на уровни: международный, национальный и региональный. Направленность, в свою очередь, может быть историко-культурной, религиозной, спортивной, творческой, развлекательной и познавательной. Мероприятия могут иметь разную тематику. Например, праздники животноводства, шоу фейерверков, студенческий марафон, выставки живописи, спортивные соревнования и другое. Следует также отметить, что по тематике событийный туризм имеет динамичный характер. С каждым годом меняется тематика мероприятий. Л. М. Хухлындиной и Л. М. Гайдукевичем (2011) были выделены следующие виды событийного туризма:

1. Музыкальные фестивали, включая отдельные концерты, регулярные музыкальные конкурсы;
2. Литературные и театральные события: книжные ярмарки и выставки, литературные фестивали и праздники, театральные фестивали, карнавалы;
3. Художественные события: художественные выставки и салоны, музейные выставки, фестивали нетрадиционных скульптур, фестивали и выставки цветов, технические и художественные спектакли;
4. Традиционные и обрядовые события: гастрономические фестивали, народные гуляния, традиционные ярмарки;
5. Научные события: научные конгрессы и конференции по отдельным научным направлениям, уникальные природные явления [4].

А. В. Бабкиным была предложена другая классификация видов событийного туризма: национальные фестивали и праздники, театрализованные шоу, фестивали кино и театров, гастрономические фестивали, фестивали и выставки цветов, модные показы, аукционы произведений искусства и антиквариата, фестивали музыки и музыкальные конкурсы, спортивные события [1].

Функциями событийного туризма являются создание дохода и туристического продукта, обогащение социально-экономической инфраструктуры, увеличение занятости жителей этой местности (кратковременно), организация досуга населения, сохранение и популяризация природного и историко-культурного наследия, повышение культурного, образовательного и спортивного уровня населения, распространение культурных ценностей и другое.

В экономике Республики Тыва событийный туризм тоже имеет свое место. Среди зарубежных и российских туристов широкую популярность

приобретают такие виды событийного туризма, как музыкальные фестивали «Хоомей в Центре Азии» и «Устуу-Хурээ» и праздник животноводов «Наадым». Эти мероприятия имеют международный масштаб и широкую направленность (религиозную, творческую, историко-культурную). Они организуются с целью популяризации тувинского горлового пения, хоомей, как объекта нематериального культурного наследия и уникального искусства народов. Каждый год в Тыву приезжают более 1000 гостей, чтобы поучаствовать в этих событиях.

Одним из видов событийного туризма является универсиада. Всемирная универсиада – это межнациональные спортивные игры среди студентов мира, которые проводятся под эгидой Международной федерации студенческого спорта (FISU). Эти спортивные игры выполняют все функции событийного туризма, а именно: экономические, социально-культурные и гуманитарные. Однако в сравнении с карнавалами, фестивалями, форумами, т. е. с другими видами событийного туризма, города-организаторы универсиад получают финансирование не только от затрат иностранных и иногородних гостей, но и от инициатора этих игр, от Международной федерации студенческого спорта. Эта организация финансирует место проведения мероприятий для того, чтобы они соответствовали международному уровню этих соревнований. Для примера мы анализировали Всемирную летнюю универсиаду, которая проводилась в городе Казани в 2013 г. За 5 лет до проведения универсиады были построены и реконструированы 64 объекта и 23 городской дороги, 36 пешеходных переходов, 11 транспортных развязок и сделан капитальный ремонт на 63 улицах. Для приема спортсменов был построен студенческий кампус «Деревня универсиады», состоящий из 28 жилых домов, в которой была создана своя инфраструктура, необходимая для комфортного проживания студентов. Во время строительства и ремонта этих объектов были созданы рабочие места для населения на кратковременный срок. К началу этой универсиады количество высаженных деревьев в городе увеличилось на 47,8 тысяч. На базе Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма был создан Международный образовательный центр Международной федерации студенческого спорта, который ориентирован на подготовку кадров для российского и мирового студенческого спортивного движения. За период универсиады Казань посетили более 150 тыс. иногородних и иностранных туристов. Наряду со спортивными играми проводились другие мероприятия, которые тоже были привлекательны для посещения. Например, театральные представления, фестиваль оперы и балета, гастрольные выступления знаменитых артистов цирка, конкурс «Букет Универсиады–2013» [3]. В целом универсиада получает социальный эффект, т. е. увеличивается число жителей, занима-

ющихся физической культурой и спортом, и улучшается качество подготовки спортсменов города Казани. И одним из главных результатов проведения игр является создание положительного имиджа города, что непосредственно привлекает туристов. Летняя универсиада в Казани является ярким примером развития города посредством событийного туризма в мировом масштабе.

**Вывод:** проведение универсиады является дополнительным фактором развития города посредством событийного туризма. И Всемирная летняя универсиада в 2013 г. в Казани стала ярким примером большого положительно-го социально-экономического воздействия на город, несмотря на трудности и большую ответственность в организации. И каждая последующая универсиада будет иметь такие же перспективы, например XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 г. в городе Красноярске. В связи с проведением этого крупного спортивного мероприятия в Красноярске уже идет процесс модернизации транспортной, коммунальной и туристической инфраструктур и спортивных объектов. Строительство этих объектов увеличивает положительный имидж города, что содействует увеличению туристического потока. Затраты туристов из других стран и городов Российской Федерации позволяют получить наибольшие выгоду и экономический эффект как городу Красноярску, так и Красноярскому краю в целом. После проведения универсиады Красноярск будет туристически привлекательным городом с мощной экономической инфраструктурой и огромным опытом проведения мероприятий международного уровня.

### **Список литературы**

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма / А. В. Бабкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 117 с.
2. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – СПб.: Издат. дом «Герда», 2000. – 192 с.
3. Давлетова, Н. Х. Методическое пособие «Универсиада–2013 в г. Казани: цифры и факты» / Н. Х. Давлетова, Ф. Р. Зотова, И. Г. Герасимова. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. – 48 с.
4. Хухлындина, Л. М. Культурное наследие в туризме / Л. М. Хухлындина, Л. М. Гайдукевич. – Минск: БГЭУ, 2011. – 105 с.



## ТУРИСТСКОЕ НАЗНАЧЕНИЕ НАСЛЕДИЯ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ

В статье рассматриваются крупные масштабные спортивные мероприятия, которые проводились на территории России в последние десять лет, и анализируется их целевое назначение для развития этих городов-организаторов, в частности города Красноярск. Красноярск – это город-организатор Всемирной зимней универсиады в 2019 г., поэтому ее наследие изучается как объекты туристского назначения.

**Ключевые слова:** наследие, туристское назначение, Всемирная зимняя универсиада, студенческая молодежь, инфраструктура, объекты.

M. V. Balchirbay, A. Sh. Samba-Lundup

Tuva State University (Kyzyl)

## TOURIST DESTINATION OF THE HERITAGE OF THE WORLD WINTER UNIVERSIADE

The article discusses large-scale sporting events that have been held on the territory of Russia for the last ten years, and analyzes their purpose for the development of these host cities, especially of Krasnoyarsk city. Krasnoyarsk is the organizing city of the World Winter Universiade in 2019, therefore its heritage is studied as a tourist destination.

**Keywords:** heritage, tourist destination, world winter universiade, student youth, infrastructure, facilities.

Наследие крупных спортивных мероприятий, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, является огромным достоянием населения того или иного государства. Само слово «наследие» означает явление культуры и быта людей, оставшееся от прежних времен. Оно может быть всемирным или культурным. По отношению к спортивным соревнованиям наиболее подходящим определением является всемирное наследие, которое трактуется как природные и созданные человеком объекты, приоритетными задачами по от-



ношению к которым являются сохранение и популяризация в силу их особой культурной, исторической или экологической значимости.

За последнее десятилетие в России проведены крупные масштабные спортивные мероприятия, которые получили наиболее большое информационное разглашение, такие как XXVII Всемирная летняя универсиада в Казани – 2013 г., XXII Зимние Олимпийские игры в Сочи–2014 г., 21-й Чемпионат мира по футболу – 2018 г., который проводился в разных городах России, и, наконец, 2019 г. – в городе Красноярске будет проводиться XXIX Всемирная зимняя универсиада среди студенческой молодежи мира.

Целью исследования является изучение дальнейшей перспективы наследия вышеуказанных спортивных мероприятий и обоснование туристского назначения объектов, построенных для проведения Всемирной зимней универсиады в городе Красноярске. Поэтому нами проанализированы два показателя: «Построенные объекты» и «Транспортная инфраструктура» тех спортивных мероприятий, которые мы указали (см. таблицу) по данным интернет-энциклопедии «Википедия».

Таблица

Показатели спортивных мероприятий [3]

Год	Город, наименование мероприятия	Показатели	
		Построенные объекты	Транспортная инфраструктура
2013	Казань, Всемирная летняя универсиада	1. Деревня Универсиады на 14 500 проживающих; 2. Футбольный стадион «Казань-Арена» на 45 000 мест; 3. Дворец водных видов спорта; 4. Академия тенниса; 5. Дворец единоборств «Ак Барс»; 6. Центр волейбола «Санкт-Петербург»; 7. Центр бокса и настольного тенниса; 8. Центр гимнастики; 9. Гребной канал на озере Средний Кабан	1. Новый терминал 1А и реконструированный терминал 1 международного аэропорта «Казань»; 2. Новый транзитно-пересадочный железнодорожно-автобусный вокзал «Казань-2»; 3. Реконструированный главный железнодорожный вокзал «Казань-1»; 4. Вторая очередь Казанского метрополитена; 5. Линия Казанского скоростного трамвая; 6. Линия аэроэкспресса к международному аэропорту «Казань»; 7. 11 транспортных развязок; 8. 41 пешеходный переход; 9. 23 автомобильные дороги длиной 65 км; 10. 63 городские улицы

Год	Город, наименование мероприятия	Показатели	
		Построенные объекты	Транспортная инфраструктура
2014	Сочи, Зимние Олимпийские игры	1. Олимпийский стадион «Фишт»; 2. «Большой» (ледовый дворец); 3. «Шайба» (ледовая арена); 4. Керлинговый центр «Ледяной куб»; 5. «Айсберг» (ледовый дворец спорта); 6. «Адлер-Арена»; 7. «Лаура» (лыжно-биатлонный комплекс); 8. Горнолыжный центр «Роза хутор»; 9. «Русские горки» (трамплин); 10. «Санки» (санно-бобслейная трасса); 11. Экстрим-парк «Роза хутор»	<p>На развитие транспортной инфраструктуры была направлена большая часть инвестиций, связанных с Олимпиадой и развитием города Сочи как круглогодичного горно-климатического курорта. Было построено более 200 км железнодорожных путей, 54 моста и 22 тоннеля. Построена и введена в эксплуатацию совмещённая автомобильная и железная дорога, соединившая Адлер, Сочи, аэропорт и спортивные объекты прибрежного кластера в Имеретинской низменности с горным кластером в районе Красной Поляны. Проведена реконструкция железной дороги от Туапсе до Адлера.</p> <p>Существенное развитие получил международный аэропорт Сочи, где построена посадочная галерея с 10 телетрапами, новое здание аэровокзала, а взлётная полоса была увеличена на 300 м.</p> <p>Для доставки строительных материалов и оборудования был построен морской порт Сочи Имеретинский, который по окончании Олимпиады переоборудован в яхтенную марину. В морском порту Сочи построен выносной терминал, который позволил принимать круизные суда вместимостью 3 тыс. человек</p>
2018	Чемпионат мира по футболу	1. «Волгоград-Арена»; 2. Стадион «Калининград»; 3. «Мордовия Арена»; 4. «Нижний Новгород»; 5. «Ростов-Арена»; 6. «Екатеринбург Арена»	

Год	Город, наименование мероприятия	Показатели	
		Построенные объекты	Транспортная инфраструктура
2019	Красноярск, Всемирная зимняя универсиада	1. Многофункциональный спор- тивный комплекс «Сопка»; 2. Спортивно-тренировочный блок «Снежный»; 3. Хаф-пайп комплекс; 4. Комплекс горнолыжных трасс; 5. Административно-тренировочный блок «Фристайл»; 6. Комплекс трасс для фристайла; 7. Многофункциональный спор- тивный комплекс «Радуга»; 8. Спортивно-тренировочный блок «Лыжный»; 9. Старт-комплекс с лыжным ста- дионом, лыжероллерные трассы с системой освещения и снегообра- зования; 10. Спортивно-тренировочный блок «Горный»	

Анализ таблицы дает нам основание утверждать, что спортивные объек-  
ты, построенные до проведения этих крупных спортивных мероприятий, в на-  
стоящее время используются:

- 1) в образовательных целях в Казани;
- 2) в туристских целях в Сочи, к тому же транспортная инфраструктура  
города-организатора этому способствует.

Это констатируется в статье Федора Пономарева в газете «АиФ-Юг»  
(2017). Он пишет, что олимпийское наследие на курорте используется в пол-  
ном объеме. Это подтверждается словами министра физической культуры  
и спорта Краснодарского края Людмилы Черновой: «После Олимпиады в крае  
резко вырос интерес к зимним видам спорта, и сейчас мы уже пожинаем пло-  
ды – в крае появились свои доморощенные чемпионы в таких непривычных  
для южного региона видах спорта, как скелетон, сноуборд, фигурное катание,  
бобслей». Премьер-министр России Дмитрий Медведев подчеркивает, что  
олимпийские объекты используются практически круглый год, из-за этого до-  
ходы в бюджет края с территории Сочи увеличились в 3,5 раза. Кроме того, на  
этих объектах тренируются сборные команды России по разным видам спор-  
та, проводятся спортивные соревнования различного ранга [2].

А вот наследие Всемирной летней универсиады, которая проводилась в городе Казани в 2013 г., используется в основном в образовательных целях, это констатируется в общественно-политической газете «Республика Татарстан» (2018). Автор статьи Александр Николаев утверждает, что восемнадцать спортивных высокотехнологичных объектов переданы высшим учебным заведениям региона. Благодаря этому уровень популярности спорта среди студенческой молодежи увеличился с 21,5 % в 2008 г. до 80 % в 2017 г. Это отмечается не только среди молодежи. Так, рост интереса к физической культуре и спорту татарстанцев в 2008 г. составлял 19,1 %, а на начало 2018 г. – уже 43,4 %. Также отмечается рост интереса детей к занятиям спортом. Это в первую очередь плавание, в том числе синхронное плавание, прыжки в воду, художественная гимнастика, бадминтон, виды единоборств, такие как дзюдо, спортивная борьба и самбо [1].

О наследии Всемирной зимней универсиады, которая будет проводиться в городе Красноярске в 2019 г., красноярские чиновники, общественники и бизнесмены говорили на круглом столе в рамках выставки «Енисей-2014». В основном выступающие подчеркивали огромный потенциал проведения мероприятия по привлечению иностранных туристов на долгие годы, рассматривали данное мероприятие как долгосрочный проект [4].

**Выводы.** Мы предполагаем, что наследие Всемирной зимней универсиады в городе Красноярске будет передано высшим учебным заведениям региона, так как соревнования проводятся именно среди студенческой молодежи, но в дальнейшем эти построенные спортивные объекты будут использоваться в туристских целях.

### **Список литературы**

1. <http://rt-online.ru/nasledie-universiady-2/>
2. [http://www.kuban.aif.ru/sport/events/naravne\\_s\\_poletom\\_gagarina\\_kak\\_izmenila\\_stranu\\_olimpiada-2014\\_v\\_sochi](http://www.kuban.aif.ru/sport/events/naravne_s_poletom_gagarina_kak_izmenila_stranu_olimpiada-2014_v_sochi)
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. <https://www.krasfair.ru/events/enisey/news/6125/>

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Изучали вариабельность сердечного ритма у 92 здоровых студентов-спортсменов в возрасте 17–20 лет в покое, после пробы Мартинэ и после полного восстановления. Использовали аппарат «Элокс-01 М» с обработкой с помощью программы «ELOGRAPH». Для количественной оценки гистограмм распределения кардиоинтервалов в приборах производили расчет статистических параметров  $M_0$ ,  $A_{MO}$ ,  $X$  и диагностических показателей: насыщение крови кислородом; среднее квадратическое отклонение уровня активности парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы; индекс вагосимпатического взаимодействия; индекс напряжения. Полученные данные статистически обработаны при помощи программы Statistica.

**Ключевые слова:** студенты-спортсмены, вариабельность сердечного ритма, проба Мартинэ.

**L. P. Bogdanova, V. M. Bogdanov**

Samara National Research University behalf  
of academician S. P. Korolev (Samara)

## **RESEARCH OF VARIABILITY INDICATORS HEART RHYTHM OF SPORTSMEN STUDENTS**

Studied the heart rate variability in healthy 92 athletes aged 17–20 years alone, after the test, Martina and after full recovery. Used the machine "Elox-01 M" processing using the "ELOGRAPH". To quantify the histograms of distribution of cardio intervals in the devices was calculated the statistical parameters  $M_0$ ,  $AMO$ , and diagnostic indicators: blood oxygen saturation; the standard deviation of the activity level of the parasympathetic and sympathetic divisions of the autonomic nervous system; index vagosympathetic interaction; strain index. The obtained data were statistically processed using the program Statistica.

**Key words:** indicators of heart rate variability in athletes after 20 squats.

В настоящее время стоит задача значительно увеличить количество занимающихся спортом студентов. Однако при нерациональном планировании учёбы и занятий спортом могут возникнуть перегрузки, которые приведут к ухудшению здоровья и результатов учебной деятельности студентов-спортсменов. В связи с этим большое значение в организации спортивной работы должно отводиться врачебному контролю. Но если студенты-спортсмены высокого класса, являясь, как правило, членами сборных команд города и области, проходят врачебное обследование в специализированных медицинских учреждениях, то студенты-спортсмены массовых разрядов, которых большинство, такой возможности не имеют.

Поэтому в учебно-тренировочном процессе студентов-спортсменов массовых разрядов наряду с педагогическим контролем должна отводиться значительная роль и элементам врачебного контроля.

В этой связи становится важным знать, какие показатели состояния организма учитывать, какую аппаратуру применять и на какие нормы ориентироваться.

Одним из наиболее объективных методов исследования организма и человека, позволяющим определять функционирование регуляторных механизмов организма на различных уровнях, а также его адаптацию к изменениям внешней и внутренней среды (а также к физической нагрузке), является метод изучения вариабельности сердечного ритма (ВСР) [1, 3]. Этот метод признан наиболее информативным, неинвазивным методом количественной оценки функционального состояния организма.

Известно, что изменения показателей ритма сердца при стрессе наступают раньше, чем проявляются выраженные гормональные и биохимические сдвиги, так как реакция нервной системы обычно опережает действие гуморальных факторов. Это позволяет путем наблюдения за показателями активности вегетативной нервной системы своевременно корректировать появление выраженных проявлений стрессовой реакции, а также выявить сдвиги, характерные для диагностики целого ряда заболеваний.

С этой целью определяют изменчивость продолжительности интервалов R–R последовательных циклов сердечных сокращений за определенные промежутки времени и выраженность колебаний ЧСС по отношению к ее среднему уровню.

Динамический ряд значений продолжительности сердечного цикла может быть представлен разнообразными математическими моделями. Наиболее простым и доступным является временной анализ, который при изучении ритмокардиограммы проводится статистическими и графическими методами. Графические методы используют для анализа вариационной пульсограммы (гистограммы). Статистические методы делят на две группы: полученные не-



посредственным измерением NN-интервалов и полученные сравнением различных NN-интервалов.

Следует отметить, что до сих пор недостаточно разработаны единые стандарты нормы для многих показателей ВСР. Сравнительный анализ показывает большой разброс границ нормы параметров. Большинство авторов разрабатывают собственные критерии нормы и патологии [3, 5, 6].

Формирование диагностических показателей для оценки выраженности стресса у людей методом ВСР позволит, в частности, по результатам массовых обследований определить характер адаптации к условиям среды, а также вероятность общей заболеваемости.

**Целью нашей работы** было изучение показателей ВСР у студентов-спортсменов университета, активно занимающихся спортом во внеучебное время.

В Самарском национальном исследовательском университете имени академика С. П. Королева для студентов-спортсменов организовано динамическое врачебное наблюдение за состоянием их здоровья в процессе занятий спортом с использованием метода ВСР.

В исследовании приняли участие 92 студента-спортсмена в возрасте от 17 до 20 лет, не имеющих в анамнезе тяжелых заболеваний, операций и травм. Кандидатов в мастера спорта было 9 человек, перворазрядников – 18, второразрядников – 23, третьеразрядников – 22.

Данные студенты-спортсмены имели хорошие показатели антропометрии, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и выполнили пробу Мартинэ с нормотоническим типом реакции и восстановлением пульса в первые 2 мин.

При обследовании студентов изучались жалобы на состояние здоровья, анамнез, антропометрические показатели, показатели кардиореспираторной системы, проводилась проба Мартинэ с 20 приседаниями за 30 с, регистрировалась вариабельность сердечного ритма.

Антропометрические исследования проводились по общепринятым методикам [4]: измеряли рост, вес, окружность грудной клетки на вдохе и выдохе, рассчитывали экскурсию грудной клетки во время дыхания, силу кисти, жизненную ёмкость легких, измеряли пульс и артериальное давление, проводили пробу Мартинэ. Рассчитывали антропометрические индексы: Брока, Кетле, идеальный вес, жизненный показатель, силовой показатель, показатели пропорциональности развития грудной клетки, крепости телосложения.

Вариабельность сердечного ритма изучали с помощью аппарата «Элокс-01 М» ЗАЦ ИМЦ «Новые приборы», г. Самара [5]. Прибор предназначен для непрерывного измерения частоты пульса и степени насыщения крови кислородом  $SpO_2$  за счет зондирования первой фаланги пальца пациента оптическим излучателем на двух длинах волн красного и ближнего инфракрасного

диапазона. Частота пульса определялась путём подсчёта числа артериальных пульсаций за известный промежуток времени.

Особенностью применяемой нами модели является реализация новой технологии слежения за состоянием пациента «OXI-HRV», основанной на одновременном контроле за изменением традиционных «пульсоксиметрических» показателей состояния пациента и изменением показателей variability ритма сердца, получаемых в приборе за счет кардиоинтервалографической обработки сигнала пульсоксиметрического датчика [5].

Для количественной оценки гистограмм распределения кардиоинтервалов в приборах производился расчет статистических параметров диагностических показателей  $M_0$ ,  $A_{M_0}$ ,  $X$  и индексов: индекса напряжения [1, 5], уровня активности симпатического (СИМ) отдела вегетативной нервной системы; уровня активности парасимпатического (ПАР) отдела вегетативной нервной системы; индекса вагосимпатического взаимодействия СИМ/ПАР.

Суммарный эффект в регуляции кровообращения или математическая эквивалентность общей мощности в спектральном анализе оценивается по среднеквадратическому отклонению (СКО) или стандартному отклонению полного массива кардиоциклов (standart deviation of the NN-interval, SDNN).

Индекс напряжения (ИН) вычислялся по формуле  $ИН = A_{M_0} / 2M_0 \times X$ , где  $A_{M_0}$  – значение амплитуд моды гистограммы распределения кардиоциклов;  $M_0$  – значения моды;  $X$  – вариационный размах [6, 7].

Для наблюдения за балансом регуляции со стороны симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы используются индексы СИМ и ПАР.

Уровень активности симпатического отдела (СИМ) вегетативной нервной системы вычисляли по формуле  $СИМ = 4 A_{M_0} / n$ , где  $A_{M_0}$  – значение амплитуды моды гистограммы распределения кардиоциклов;  $n$  – число поддиапазонов гистограммы, содержащих количество кардиоциклов, превышающих уровень 20 % от значения  $A_{M_0}$ . У взрослого здорового человека в состоянии физического и психического покоя СИМ не превышает 15 ед. Увеличение СИМ свидетельствует о преобладании симпатического звена в регуляции ритма сердца.

Индекс активности парасимпатического отдела вегетативного отдела нервной системы (ПАР) характеризует степень отклонения зарегистрированного распределения кардиоциклов от закона распределения Гаусса. Чем больше отклонений от распределения Гаусса, характеризующегося плавным убыванием количества кардиоциклов влево и вправо относительно моды распределения, тем сильнее активность вагусного влияния на регуляцию ритма сердца.

Показатели СИМ и ПАР имеют одинаковую размерность: менее 15 ед. – слабая активность, 16–30 ед. – умеренная активность, более 30 ед. – высокая



активность. Это позволяет, наблюдая за динамикой взаимного изменения индексов, оценить реакцию отделов ВНС на воздействующие факторы. При симпатикотонии возрастает величина СИМ, снижается ПАР, при парасимпатикотонии снижается СИМ, возрастает ПАР.

Индекс вагосимпатического взаимодействия определяли по соотношению уровня активности парасимпатического (ПАР) и симпатического (СИМ) отделов вегетативной нервной системы  $\text{ПАР} / \text{СИМ}$ . Индекс вагосимпатического взаимодействия отражает соотношение тонуса парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы, при  $\text{ПАР} > \text{СИМ}$  в организме преобладают процессы восстановления.

Индекс симпатовагальный определяли по соотношению уровня активности симпатического (СИМ) и парасимпатического (ПАР) отделов вегетативной нервной системы. При значении индекса  $\text{СИМ} / \text{ПАР}$  от 1,5 до 2,0 определяют нормой, увеличение его соответствует усилению симпатического влияния, а при уменьшении – парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. При  $\text{СИМ} / \text{ПАР} < 1$  состояние расценивается как сильное расслабление, при  $\text{СИМ} > \text{ПАР}$  – истощение.

Полученные данные статистически обработаны при помощи программы Statistica 6.1. Так как распределение признаков в выделенной совокупности не являлось нормальным, а выборки были попарно связанными, то был применен непараметрический критерий Вилкоксона. Для сравнения групп применяли критерий Манна-Уитни-Вилкоксона. Критическое значение уровня значимости считали равным 0,05.

Анализ результатов выполнения функциональных проб показал нормотонический тип реакции с быстрым восстановлением показателей до исходного уровня.

Использование аппаратной методики исследования ВСР добавило возможность представления более целостной картины функциональных изменений в организме студентов.

Среднеквадратическое отклонение (СКО) может быть связано как с автономным контуром регуляции, так и с центральным (как симпатическими влияниями на ритм сердца). Стандартное отклонение полного массива кардициклов – это суммарный эффект в регуляции кровообращения, математическая эквивалентность общей мощности в спектральном анализе. Уменьшение СКО связано с усилением симпатической регуляции, которая подавляет активность автономного контура. Резкое снижение СКО обусловлено значительным напряжением регуляторных систем, когда в процесс регуляции включаются высшие уровни управления, что ведет к почти полному подавлению автономного контура [1, 3]. Как правило, рост СКО указывает на усиление автономной

регуляции: более 80 – ваготония, 80–30 – эутония, менее 30 – симпатотония; характеризует вариабельность ритма сердца в целом и зависит от влияния на синусовый узел симпатического и парасимпатического балансов в сторону преобладания одного из отделов ВНС.

В результате наших исследований выявлено, что показатель насыщения крови кислородом у спортсменов колебался от 96 до 99 %, средние значения составили 97 %. Это соответствует показателям здоровых людей в норме.

При проведении КИГ были выявлены показатели ВСР спортсменов, представленные в таблице.

Таблица

Показатель	В покое	Сразу после 20 приседаний	p	Через 5 мин после 20 приседаний	p
HR	65,71±2,45	91,34±3,63	17,0743	71,36±0,57	15,493
SpO <sub>2</sub>	97,23±0,18	97,13±0,14	0,0671	97,67±0,37	0,5473
СКО	73,77±2,35	118,71±5,67	0,0276	81,9±5,85	0,5805
СИМ	2,59±0,85	1,07±0,26	0,0348	2,07±0,91	0,3261
ПАР	1,77±0,61	21,22±0,54	0,8903	23,42±0,63	0,9182
ПАР/СИМ	0,67±0,36	21,12±6,32	0,9134	11,5±0,35	0,8956
СИМ/ПАР	2,28±0,06	0,05±0,04	0,0131	0,9±0,021	0,1612
ИН	31,32±1,61	24,9±2,84	0,0015	48,13±4,23	0,0018

Среднеквадратическое отклонение СКО у спортсменов было от 70 до 118 ед., что соответствует состоянию эутонии и ваготонии, средние значения составили 73 ед., что соответствует эутонии.

Активность вегетативной нервной системы соответствует слабому уровню. Показатель ПАР / СИМ равен 0,67, а СИМ / ПАР – 2,28. Это соответствует показателям нормы и в других источниках.

Индекс напряжения колебался от 12 до 43 ед. и в среднем составил 31,32. Это соответствует низкому уровню напряжения, что соответствует комфортным условиям проведения исследования.

Сразу после 20 приседаний за 30 с и после восстановления после этой нагрузки процент насыщения крови кислородом не изменился. Среднеквадратическое отклонение СКО как суммарный эффект в регуляции кровообращения после нагрузки увеличилось на 60 % и стало соответствовать ваготонии, что свидетельствует об активности автономного контура и отсутствии напряжения регуляторных систем. Через 5 мин после нагрузки показатель СКО практически вернулся к значениям исходного состояния студентов, состоянию эутонии.

Индекс напряжения после нагрузки снизился на 20 %, а через 5 мин увеличился на 50 %, оставаясь в пределах нормальных значений.

Уровень активности симпатического отдела нервной системы после нагрузки снизился в два раза, оставаясь слабой активностью, а затем вернулся к исходным значениям. Уровень активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы после нагрузки вырос в 21 раз и стал умеренной активностью. Через 5 мин после нагрузки уровень активности практически оставался на прежнем уровне умеренной активности. Это свидетельствует о том, что после физической активности включились процессы восстановления гомеостаза, но достаточно умеренных уровней.

При анализе СИМ / ПАР и ПАР / СИМ индексов можно сказать, что после нагрузки снизился индекс СИМ / ПАР значительно и через 5 мин увеличился в 10 раз, но оставаясь низким в 2 раза от исходных значений до нагрузки. Это говорит о том, что в ответ на физическую нагрузку были воздействия на организм, но величина их была незначительная.

Показатель ПАР/СИМ после нагрузки увеличился до 21 ед., через 5 мин снизился до 11,5. Это свидетельствует о том, что в ответ на физическую нагрузку индекс увеличился в 29 раз и уже через 5 мин снизился до значения увеличения в 15 раз, т. е. произошло быстрое восстановление исходных значений состояния покоя, оставаясь величинами в пределах нормы.

### **Список литературы**

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационного риска в системе индивидуального донозологического контроля / Р. М. Баевский, А. Г. Черникова // Российский физиологический журнал. – 2014. – № 10. – С. 1180–1194.
2. Богданова, Л. П. Состояние вегетативной нервной системы студентов первого курса / Л. П. Богданова, В. М. Богданов // Современные аспекты реабилитации в медицине: сб. ст. науч.-практ. конференции. – Самара, 2011. – С. 46–48.
3. Голухова, Е. З. Вариативность сердечного ритма и методы ее оценки / Е. З. Голухова, А. М. Алиева, Т. Т. Кокучая // Креативная кардиология. – № 1. 2009. – С. 76–82.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 525 с.
5. Калакутский, Л. И. Реализация датчика пульса в системе мониторинга эмоционального состояния человека / Л. И. Калакутский, Е. В. Молчков, П. И. Бахтинов // Пульсоксиметрический мониторинг. Новые возможности. – 2012. – С. 72–74.
6. Вариабельность сердечного ритма в пробе с умственной нагрузкой и академическая успеваемость студентов / М. В. Комарова, И. В. Малкова, Ю. В. Коростелева, А. Э. Лавров // Здоровье, демография, экология финно-угорских народов. – 2015. – № 4. – С. 110–112.

## АСИММЕТРИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

В настоящее время в научном сообществе нет единого мнения о функциональной асимметрии в спорте. Проводятся исследования по выявлению асимметрии, классификации асимметрии, встречаются научные работы, изучающие процесс сглаживания асимметрии в различных видах спорта, но устойчивого мнения о вреде или пользе асимметрии в спорте никто не озвучивает. Целью данного исследования было изучить научную литературу на предмет влияния функциональной асимметрии на профессиональных спортсменов.

**Ключевые слова:** конькобежный спорт, асимметрия, научная литература, индивидуальный профиль спортсмена.

A. D. Burmistrov

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## ASYMMETRY IN BOUNDARY SPORT

Currently, there is no consensus in the scientific community about functional asymmetry in sport. Studies are being conducted to identify asymmetries, asymmetry classifications, there are scientific papers that study the process of smoothing asymmetries in various sports, but no one voices a strong opinion about the dangers or benefits of asymmetries in sports. The purpose of this study was to study the scientific literature on the effect of functional asymmetry on professional athletes.

**Keywords:** *skating sport, asymmetry, scientific literature, individual athlete profile.*

### Введение

В циклических видах спорта влияние асимметрии на спортивный результат является важной темой, поскольку у каждого спортсмена одна сторона тела доминирующая, другая – ведомая, и возникает вопрос, следует ли выравнивать показатели одной стороны тела относительно другой, а также повлияет ли это на форсирование спортивного результата.

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта, поэтому вопрос пользы или вреда асимметрии является актуальным. Для ответа на этот

вопрос необходимо провести обзор научной литературы о степени изучения данного вопроса для формирования теоретической базы с целью последующего практического исследования.

### **Теоретические основы**

Конькобежный спорт является асимметричным видом спорта, поскольку на дистанции помимо прямых присутствуют еще и повороты, которые выполняются только в левую сторону. В связи с этим в организме спортсменов появляются изменения от постоянных поворотов в одну и ту же сторону. В статье Т. Ф. Абрамова приводятся данные о том, что имеются нарушения позиционной установки стоп у представителей конькобежного спорта, причем нарушения носят асимметричный характер. Так, линейный показатель свода стоп выявил асимметрию в состоянии рессорного отдела с уплощением продольного свода 1-й степени левой стопы при нормальном состоянии правой стопы спортсменов в конькобежном виде, причем частота нарушений также дифференцирует состояние стоп с большей выраженностью нарушений по левой стопе относительно правой [1]. Кроме того, существуют научные статьи как отечественные, так и иностранные, в которых приводятся данные об асимметричном кровообращении нижних конечностей в конькобежном спорте [2, 3].

У конькобежцев работа ног на прямой является не идентичной. При рассмотрении техники бега по прямой у различных спортсменов можно выявить асимметрию в движениях правой и левой ноги. В фазе свободного проката на опорном коньке у многих спортсменов различается положение стопы маховой ноги в положении замаха. На одной из ног конек находится вертикально по отношению ко льду, на другой ноге наблюдается поворот стопы в направлении будущего отталкивания. По этой же причине наблюдаются различные углы постановки конька маховой ноги на лед в начале фазы двухопорного скольжения [4]. Также существуют научные работы, в которых приводятся данные об асимметрии показателей силы левой и правой ноги у представителей конькобежного спорта [5]. В исследовании [6], проводимом на голландских спортсменах с помощью беспроводной измерительной системы, была определена разность прилагаемых сил к внешнему ребру опорного конька при отталкивании на прямой. При этом показатели сил ведущей и неведущей ноги были индивидуальны для каждой группы спортсменов [6].

В скоростном беге на коньках одновременно с движениями ног осуществляются маховые движения руками. В литературе движениям рук отводится две задачи. Первая задача – поддержка равновесия начинающего спортсмена, вторая – поддержка темповых характеристик бега на коньках [7].

Движениям рук отводится очень важная роль, однако вряд ли они способны увеличить общую скорость конькобежца, поскольку маховые движения рук с воображаемой осью вращения, проходящей через плечевой сустав, разложимы на фазы, направленные как вперед, так и назад. Маховое движение рукой вперед не «ускоряет» конькобежца, поскольку за ним следует мах рукой назад, который оказывает противоположный эффект. В подтверждение этого утверждения можно привести результаты исследования по построению трехмерной модели движений конькобежца. В работе [8] описано исследование, в котором было определено, что работа рук незначительно влияет на увеличение силы отталкивания, а вот маховое движение ноги значительно влияет на силу отталкивания в фазе одноопорного отталкивания.

Вывод этого исследования подтверждает приведенное ранее предположение о незначительном влиянии движений рук на скорость и мощность отталкивания конькобежцев. Однако данный вывод выдвигает предположение о значительной роли маховой ноги. Изучив научную литературу, мы нашли подтверждение этого предположения. В работе [9], посвященной изучению энергических затрат в конькобежном спорте, была выявлена разность мощности отталкивания при различной работе маховой ноги. По подведенным подсчетам мощность отталкивания при активной работе маховой ноги равнялась 393 Дж и 262 Дж при неактивной работе маховой ноги.

### **Заключение**

На основе изученной литературы можно сделать следующие выводы:

- асимметрия в конькобежном спорте влияет на формирование асимметричных показателей силы нижних конечностей;
- были выявлены биологические последствия, протекающие в организме спортсменов из-за асимметрии;
- в скоростном беге на коньках помимо ног участвуют и руки, но основной задачей рук является поддержание темповых характеристик бега, но асимметрия проявляется исключительно в работе нижних конечностей;
- помимо асимметричных показателей силы и кровообращения нижних конечностей выявлено, что присутствует моторная асимметрия в конькобежном спорте из-за неодинаковой работы ног.

### **Список литературы**

1. Абрамова, Т. Ф. Особенности пространственного положения туловища, таза и стоп у высококвалифицированных спортсменов-мужчин различных видов спорта / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина // Вестник спортивной науки. — 2013. — № 3. — С. 58–65.



2. Слепова, Д. А. Влияние физической нагрузки субмаксимальной мощности на региональный кровоток у высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта / Д. А. Слепова, А. В. Калинин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7. – С. 137–136.
3. Hesford, C. M. Asymmetry of Quadriceps Muscle Oxygenation during Elite Short-Track Speed Skating / C. M. Hesford, S. J. Laing // Medicine and science in sports and exercise. – 2011. – № 3. – С. 14–18.
4. De Koning, Jos. J. Experimental evaluation of the power balance model of speed skating / Jos J. de Koning // Journal of Applied Physics. – 2005. – № 98. – С. 227–233.
5. Арансон, М. В. Проблемы совершенствования специальной функциональной подготовленности спортсменов высокого класса в циклических зимних видах спорта с учетом специфики соревновательной деятельности: метод. рекомендации / М. В. Арансон, Э. С. Озолин, Б. Н. Шустин. – М.: ФНГБУФ-НЦВНИИФК, 2014. – 12 с.
6. Der Kruk E. V. Veeger Wireless instrumented klapskates for long-track speed skating // Sports Engineering. – 2016. – № 19. – С. 273–281.
7. Хенк Гемсер. Руководство по скоростному бегу на коньках / Хенк Гемсер, Йос де Конинг. – Голландия, 1999. – 217 с.
8. Der Kruk, E. V. Design and verification of a simple 3D dynamic model of speed skating which mimics observed forces and motions / E. V. Der Kruk // Journal of Biomechanics. – 2005. – № 6. – С. 45–55.
9. Voronov, A. V. Modelling of rational variants of the speed-skating technique / A. V. Voronov, E. K. Lavrovsky, V. M. Zatsiorsky // Journal of Sports Sciences. – 2008. – № 13. – С. 153–170.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

В процесс физического воспитания школьников специалисты систематически пытаются внедрять новые виды занятий, направленные на повышение физического и функционального состояния школьников, а также на улучшение показателей здоровья в целом.

**Ключевые слова:** *фитнес-технологии, физическое развитие, физическую подготовленность.*

**V. A. Busygina**

Transbaikal State University (Chita)

## **USE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE LESSONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF 6-th CLASSES**

In the process of physical education of schoolchildren, specialists systematically try to introduce new types of activities aimed at improving the physical and functional status of schoolchildren, as well as at improving the health indicators in general.

**Keywords:** *fitness-technology, physical development, physical fitness.*

**Введение.** За прошедшие годы данные статистики свидетельствуют о низком уровне физического состояния большей части детей школьного возраста на территории Российской Федерации. Причинами выступают различные обстоятельства: неблагоприятная экологическая обстановка; нерадужные последствия социально-экономических реформ; отсутствие серьезных стимулов к освоению подрастающим поколением физкультурных ценностей; повышенные требования к освоению учебного материала; несоответствие методических разработок в области теории и методики физического воспитания предъявляемым требованиям школьной программы; низкая оснащенность материально-технического обеспечения учебных заведений. Ключевой задачей школьного физического воспитания является повышение физических возможностей организма детей [4].



Это вынуждает специалистов в области физической культуры искать различные пути решения сложившейся неблагоприятной ситуации. В процесс физического воспитания школьников специалисты систематически пытаются внедрять новые виды занятий, направленные на повышение физического и функционального состояния школьников, а также на улучшение показателей здоровья в целом [5].

Урок физической культуры является главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. От его проведения в значительной степени зависит уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы урок физической культуры стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям как в школе, так и дома, способствовал эмоциональному и психологическому благополучию, успешности детей [2].

Для того, чтобы разнообразить уроки физической культуры в школе, мы считаем целесообразным применение фитнес-технологий. Именно это средство физического воспитания, на наш взгляд, отвечает всем тем требованиям, которые предъявляются обществом и специалистами в сфере физической культуры к результату физического воспитания в школе. Использование фитнес-технологий позволит максимально повысить физическую подготовленность, окажет гармонизирующее влияние на физическое развитие школьников на уроках физической культуры, учитывая не только требования программы, но и прежде всего интересы и потребности учащихся в подростковом возрасте.

**Основное содержание работы.** Целью исследования является разработка методики проведения уроков физической культуры с использованием фитнес-технологий для учащихся 6-х классов.

В ходе теоретического и опытно-экспериментального (констатирующего) этапов решались следующие задачи:

1. На основе данных научно-методической литературы обосновать необходимость применения фитнес-технологий в аспекте педагогического воздействия на физическое развитие и физическую подготовленность детей 11–12 лет и раскрыть методические особенности использования фитнес-технологий в физическом воспитании учащихся основной школы.

2. В ходе педагогического эксперимента оценить физическое развитие, физическую подготовленность детей 11–12 лет.

3. Разработать методику проведения физкультурных занятий с детьми 11–12 лет на основе использования фитнес-технологий.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что традиционная методика проведения физкультурных занятий в школе у детей 11–12 лет не позволяет в полной

мере повысить физическую подготовленность, физическое развитие детей, в связи с чем требует совершенствования в аспекте построения физкультурных занятий с использованием фитнес-технологий.

Для решения поставленных задач применялись анализ научно-методической литературы, педагогический (констатирующий) эксперимент, педагогическое тестирование, медико-биологические исследования (антропометрия).

На базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная гимназия № 12» города Читы в сентябре 2018 года проводился педагогический (констатирующий) эксперимент по оценке исходных показателей уровня физического развития и физической подготовленности учащихся 6-х классов.

Для этого результаты в таких тестах, как «Бег 30 м», «Бег 60 м», «Метание малого мяча в цель», «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами», «Бег 1 км», «Челночный бег 3×10 м», сравнивались с нормативами комплекса ГТО третьей ступени (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») [1]; показатели физического развития (масса тела, длина тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила кисти) сравнивались с возрастными нормативами физического состояния школьников [3].

Проведенный анализ показателей физической подготовленности детей 6-х классов показал, что в целом уровень физической подготовленности школьников можно определить как средний (серебряный знак ГТО). При сравнении исходных показателей физического развития мы можем говорить о том, что показатели находятся в пределах возрастной нормы.

Для того чтобы повысить уровень физической подготовленности учащихся, нами были определены методические особенности проведения уроков физической культуры с использованием фитнес-технологий.

Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стретчинг находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т. д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

Применение фитнес-технологий в подготовительной части урока любой направленности прежде всего должно отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся. В связи с этим в подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. На уроках гимнастики используются степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-

аэробика, шейпинг. На уроках с игровой направленностью в подготовительной части в зависимости от задач урока применяются классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками; упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке. На уроках лыжной подготовки, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в зале проводятся упражнения силовой аэробики: с резиновыми бинтами под музыку, терра-аэробика, с набивными мячами, упражнения степ-аэробики на скамейках, классическая аэробика.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния занимающихся применяются фитнес-технологии: стретчинг, йога-аэробика.

Кроме того, фитнес-технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы. Как показывает практика, внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс по физической культуре вызывает у большинства учащихся положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься. Привлекают школьников и силовые упражнения под музыку. Таким образом, включение в уроки фитнес-технологий – это одновременно и новизна, и повышение плотности самого урока.

Фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры на позитивное, способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

**Выводы.** Результаты педагогического констатирующего эксперимента подтвердили необходимость разработки методики проведения физкультурных занятий с использованием фитнес-технологий в основной школе. На основании полученных результатов исследования были определены методические особенности проведения уроков физической культуры с использованием фитнес-технологий в 6-х классах, которые будут положены в основу разрабатываемой экспериментальной методики.

### **Список литературы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». URL: <http://www.gto.ru/> (дата обращения 05.09.2018).

2. Гречко, А. С. К определению сущностных характеристик понятия «Фитнес-технологии» / А. С. Гречко, О. А. Фадеева // Вестник Псковского государственного университета. Сер. Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 2. – С. 84–89.

3. Левушкин, С. П. Мониторинг физического состояния школьников / С. П. Левушкин, Р. И. Платонова, М. Д. Гуляев. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2012. – 168 с.

4. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 4. – С. 890–894.

5. Шарифуллина, С. Р. К вопросу о фитнес-технологиях и их классификации / С. Р. Шарифуллина // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. – 2017. – С. 150–153.

## **ПРОБЛЕМЫ МАССОВОГО СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ**

В данной статье рассматриваются проблемы развития массового спорта в Красноярском крае.

**Ключевые слова:** *массовый спорт, физическое здоровье, физическая культура и спорт.*

**M. A. Vakhrushev**

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## **PROBLEMS OF MASS SPORT IN KRASNOYARSK TERRITORY**

This article deals with the problems of the development of mass sports in the Krasnoyarsk Territory.

**Keywords:** *mass sport, physical health, physical culture and sport.*

«Развитие спорта высших достижений и массового физкультурного движения по праву считается одним из важнейших приоритетов государственной политики. Триумфы наших атлетов на крупнейших мировых соревнованиях дарят нам радость побед, служат прочной основой патриотического воспитания молодежи, приобщают ее к ценностям здорового образа жизни, полезного и активного досуга» (В. В. Путин, 2017 г.) [2].

Физическое здоровье – одна из ключевых составляющих качества жизни человека, основа, дающая человеку возможность активной жизни и полноценного проявления в различных видах деятельности. В сохранении и укреплении здоровья человека, развитии его психофизических способностей немаловажную роль играют занятия физической культурой и спортом. Понимая это, в предстоящие годы необходимо обеспечить такое развитие отрасли, которое позволит физической культуре и спорту стать необходимой составляющей в жизни жителей Красноярского края, превратить его в край здорового образа жизни, физкультурного движения и спорта [1].

В Красноярском крае ежегодно растет численность населения, вовлеченного в физкультурно-оздоровительную деятельность (ежегодно проходит более 5000 физкультурных, спортивных мероприятий с общим количеством участников, превышающим 380 тыс. человек). Вместе с тем все еще недостаточный уровень обеспеченности населения края объектами спорта в сочетании с низким уровнем физической культуры населения, не испытывающего потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приводит к тому, что на сегодняшний день систематически (не менее трех суммарных часов при условии 2–3-разовых занятий в неделю) занимаются физической культурой и спортом менее 30 % жителей региона. Среди людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов доля систематически занимающихся физической культурой и спортом составляет всего 7,2 % от их общего числа.

С целью развития спорта как части физической культуры, направленной на достижение высших результатов, в Красноярском крае действуют 127 образовательных и физкультурно-спортивных организаций.

Основными проблемами в развитии физической культуры и спорта в крае являются:

- несоответствие имеющейся материально-технической базы современным требованиям предоставления качественных физкультурно-спортивных услуг;
- недостаточная обеспеченность спортивными объектами, усугубляемая неэффективным использованием ведомственных спортивных сооружений, что снижает доступность для населения физкультурно-оздоровительных услуг;
- дефицит квалифицированных кадров, обладающих компетенциями для работы с различными (социально-экономическими, возрастными) группами населения, неразвитость системы подготовки кадрового резерва, в том числе профориентации спортсменов и привлечения их для профессиональной реализации в спортивной индустрии;
- неразвитость механизмов стимулирования государственно-частного партнерства, слабая включенность (эпизодичность участия) бизнеса в развитии сферы физической культуры и спорта;
- недостаточное развитие сети клубов по месту учебы и работы;
- низкий уровень общественных инициатив и проектов в области физической культуры и спорта;
- недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, их роли и вклада в повышение качества и продолжительности жизни, успешности профессиональной деятельности;



- отсутствие внедренных в региональную практику научно обоснованных моделей спортивной подготовки, включающих медико-биологическое, научно-методическое, психолого-педагогическое сопровождение.

Цель политики в сфере физической культуры и спорта края – превращение Красноярского края в «Край здорового образа жизни, физкультурного движения и спорта» в результате создания совместными усилиями органов власти края, бизнеса и общества полноценного инфраструктурного и ценностного пространства здорового образа жизни, физической культуры и спортивных достижений для всех возрастных, территориальных и социальных групп населения.

Поставленная цель определяет на предстоящие годы следующие приоритетные направления деятельности в сфере развития физической культуры и спорта:

1. Совершенствование инфраструктуры физической культуры и спорта края на принципах государственно-частного партнерства и софинансирования из регионального, федерального и муниципального бюджетов.

2. Развитие массовой физической культуры, привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

3. Развитие адаптивной физической культуры и спорта.

4. Развитие системы подготовки спортивного резерва, повышение эффективности деятельности образовательных организаций.

5. Развитие спорта высших достижений.

Реализация приоритетных направлений развития физической культуры и спорта к 2030 г. позволит обеспечить достижение следующих показателей:

- в результате строительства за счет средств частных инвесторов и бюджетных средств спортивных сооружений, в том числе спортивных залов и площадок на территории образовательных учреждений, всем жителям края будет предоставлена возможность для занятий физической культурой и спортом;

- удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, возрастет с 28,8 до 45 %;

- доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся спортом, в общей численности данной категории населения увеличится с 7,2 до 20 % к 2030 г.

В таблице указаны основные показатели, планируемые к 2030 г. [3].

К 2030 г. в результате строительства спортивных объектов всех форм собственности, оснащения их современным спортивным оборудованием все жители края, в том числе люди с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, вне зависимости от возраста, места проживания и уровня доходов получают доступ к развитой спортивной инфраструктуре и возможность систематически заниматься физической культурой и спортом в соответствии

со своими предпочтениями, уровнем физической подготовки и состоянием здоровья. При этом сеть спортивных сооружений общего пользования и учреждений физкультурно-спортивной направленности в муниципальных образованиях края будет развернута с учетом принципа шаговой доступности.

Таблица

Перечень целевых показателей программы с указанием планируемых к достижению значений

№ п/п	Целевые показатели государственной программы Красноярского края	Год, предшествующий реализации программы, 2013	Годы реализации программы								
			2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2025	2030
1	Цель. Создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособности спорта Красноярского края на всероссийской спортивной арене, формирование системы подготовки спортивного резерва										
1.1	Количество спортивных сооружений в Красноярском крае, ед.	5787	5852	5935	6064	7387	7447	7467	7479	7494	7494
1.2	Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения, %	24,7	28,80	31,04	32,87	34,00	40,00	42,00	43,60	45,00	47,50
	Количество спортсменов Красноярского края в составах кандидатов спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, чел.				420	450	485	490	495	500	525
	В том числе по олимпийским видам спорта, чел.				320	340	355	360	363	366	381

Развитие системы физического воспитания детей и формирование ранней привычки к занятиям физической культурой, пропаганда здорового об-



раза жизни сделают занятия физической культурой и спортом обязательной частью жизни и потребностью для большинства населения. Радикально возрастет роль физической культуры и спортивных клубов в работе всех образовательных учреждений как общего, так и профессионального образования. Физическая культура на практике станет массовым явлением, в общественном сознании утвердится ценность здорового образа жизни.

Развитие системы выявления одаренных детей и подготовки спортивного резерва, развитие спорта высших достижений по наиболее успешным и пользующихся массовым интересом видам спорта позволят спортсменам края принимать участие в российских и международных соревнованиях. Результатом такого участия, помимо собственно спортивных побед, станет пропаганда занятий спортом среди подрастающего поколения.

Большим вкладом в развитие спорта высших достижений и занятий массовой физкультурой станут объекты XXIX Всемирной зимней универсиады, активное использование которых продолжится в постсоревновательный период.

За последние годы в крае немало сделано для развития отрасли «Физическая культура и спорт». Состояние отрасли характеризуется активной положительной динамикой развития инфраструктуры: растет число спортивных сооружений, увеличивается их пропускная способность, реконструируются спортивные объекты краевого и муниципального уровня, вводятся новые физкультурно-оздоровительные комплексы. Следуя двум основным задачам отрасли: развитию массовой физической культуры и спорта высших достижений, основные качественные изменения физкультурно-спортивной инфраструктуры осуществляются в двух направлениях: в обеспечении доступности объектов, широком вовлечении населения в занятия физкультурой и спортом, являющиеся обязательным элементом здорового образа жизни, и в физкультурно-спортивные события и в совершенствовании системы спортивной подготовки. [1].

### **Список литературы**

1. Проект Стратегии социально-экономического развития Красноярского края до 2030 г. – URL: [http://www.krskstate.ru/2030/plan/3\\_4\\_4](http://www.krskstate.ru/2030/plan/3_4_4) (дата обращения: 07.10.18).
2. Интервью Владимира Путина. URL : <https://mir24.tv/news/16262075/putin-razvitie-sporta-odin-iz-klyuchevyh-prioritetov-rossii> (дата обращения: 07.10.18).
3. Постановление Правительства Красноярского края от 30.09.2013 № 518-п «Об утверждении государственной программы Красноярского края "Развитие физической культуры и спорта"» (с изменениями на 28 августа 2018 года).

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ СОПЕРНИЧЕСТВА В МАССОВОМ СПОРТЕ НА БАЗЕ КОНЦЕПЦИИ НЕКООПЕРАТИВНОГО РАВНОВЕСИЯ НЭША

Целью исследования являлось экспериментальное подтверждение адекватности спортивно-массовой соревновательной модели, базирующейся на концепции некооперативного равновесия Нэша. В ходе констатирующего психолого-педагогического эксперимента в четырех группах испытуемых детей мужского пола в возрасте от 8 до 12 лет установлена высокая достоверность ( $p < 0,001$ ) данных, свидетельствующих об адекватности данной модели. При этом достоверно значимого ( $p < 0,05$ ) негативного изменения в эмоциональном состоянии испытуемых после участия в соревнованиях не наблюдается.

**Ключевые слова:** *массовый спорт, некооперативное равновесие, равновесие Нэша.*

A. L. Voynich, A. I. Chikurov

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## AN INVESTIGATION OF “SPORTS FOR ALL” MODEL OF COMPETITION ORGANAZATION BASED ON THE NASH NON-COOPERATIVE EQUILLIBRIUM CONCEPTION

The aim of the study was the experimental confirmation of ‘sports for all’ competitive model adequacy, based on the Nash conception of non-cooperative equilibrium. On the base of indicative psycho-pedagogical experiment with four male groups of 8–12 years old participants engaged, a high data accuracy ( $p < 0,001$ ) was established. That was the evidence of model adequacy. Thus, no precise ( $p < 0,05$ ) negative change in the emotional state of the participants after the competition was fixed.

**Keywords:** *Sports for all, non-cooperative equilibrium, Nash equilibrium.*

Развитие массового спорта играет крайне важную роль в становлении могущества государства, способствуя оздоровлению населения и росту производительности труда. Однако несмотря на общепринятые декларации о важности массового спорта в РФ, до сих пор не преодолены исторически сложившиеся факторы,

препятствующие его развитию: сохраняющийся перекос в сторону развития спорта высоких достижений [1, 2], противоречия между целями спортивно-массового движения и формами его реализации [3] (например, ранняя спортивная специализация не только в спортивных школах [2], но и в клубах по месту жительства); кризисная ситуация в понятийной сфере и дефицит целостных научных концепций [4]; недостаток инфраструктуры; неадекватные статистические показатели как по количеству занимающихся массовым спортом, так и по обеспеченности населения спортивной инфраструктурой; недостаток квалифицированных кадров [5], а также низкий уровень общественного контроля за развитием массового спорта.

В контексте вышесказанного одна из проблемных областей связана с поиском и научным обоснованием форм и способов организации соперничества между занимающимися массовым спортом. Как известно, существующие принципы организации соперничества в рамках традиционно используемого способа (разделение на группы, узкая специализация, ранжирование по количеству участников, поощрение победителей наградами и призами, ограниченный круг форм и методов организации сотрудничества и т. д.) не позволяют прививать детям и молодежи гуманистическое желание заниматься спортом, выступать на соревнованиях или же культивируют достижение победы любой ценой – даже за счет здоровья и нарушения нравственных принципов [4]. В противоположность такому подходу авторы предложили спортивно-массовую соревновательную модель на базе концепции равновесия Нэша, сущность которой состоит в использовании принципа некооперативного равновесия между участниками или группами участников. Согласно данной модели каждый участник, руководствуясь соображениями рациональности и отчасти гуманизма, готов пойти на ограниченный ущерб для себя, снизив объем соревновательных притязаний ради всеобщей выгоды от участия в соревновательном процессе [6]. На основе предложенной модели участники соревнований постепенно, избегая травм, больших соревновательных нагрузок и ранней специализации, знакомятся с особенностью спортивной соревновательной деятельности, закладывая прочный фундамент для будущего роста как в спортивной, так и в общественной сферах.

*Целью исследования* являлось дополнительное экспериментальное подтверждение адекватности спортивно-массовой модели на базе некооперативного равновесия Нэша [6]. Для достижения заявленной цели в мае 2018 г. в городе Красноярске был проведен психолого-педагогический констатирующий эксперимент [7], в котором приняло участие 48 детей мужского пола в возрасте от 8 до 12 лет. Эксперимент был проведен на базе 4 организаций, от каждой из которых было отобрано по 12 человек.

Первые 12 человек были отнесены к контрольной группе (группе А). В нее вошли учащиеся средней общеобразовательной школы № 63, не зани-

мающиеся в спортивных секциях. В основную экспериментальную группу (группу В) были отобраны занимающиеся по дополнительной образовательной спортивно-ориентированной программе физического воспитания на базе общественной организации (профильный вид спорта – каратэ киокушинкай), не имеющие спортивных разрядов. В третью и четвертую группы (С и D) вошли, соответственно, представители общественных организаций, развивающих каратэ киокушинкай и дзюдо, имеющие юношеские спортивные разряды. На основе многократного посещения тренировочного процесса в группах С и D посредством авторской экспертной оценки было зафиксировано наличие ранней спортивной специализации в их тренировочном процессе. Для повышения качества период эксперимента был выбран в мае по причине практически полного совпадения дат соревнований в организациях В, С и D – клубных турниров, посвященных Дню Победы.

Отбор участников эксперимента проводился таким образом, чтобы обеспечить отсутствие достоверного различия ( $p > 0,05$ ) эмоционального состояния между группами до начала эксперимента. Эмоциональный компонент анализировался посредством анкетного опроса и самооценки испытуемыми своего состояния по 10-балльной шкале Уэссмана-Рикса [8] за неделю до начала соревнований. Для фиксации эмоционального состояния использовались следующие разновидности шкал: П1 – «спокойствие-тревожность», П2 – «энергичность-усталость», П3 – «приподнятость-подавленность», П4 – «чувство уверенности в себе-чувство беспомощности».

Соревнования в контрольной группе А не проводились. Соревнования в экспериментальной группе В проводились в соответствии с моделью равновесия Нэша [6]. Для обеспечения условия некооперативного равновесия между двенадцатью участниками их группа была разбита на 3 подгруппы по 4 человека. Каждая подгруппа таким образом составляла отдельную самодостаточную категорию спортсменов – участников соревнования. В конце соревнования независимо от результата (первое, второе или два третьих места) награждались все участники подгрупп. При отборе спортсменов в группы в экспертном порядке учитывали условие примерного равенства в уровне спортивной квалификации занимающихся. Соревнования в группе С проводились по традиционной модели «на выбывание» с тремя призовыми местами. Соревнования по дзюдо в группе D проводились с наличием утешительной подгруппы и также с тремя призовыми местами.

Через неделю после окончания соревнований был проведен повторный тест эмоционального состояния участников эксперимента, в т. ч. в контрольной группе. Недельная задержка в проведении теста была обусловлена потребностью сгладить постсоревновательный психологический фон, характеризующийся повышенной возбудимостью.

Результаты тестирования участников эксперимента были сведены в таблицы MSExcel (табл. 1–4) и для наглядности результатов эксперимента размечены цветовой шкалой с помощью опции «условное форматирование». Массивы полученных данных были проанализированы в программном пакете «IBMSPSSStatistics 24». В статистическом анализе использовали 48 значений совокупной выборки «П1–П4» до и после соревнований в каждой группе. С помощью критерия Колмогорова-Смирнова и опции «разведочный анализ» была установлена нормальность распределения данных и зафиксировано наличие достоверных ( $p < 0,05$ ) отличий между выборками (табл. 5).

Таблица 1

Результаты тестирования контрольной группы А

Участник	До соревнований				После соревнований*			
	П1	П2	П3	П4	П1	П2	П3	П4
A1	5	7	6	6	6	9	6	9
A2	6	8	8	7	7	8	8	7
A3	7	8	7	9	8	7	7	8
A4	8	7	9	8	8	8	9	7
A5	7	6	8	7	8	7	8	8
A6	9	9	10	9	8	9	7	9
A7	8	8	7	8	6	7	6	8
A8	7	7	8	9	7	8	6	7
A9	7	7	9	7	7	8	7	7
A10	8	9	8	9	8	9	8	8
A11	7	8	9	8	7	7	8	8
A12	8	8	7	8	9	8	9	8
Среднее значение, балл	7,3	7,7	8,0	7,9	7,4	7,9	7,4	7,8
Сумма средних значений, балл	30,8				30,6			

\* соревнования в других группах

Таблица 2

Результаты тестирования экспериментальной группы В

Участник	До соревнования				После соревнования			
	П1	П2	П3	П4	П1	П2	П3	П4
B1	7	8	7	8	10	9	8	8
B2	8	7	8	7	9	8	7	7
B3	7	8	6	6	9	7	8	8
B4	8	8	8	7	8	9	8	7
B5	8	9	8	9	8	8	7	8
B6	8	8	8	8	7	7	9	7
B7	8	7	7	6	7	9	8	8

Участник	До соревнования				После соревнования			
	П1	П2	П3	П4	П1	П2	П3	П4
B8	7	8	8	8	9	7	7	9
B9	9	7	8	7	8	8	8	8
B10	8	8	7	9	7	7	8	7
B11	7	8	8	8	7	8	9	8
B12	8	9	8	9	8	8	8	8
Среднее значение, балл	7,8	7,9	7,6	7,7	8,1	7,9	7,9	7,8
Сумма средних значений, балл	30,9				31,7			

Таблица 3

## Результаты тестирования экспериментальной группы С

Участник	До соревнования				После соревнования			
	П1	П2	П3	П4	П1	П2	П3	П4
C1	7	8	8	9	9	9	8	8
C2	6	9	7	8	3	3	5	4
C3	8	7	9	7	7	8	6	6
C4	9	8	8	6	6	5	5	5
C5	8	7	9	8	6	7	6	5
C6	8	8	8	8	4	5	4	5
C7	9	9	8	7	9	9	9	10
C8	8	8	9	8	3	6	3	2
C9	9	7	8	8	9	6	5	6
C10	8	9	7	8	8	7	6	7
C11	8	8	9	8	8	9	8	7
C12	8	7	8	8	5	4	6	5
Среднее значение, балл	8,0	7,9	8,2	7,8	6,4	6,5	5,9	5,8
Сумма средних значений, балл	31,8				24,7			

Полученные результаты исследования динамики эмоционального состояния (табл. 1–5) позволили сделать следующие заключения:

- наличие выраженных цветовых отклонений в массиве данных (табл. 3, 4) в группах С и D для постсоревновательного периода, чего не наблюдается в группах А и В (табл. 1 и 2);
- отсутствие достоверного ( $p < 0,05$ ) различия между всеми группами на момент начала эксперимента;
- отсутствие достоверного ( $p < 0,05$ ) различия в группах А и В до и после соревнований;
- отсутствие достоверного ( $p < 0,05$ ) различия между группами А и В после соревнований;



- наличие высокодостоверного ( $p < 0,001$ ) различия в группах С и D до и после соревнований;
- наличие высокодостоверного ( $p < 0,001$ ) различия между группами А и С, а также А и D после соревнований.

Таблица 4

## Результаты тестирования экспериментальной группы D

Участник	До соревнования				После соревнования			
	П1	П2	П3	П4	П1	П2	П3	П4
D1	8	9	8	9	5	5	4	5
D2	7	8	8	7	4	3	5	4
D3	6	8	9	8	9	8	7	9
D4	9	7	8	6	6	5	6	7
D5	8	8	7	8	8	8	8	8
D6	7	8	8	7	4	6	4	5
D7	8	7	8	9	8	7	7	6
D8	9	8	8	8	9	10	8	9
D9	7	9	7	7	4	3	4	4
D10	8	8	8	8	6	6	7	6
D11	8	9	7	8	5	6	7	5
D12	8	7	8	8	6	4	5	6
Среднее значение, балл	7,8	8,0	7,8	7,8	7,6	5,9	6,0	6,2
Сумма средних значений, балл	31,3				25,7			

Таблица 5

## Результаты статистического анализа данных эксперимента

№ п.п.	Сравнение	$M_1$	$M_2$	$m_1$	$m_2$	T	Достоверность
1	A–B (до)	7,71	7,73	0,15	0,11	–0,11	$p > 0,05$
2	A–C (до)	7,71	7,96	0,15	0,11	–1,35	$p > 0,05$
3	A–D (до)	7,71	7,83	0,15	0,11	–0,68	$p > 0,05$
4	A (до–после)	7,71	7,65	0,15	0,13	0,32	$p > 0,05$
5	B (до–после)	7,73	7,92	0,11	0,11	–1,20	$p > 0,05$
6	C (до–после)	7,96	6,17	0,11	0,29	5,84	$p < 0,001$
7	D (до–после)	7,83	6,06	0,11	0,26	6,35	$p < 0,001$
8	A–B (после)	7,65	7,92	0,13	0,11	–1,60	$p > 0,05$
9	A–C (после)	7,65	6,17	0,13	0,29	4,72	$p < 0,001$
10	A–D (после)	7,65	6,06	0,13	0,26	5,52	$p < 0,001$

Как видно, использование традиционной модели конкуренции привело к заметному снижению эмоционального фона у совокупности испытуемых участников в группах С и D. Снижение эмоционального фона в этих группах составило, соответственно, 22 и 18 %. Также можно сделать вывод о том, что это изменение имеет признаки междисциплинарной природы – не является зависимым от вида спорта. Напротив, в модели с лимитированной конкуренцией, основанной на концепции равновесия Нэша, эмоциональный фон не только не упал, но и вырос на 3 %, хотя это значение и не имеет достоверной значимости. Таким образом, полученные результаты подтверждают результаты предыдущих исследований авторов [6] и адекватность предложенной модели спортивной конкуренции.

### **Список литературы**

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 312 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.
3. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 352 с.
4. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние, разработки и авторская концепция: монография / В. И. Столяров. – К.: НУФВСУ; изд-во «Олимпийская литература», 2015. – 704 с.
5. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская, А. А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
6. «Спорт без проигравших»: соревновательная модель на базе равновесия Нэша / А. Л. Войнич, А. И. Чикуров, В. Г. Шилько [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 101–103.
7. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, А. Атаханов. – 2-е изд., стер. – М.: Издат. центр «Академия», 2005. – 208 с.
8. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин // Психодиагностика: практика. Методика «Самооценка эмоциональных состояний». – М.: Эксмо, 2007. – С. 39–40.

## ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

В статье указаны современные средства подготовки, которые могут повысить эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов-горнолыжников, определено их влияние на тренировочный процесс, а также приведены их достоинства и недостатки. Цель исследования – теоретически обосновать современные средства подготовки спортсменов-горнолыжников. Метод исследования: анализ литературных источников.

**Ключевые слова:** инновации, горнолыжный спорт, средства подготовки, учебно-тренировочный процесс, оборудование, устройства.

R. A. Galuzin

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## INNOVATIVE MEANS OF PREPARATION IN THE MOUNTAIN SKI SPORT

The article identifies modern means of training, which can improve the efficiency of the training process of skiers, determine their influence on the training process, and their advantages and disadvantages. The purpose of the research is to theoretically substantiate modern means of training athletes-skiers. Research methods: analysis of literary sources.

**Key words:** innovation, alpine skiing, training facilities, training process, equipment, devices.

Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. На пути к высшим достижениям в спорте необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы [1].

Горнолыжный спорт является экстремальным видом спорта и требует специальной технической подготовки и высокого уровня развития координа-

ционных способностей. Чтобы быстрее этого достичь, необходимо постоянно искать новые средства подготовки. К счастью, прогресс не стоит на месте и появляются новые инновационные решения: спортивный инвентарь, оборудование и т. д. Все эти средства могут облегчить подготовку спортсменов. Они имеют свои достоинства и недостатки, о которых мы поговорим позже.

К инновационным средствам подготовки в горнолыжном спорте относятся:

- 1) имитационный тренажёр Sky Tec;
- 2) беспроводная система автоматизированного хронометража;
- 3) компьютерные технологии, используемые для тестирования спортсменов;
- 4) интеллектуальные датчики Zetsensor для измерения вибрационной нагрузки;
- 5) машинка для заточки кантов.

### **Имитационный тренажёр Sky Tec**

Не всем спортсменам-горнолыжникам хватает снежной подготовки по разным причинам: климат, недостаток финансирования команд (не хватает денег для проведения сбора по подготовке на снегу), отсутствие горнолыжных



Рис. 1. Имитационный тренажёр Sky Tec

склонов поблизости и т. д. Однако лучшее средство подготовки для горнолыжника – практика, а если нет возможности проводить тренировки на снегу, приходится их заменять тренировками по ОФП, включающей имитацию горнолыжной техники и развитие двигательных способностей. Частично решить данную проблему поможет имитационный тренажёр Sky Tec. Он представляет собой платформу длиной 7,5 м и шириной около метра, на

которую устанавливаются поперечные каретки с креплениями, имитирующие горные лыжи или сноуборд (рис. 1). Основной принцип, на котором основана технология горнолыжных и сноуборд-тренажеров Sky Tech Sport, – это точное воспроизведение всех физических сил и ускорений, возникающих при движении по заснеженным склонам, – пишет В. Ю. Преображенский [5].

Достоинства этого тренажёра заключаются в том, что при отсутствии снежной подготовки спортсмен может совершенствовать свою технику вне горнолыжного склона.

Недостатки заключаются в стоимости этого тренажёра, не каждая организация или учреждение может позволить себе приобрести его. Кроме того, этот

тренажёр актуален лишь для спортсменов, находящихся на этапе начальной подготовки или спортивной специализации первого года обучения, ведь реальные условия спуска на лыжах сильно отличаются от тех, которые предлагает данный тренажёр. Низкая ремонтпригодность этого тренажёра также является существенным минусом, из-за которого они долго простаивают без дела.

### **Беспроводная система автоматизированного хронометража**

Автоматизированный хронометраж уже давно используется в горнолыжном спорте. Он предназначен для засечки времени заезда. Спортсмен, зная время тренировочного заезда, может опробовать разные способы прохождения трассы и определить, какой лучше. Ранее хронометраж использовался в основном для соревнований, так как его установка занимала много времени, особенно на длинных трассах с изменением рельефа. Система беспроводного хронометража помогла решить эту проблему (рис. 2). Устройство беспроводной передачи позволяет передавать данные и импульсы системы хронометража на расстояние до 5 км (в пределах прямой видимости) [6].

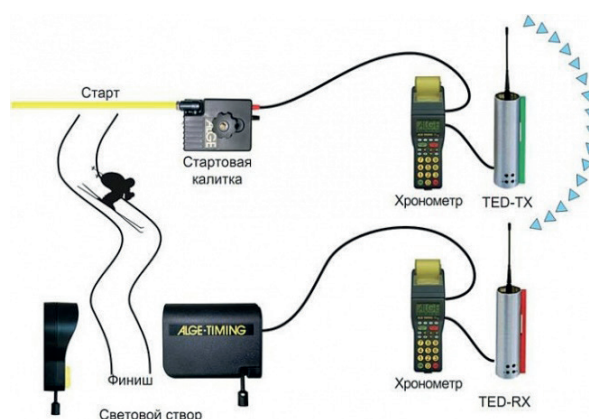


Рис. 2. Беспроводная система хронометража

Достоинства беспроводной системы автоматизированного хронометража заключаются в том, что она может активно использоваться в тренировочном процессе всех спортсменов-горнолыжников и при правильном методическом подходе к тренировочному процессу способствовать повышению эффективности тренировочного процесса горнолыжников.

Недостатки заключаются в её стоимости: если учреждение может себе позволить приобрести одно такое устройство, его будет мало для всех тренировочных групп. Также неправильное использование этой системы может отрицательно сказаться на технической подготовке спортсмена.

### **Компьютерные технологии, используемые для тестирования спортсменов**

Тестирование в тренировочном процессе горнолыжников используется для выявления уровня развития двигательных способностей. К сожалению, контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей недостаточно точно определяют уровень развития тех

способностей, которые необходимы в горнолыжном спорте. Для этого были созданы специальные тесты, созданные А. Ф. Лисовским (рис. 3). Задание предусматривало перемещение испытуемого прыжками из кружка в кружок с регистрацией времени движения, маршрут движения заранее не известен, начало движения – по команде. При исследовании радиус большого круга ( $R$ ) составлял для студентов 1,0 м, для мальчиков – 0,6 м. Радиус кружков во всех случаях был одинаковым – 0,25 м. При каждой попытке нумерация кружков менялась. Относительная погрешность результатов определялась как погрешность регистрации времени прыжков, при применении ручного механического секундомера она составляла величину 2,5–3 %. Схема выполнения задания ПК показана на рис. 3 [2].

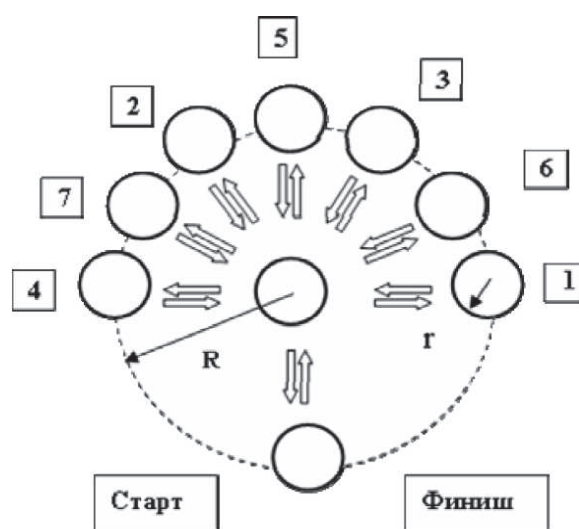


Рис. 3. Контрольный тест для определения уровня развития координационных способностей

Достоинства этого теста заключаются в более точном выявлении уровня развития координационных способностей применительно к горнолыжному спорту.

Недостатки заключаются в том, что такое оборудование очень сложно найти, поэтому работники спортивных школ предпочитают пользоваться традиционными тестами.

### **Интеллектуальные датчики Zetsensor для измерения вибрационной нагрузки**

Горные лыжи – экстремальный и очень травмоопасный вид спорта. Поэтому в тренировочном процессе необходимо свести к минимуму риск получения травм. Большая часть нагрузки приходится на опорно-двигательный



аппарат, в частности на позвоночник и коленные суставы. Для того, чтобы не допустить травм, необходима подготовка покрытия трассы, рельефа, установка сетей безопасности и т. д. Интеллектуальный датчик Zetsensor позволит произвести измерение вибрационной нагрузки на опорно-двигательный аппарат (рис. 4). Это средство измерения предложил А. А. Лубяко. Он установил, что вибрационная нагрузка составляет весомую часть экстремального физического воздействия на нижние конечности и органы малого таза профессионального спортсмена, занимающегося скоростными видами зимнего спорта [3]. Именно поэтому её необходимо свести к минимуму, для этого требуется специальное оборудование.



Рис. 4. Интеллектуальный датчик Zetsensor

К достоинствам этого средства можно отнести точность измерения и снижение уровня нагрузки и травмоопасности при прохождении трасс.

К недостаткам можно отнести опять же оборудование, которое трудно найти, а тем более приобрести.

### **Машинка для заточки кантов**

Обязательная часть тренировочного процесса горнолыжника – подготовка спортивного инвентаря. Для этого, как правило, требуется очень много времени и сил, которых не хватает в тренировочном процессе. Не все команды могут позволить себе работника по подготовке лыж, так как ему нужно дополнительно платить заработную плату. В младшем возрасте подготовку лыж осуществляют тренеры, в старшем – сами спортсмены. И первым, и вторым, как мы уже говорили выше, необходимо много сил и времени, которое можно было использовать для проведения дополнительной подготовки как физической, так и теоретической или для отдыха. Больше всего времени уходит на заточку кантов. Частично решить эту проблему помогли специальные машинки для их заточки (рис. 5). Помимо того, что они экономят время, они обеспечивают качество подготовки. За счет высокой частоты ударов алмазными зернами диска происходит уплотнение

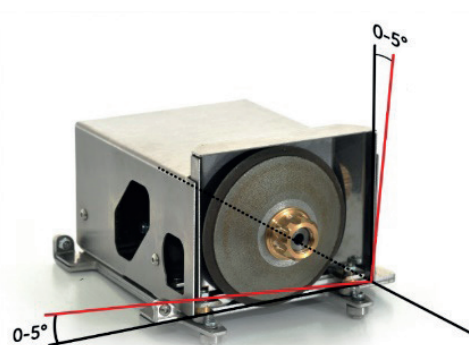


Рис. 5. Машинка для заточки кантов

поверхности металла, создается прочный слой, износ которого уменьшается в 2–3 раза, и, следовательно, затачивать кант придется в 2–3 раза реже [4].

Достоинства этой машинки заключаются в том, что она поможет упростить процесс подготовки инвентаря.

Недостатки заключаются в сложности ее использования, пользоваться ей могут лишь тренеры и старшие спортсмены.

### **Заключение**

Из всего вышесказанного сделаем выводы: инновационные средства подготовки могут облегчить тренировочный процесс спортсменов-горнолыжников, а также значительно повысить его эффективность. Однако не все средства могут использоваться в тренировочном процессе из-за своих недостатков, в основном из-за дорогостоящего оборудования. Возможно, со временем появится много аналогов, стоимость снизится, и использовать его станет проще.

### **Список литературы**

1. Гелецкий, В. М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 433 с.
2. Лисовский, А. Ф. Контроль уровня и динамики специфических показателей сенсомоторики у юных горнолыжников с применением компьютерных технологий / А. Ф. Лисовский, Н. И. Лисовская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 37.
3. Вибрационная нагрузка в скоростных видах зимнего спорта (скоростной спуск, ски-кросс, бобслей) / А. А. Лубяко, А. Г. Русия, Е. М. Соловьева, Ю. С. Толстой // Медицина экстремальных ситуаций, 2015. – № 2. – С. 52.
4. Машинка для заточки кантов. – URL: <http://ssm.ski/#rec10735254>.
5. Опыт тестирования горнолыжников с использованием горнолыжного тренажера SKY TEC / В. Ю. Преображенский, К. В. Лядов, О. В. Зиновьев, А. В. Преображенский // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 1 (109). – С. 18–21.
6. Системы судейства и хронометража. Оборудование для спортивных объектов. – URL: <http://teamprofil.com/electronics/element.php?element=7498>.

## ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В статье рассматриваются особенности разработанной системы оценивания уровня сформированности компетенций у бакалавров.

**Ключевые слова:** федеральный государственный образовательный стандарт, индикаторы оценивания, система оценивания, компетенции.

Gladyshev A.A., Gladysheva A.A., Pilyugina E.V.

State agrarian university (Novosibirsk)

## PRINCIPLES OF DEVELOPMENT OF THE ASSESSMENT SYSTEM COMPETENCIES

The article deals with the features of the developed system of assessing the level of competence formation in bachelors.

**Keyword:** federal state educational standard, evaluation indicators, evaluation system, competence.

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО) ориентированы на развитие у бакалавров компетенций и общекультурной (универсальной), и профессиональной направленности. При этом, что в первой, что в последней редакции ФГОС, система оценивания этих компетенций отсутствовала как таковая. Вузам предлагалось разрабатывать ее самостоятельно.

Несомненно, решение этой проблемы требует определенной координации действий, поскольку за девятилетний период (от начала введения ФГОС ВПО государственные стандарты, вводившиеся с 1995 г., не учитываются) возникло понимание, что стремление к уникальности при разработке как учебного плана, так и эксклюзивной системы оценивания уровня развития компетенций и компетентности как конечного результата развития компетенций приводит лишь к затруднениям мобильности студента и приросту излишней документации у преподавателя.

Следует отметить, что балльно-рейтинговая система, в рамках которой и планировалось реализовывать систему оценивания, была принята далеко не всеми вузами. Поэтому предлагается к использованию система оценивания уровня сформированности компетенций, разработанная по технологическому типу [1, 2].

1. Подбор средств оценки компетенции:

- тесты для определения уровня сформированности компетенций предметного характера (преимущественно когнитивного);
- тесты для определения уровня сформированности поведенческих компетенций (преимущественно социально-личностных);
- учебное портфолио выполненных заданий;
- обработка научно-методических источников и документации различными способами (изложение, компиляция, реферирование, контент-анализ). Отражает уровень сформированности компетенций предметного характера (преимущественно когнитивного);
- электронные презентации. Отражают не только функциональные, но и ряд поведенческих компетенций;
- демонстрация и объяснение технических элементов – проявление функциональных компетенций (социальных и когнитивных);
- деловая игра, проектирование, моделирование – комплексное проявление функциональных и поведенческих компетенций;
- традиционные средства: отчёт по практике, терминологический диктант, устный ответ, конспект, доклад, контрольная, самостоятельная, лабораторная работы, коллоквиум, курсовая работа. Отражают системное овладение когнитивными и частично функциональными компетенциями.

2. Методическая основа процесса оценки. Рекомендуются использовать следующие группы методов: социально-психологические и предметные опросники (тесты); тематические дискуссии; учебные модели; выполнение контрольных заданий на тренажёрах; оценка практических умений.

3. Схема мониторинга. Это детализированный план использования различных средств и методов пролонгированного контроля с целью определения уровня сформированности компетенции на каждом этапе обучения. Коррекция производится после каждого тестирования уровня сформированности.

4. Методика диагностики. Оценивается непосредственное проявление компетенций в процессе учебной работы и во взаимосвязи с конкретной профессиональной деятельностью. Используется само- и взаимооценка и при необходимости внешняя экспертиза.

Следует предусмотреть инструкцию по использованию (подсчету) для экспертов и разработанные бланки для фиксации оценок.

Определяя уровень сформированности компетенций, следует ориентироваться на характеристику каждого уровня от минимального (нулевого) до высокого [1,2,3]. Наряду с этим оценивание должно соответствовать заданным параметрам, позволяющим подходить к процессу оценки стандартизованно. Другими словами, необходимо разработать индикаторы, как и рекомендуется в последней редакции ФГОС ВО. Однако необходимо заметить, что разработка индикаторов для оценки компетенций предлагалась нами ранее, поскольку это наиболее логичный и действенный способ качественной оценки сформированности компетенций на всех этапах обучения [1].

Под индикаторами компетенций мы понимаем наблюдаемые и измеряемые параметры изучаемого объекта, которые позволяют судить о степени сформированности его качественных характеристик, недоступных непосредственному исследованию. Таким образом, по существу индикаторы являются легко определяемыми критериями уровня развития компетенции.

Зачетный (*третий*) уровень характеризуется: проявлением навыка, стабильностью в действиях, необходимостью предварительной подготовки для воспроизведения профессиональных функций, наличием незначительных ошибок.

Другие уровни характеризуются следующим образом.

*Первый уровень* – ознакомление с предметом деятельности (формирование представления).

*Второй уровень* – проявление первичных умений (нестабильность результата, требует значительной подготовки для выполнения профессиональных действий).

*Четвёртый уровень* – более высокий уровень проявления компетенций (стабильность действий, возможность выполнения профессиональных действий без подготовки в рамках освоенного, способность выделить и проанализировать причину общей и частных ошибок).

*Пятый уровень* – максимальный уровень проявления компетенций: на основе обобщённой информации способность предвидеть характер общих и частных ошибок, легко адаптироваться в изменяющейся обстановке, использовать дополнительные источники, самостоятельно совершенствовать профессиональные действия.

Необходимо учесть, что избыточное количество индикаторов затруднит процесс оценивания, поскольку приведет к чрезмерной детализации содержания уровня. Оптимально использовать от 3 до 5 индикаторов.

Следует учесть также и тот факт, что уровни освоенности не соотносятся с традиционной пятибалльной системой, принятой в нашей стране ранее.



Это действительно констатирующие уровни проявления тех или иных знаний, умений, способностей и способа их применения на данный момент.

Таким образом, универсальная компетенция УК-7 ФГОС ВО 3++ бакалавров всех направлений может принять вид, указанный в табл. 1.

Таблица 1

Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

Индикаторы компетенции	Варианты оценки
Имеет представление о нормах физической подготовленности, нормативах физической подготовки, требованиях профессионально-прикладной физической культуры (производственная гимнастика). Имеет низкий уровень физической подготовленности	0–29 (минимум). Недостаточный. Неудовлетворительно
Способен выборочно выполнить нормативы физической подготовки. Имеет средний и ниже среднего уровень физической подготовленности. Ознакомлен с основами самостоятельных занятий, комплексами производственной гимнастики	30–59 (достаточный минимум). Пороговый уровень. Удовлетворительно
Выполняет нормативы по физической подготовке. Имеет средний и выше среднего уровень физической подготовленности. Знает основы самостоятельных занятий, в том числе особенности производственной гимнастики, но допускает ошибки в использовании	60–70 (уровень нормы). Уровень нормы. Хорошо
Легко выполняет нормативы по физической подготовке. Имеет выше среднего уровень физической подготовленности. Знает особенности самостоятельных занятий. Составляет комплексы производственной гимнастики для своей профессии	71–85 (выше нормы). Повышенный уровень. Хорошо, отлично
Выполняет нормативы с превышением показателей. Имеет высокий уровень физической подготовленности. Знает принципы организации самостоятельных занятий. Различает оздоровительную физическую культуру и производственную гимнастику	86–100 (высокий уровень). Высокий уровень. Отлично

Разные варианты оценок приведены в качестве примера, поскольку критерии оценки определяются локальными актами вузов и могут существенно отличаться.

Методика одинаково пригодна для компетенций любого характера.

Аналогичным образом разрабатываются индикаторы как общепрофессиональных, так и профессиональных компетенций. Например, для ОПК-2 ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.01 «Физическая культура» от 19.09.2017 г. набор индикаторов компетенции указан в табл. 2.



Таблица 2

Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию  
в процессе занятий (ОПК-2)

Индикаторы компетенции	Варианты оценки
Имеет представление о методиках спортивного отбора и спортивной ориентации	0–29 (минимум). Недостаточный. Неудовлетворительно
Знает о методиках спортивного отбора и спортивной ориентации, но допускает ошибки в объяснении и использовании	30–59 (достаточный минимум). Пороговый уровень. Удовлетворительно
Ориентируется в методиках спортивного отбора и спортивной ориентации. Способен после предварительной подготовки объяснить их применение на практике. Допускает незначительные ошибки	60–70 (уровень нормы). Уровень нормы. Хорошо
Способен без ошибок и без подготовки объяснить этапы и особенности применения методики спортивного отбора и спортивной ориентации на основе комплексной оценки личности	71–85 (выше нормы). Повышенный уровень. Хорошо, отлично
Способен объяснить особенности различных современных методик спортивного отбора и спортивной ориентации. Применяет знания в тренировочном процессе	86–100 (высокий уровень). Высокий уровень. Отлично

В примерах использованы индикаторы когнитивного, функционального, социального и поведенческого характера. Наблюдаемые элементы поведения демонстрируют наличие определенного запаса знаний, навыков, умений, приобретенного опыта и сформировавшихся убеждений (психологических установок). Например, реализация индикатора «Знает о методиках спортивного отбора и спортивной ориентации, но допускает ошибки в объяснении и использовании» предполагает не только знание содержания методики, но и наличие навыка определения задатков, способностей и возможностей, соответствующих специфике вида спорта; опыта экспертной оценки; умения построить прогностическую модель. Но одновременно отмечается наличие некого параметра несовершенства, возможность ошибки на том или ином этапе отбора. Однако определение соответствия компетенции именно этому уровню сформированности дает возможность внести на следующем этапе коррективы в учебный процесс с целью дальнейшего совершенствования.

Таким образом, с помощью индикаторного подхода возможно проведение своевременного анализа, какие именно учебные действия оказывают влияние на степень сформированности той или иной компетенции.

Процесс подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта с точки зрения компетентностного подхода обусловлен двумя кардинально противоположными дефинициями: с одной стороны, требуется стандартизация

подготовки, задаваемая профессиональными стандартами и компетенциями. С другой стороны, известно, что наиболее высокую результативность имеют специалисты, обладающие индивидуальными характеристиками. Индикаторный подход позволяет решить эту проблему за счет вариативности многоуровневой оценки с использованием различных методов оценивания.

### **Список литературы**

1. Гладышев, А. А. Формирование индивидуальной образовательной траектории студентов физкультурно-спортивного профиля на основе компетентностного подхода (для специализации в сфере фитнеса): дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.08 / А. А. Гладышев. – Нижневартовск, 2015. – 217 с.

2. Клетнева, А. А. Элементы технологии оценки уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов факультета физической культуры и спорта / А. А. Клетнева, С. А. Давыдова, А. А. Гладышев // Современные образовательные технологии и методы обучения в контексте реализации требований ФГОС ВПО и нового федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: материалы метод. семинара-конференции (Нижневартовск, 28 октября 2013 года). – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 251 с.

3. Разработка технологии оценки уровня сформированности профессиональных компетенций в процессе обучения студентов / А. А. Клетнева, А. А. Гладышев, С. А. Давыдова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 6–8.

## СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В статье рассматривается эффективность современных методов пропаганды и направления совершенствования форм пропаганды физической культуры и здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** *система агитации и пропаганды, здоровый образ жизни, физическая культура, массовый спорт, интернет-ресурсы.*

A. A. Gladysheva, A. A. Gladyshev, N. A. Golubeva

State agrarian university (Novosibirsk)

## MODERN ASPECTS OF PROMOTING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The article discusses the effectiveness of modern methods of propaganda and ways to improve the forms of promotion of physical culture and healthy lifestyles.

**Keywords:** *agitation and propaganda system, healthy lifestyle, physical culture, mass sports, Internet resources.*

Не вызывает разногласий тот факт, что будущее любой страны или нации невозможно без здоровых членов общества. Не подлежит сомнениям и факт полезности занятий физической культурой и спортом (ФКиС), которые являются эффективным средством формирования крепкого здоровья, долголетия, профилактики заболеваний и превентивным средством по отношению к развитию различных форм девиантного поведения [9]. Ведущие ученые признают преобладающее значение систематической физической активности для развития и укрепления здоровья человека [1, 2, 7]. Это обуславливает сохранение на протяжении длительного времени полемики по поводу эффективности пропаганды ФКиС в обществе теми или иными средствами, в том числе средствами массовой информации (СМИ).

Мы живем в очень быстро меняющемся мире. На памяти еще система организации агитации и пропаганды, тесно связанная с массовым спортом, разработанная советскими исследователями. Однако смена политической

формации и стремительное развитие цифровых технологий сделало часть методов, действенных ранее, малоэффективными ныне. Приходится констатировать, что налицо возникшее противоречие, когда существует запрос общества на общедоступный «физкультурный продукт», содержащий минимальный пакет знаний о необходимости практики физических упражнений и способ его реализации, которые обеспечили бы формирование и поддержание требуемого уровня здоровья, и практическое отсутствие такого продукта. Поскольку тот разрозненный конгломерат различных сведений из области специальных знаний по физической культуре и популярных статей на тему здорового образа жизни (ЗОЖ), правильного питания и рекомендаций по выполнению каких-либо упражнений, предлагаемые многочисленными изданиями и сайтами, категорически невозможно назвать эффективной системой агитации и пропаганды, способствующей организации самостоятельных занятий населения физической культурой. Это, по нашему мнению, которое согласуется с мнением других исследователей, обусловлено фактом наличия децентрализации системы управления ФКиС. Соответственно вопросы управления и пропаганды ценностей физической культуры и спорта делегированы на муниципальный уровень, где им по разным причинам уделяется недостаточное внимание, или же коммерческим структурам, решающим свои узкие задачи [11].

Аналитики указывают на преобладание в публикациях спортивных материалов информации о спорте высших достижений, причем носящих, как правило, новостной характер. В то же время наблюдается дефицит содержательных, аналитических и образовательных материалов. Следует отметить, что сообщения о мероприятиях, связанных с массовой физической культурой, занимают в газетах чуть более 2,0 %. Следует признать, что работа СМИ в контексте повышения уровня физкультурной образованности населения, формирования мотивации к занятиям физической культурой и потребности в ЗОЖ малоэффективна [9, 10].

Косвенным подтверждением невысокой эффективности применяемых методик пропаганды физической культуры и ЗОЖ служит неуклонно снижающийся на протяжении как минимум 18 лет уровень здоровья, физической подготовленности населения и рост числа различных заболеваний, особенно тесно связанных с недостатком системных занятий физическими упражнениями [4, 5]. Безусловно, свой вклад в ухудшение ситуации внесла и практическая ликвидация системы врачебно-педагогического контроля самостоятельно занимающихся (снижение количества и функционала физкультурных диспансеров) и коммерциализация массового спорта, которая привела к недоступности ряда физкультурно-оздоровительных услуг для части населения.

Эффективность пропаганды физической культуры, спорта и ЗОЖ исследовалась посредством выявления источника информации и результативности используемых методов пропаганды.

Опрос, проведенный на базе Новосибирского ГАУ, среди студентов 1–3-х курсов подтвердил ряд наших предположений о проблемах в сфере агитации и пропаганды ФКиС. В анкетировании принимало участие 115 человек, представители Новосибирской, Кемеровской, Иркутской, Томской областей, Алтайского, Красноярского, Приморского краев; республик Саха (Якутия), Тывы, Бурятии; Ханты-Мансийского автономного округа; г. Москвы; Каргандинской, Павлодарской, Акмолинской, Восточно-Казахстанской областей (Казахстан); Душанбе, Худжанда, Согдийской области (Таджикистан), Киргизии.

На вопрос, освоил ли респондент в школе основы физической культуры и ЗОЖ, 18,3 % студентов ответили, что не освоили; 49,6 % ответили, что владеют основами выполнения физических упражнений, умеют регулировать свое физическое состояние и имеют хорошую физическую подготовленность. Но при этом процент знающих о нормах и значении физической активности, составляющих ЗОЖ намного меньше – 29,6 %.

Практически совпадает с числом знающих и число занимающихся физкультурой систематически – 27,8 %. Периодически практикующих различные виды физической активности – 59,1 %, не занимающихся вовсе – 13,04 %.

Следовательно, можно утверждать, что если пропагандистские приемы достигли своей цели и у человека сформировалось убеждение о необходимости систематической физкультурной практики, то эти занятия осуществляются. В противном случае они отсутствуют или же реализуются спорадически.

Как правило, побудительный мотив связан с несколькими причинами, поэтому анкетлируемым был предоставлен широкий выбор причин, обусловивших занятие физической культурой. Характерно, что близко по значению к знающим о пользе физической культуры и число респондентов, назвавших причиной, подвигнувшей их к физкультурной практике, «собственное убеждение, что это нужно» – 31,3 %. Но лидирующее положение причин не уступают наиболее популярные на протяжении многих лет [6]: «Желание улучшить свою фигуру» – 53,9 % и «Желание улучшить здоровье» – 47,8 %. Увлечение излюбленным видом спорта – причина для 21,7 % опрашиваемых. По совету родных или врача начали заниматься 16,5 % в том и другом случае. Интернет-публикации сподвигли на занятия спортом 14,8 % респондентов; советы преподавателя – 13,9 %. Остальные причины выбирает довольно небольшое количество анкетлируемых: 10,4 % – привлекает участие в соревнованиях; 7 % – увлек пример окружающих; 6,1 % – пример высококлассных спортсменов; 2,6 % – книги и от 1,7 до 0,86 % – информация, транслируемая по радио, газетные и журнальные статьи.

Наиболее предпочитаемым и часто используемым источником информации по физкультурно-оздоровительной и спортивной тематике являются интернет-ресурсы, их назвали 68,7 % опрошиваемых. На втором-третьем месте, но со значительным отставанием от первого информация, поступающая от врачей – 35,7 % и от преподавателей – 34,8 %.

Влияние других источников распределилось следующим образом:

27,8 % – от друзей, знакомых; по 27 % – от членов семьи, родственников и из книг; 23,5 % – из общероссийских ТВ-программ; 19,1 % – из видеоматериалов и кинематографической продукции; 15,6 % – от тренеров, инструкторов, спортсменов; 13,9 % – из рекламных материалов; на одинаковом уровне, по 10,4 % – из региональных ТВ-программ и зарубежных СМИ; 9,6 % – из тематических лекций, семинаров; 6,1 % – читают специальную методическую литературу; по 5,2 % разделили периодическая печать и другие неназванные источники; на последнем месте (4,3 %) – радиопередачи как центрального, так и регионального вещания.

Таким образом, следует заключить, что основным источником информации и самой массовой платформой для агитационно-пропагандистских мероприятий на сегодняшний день являются интернет-ресурсы. Тем не менее интернет-публикации не являются популярной причиной для начала занятий физической культурой, их указывает всего лишь 14,8 %. Следует сделать вывод, что имеет большое значение качество предоставляемой информации и степень доверия респондентов источнику.

Имеет значение для респондентов информация от врачей и преподавателей, и в этом направлении необходима скоординированная целенаправленная работа по актуализации содержания передаваемых сведений. По-прежнему способны повлиять на мнение респондентов друзья, родственники, книги и центральные телепередачи. Другие источники информации оказались малоэффективными. И самыми невлиятельными, как выяснилось, стали газеты и радиовещание, что совпадает с данными опроса о причинах для начала занятий физической культурой.

Следует констатировать, что инерция мышления обусловила длительность некоторого периода застоя, когда бурное развитие цифровых технологий не оказывало практически никакого влияния ни на развитие массового спорта, ни на собственно агитацию и пропаганду ФКиС [8]. Однако современные социологические исследования выявили устойчивую тенденцию повышения роли интернет-ресурсов в целевом информировании населения, что подтвердили и наши исследования [3, 10]. Тем не менее следует отметить развитие достаточно узкого направления пропаганды. Анализ современных интернет-ресурсов весьма показателен в этом отношении. Существующие интернет-



сайты можно разделить на условные группы по способу подачи и характеру информации:

1. Научные электронные библиотеки, научные журналы, энциклопедии, предназначенные в основном для научных работников и специалистов в сфере ФКиС.

2. Информационные сети, содержащие разнообразные виды информации о спорте: каталог интернет-ресурсов, отраслевой банк данных, спортивный фотобанк, календарь региональных мероприятий, способствующие поиску государственных и общественных спортивных организаций, органов управления ФКиС.

3. Интернет-версии газет и журналов спортивной тематики.

4. Новостные сайты.

5. Сайты и форумы объединений учителей физической культуры.

6. Сайты спортивных ассоциаций и федераций.

7. Сайты фитнес-клубов, любителей различных видов физической активности и др., не имеющих физкультурного образования, распространяющих собственный опыт и популярную, но не научно обоснованную информацию.

8. Форумы и блоги в социальных сетях, распространяющие собственный опыт и популярную, но зачастую непроверенную информацию.

9. Сервисы для слежения за прогрессом тренировок, правильным питанием и пр., ориентированные на определенные платформы (Windows, Android, IOs) для самостоятельной организации тренировок.

10. Информационные сайты, предлагающие отсканированные учебники и другую литературу спортивной направленности, фотоматериалы и видеоролики, посвященные видам спорта и известным спортсменам.

11. Персональные сайты спортсменов или авторов научных публикаций.

12. Youtube-каналы спортивной направленности.

Однако ни один из сайтов не предлагает комплексный продукт на основе цифровых технологий, который гарантирует его доступность во всех смыслах для различных категорий населения и обеспечит информирование аудитории о формах, средствах, методах занятий, способах контроля состояния здоровья и уровня готовности индивида к физическим нагрузкам; позволит осуществлять контроль физического состояния, задать модельные характеристики желаемых достижений, отследить динамику изменений и сравнить достигнутый результат с эталонной моделью. Другими словами, вновь созданный цифровой продукт должен сочетать в себе агитационно-пропагандистскую и просветительно-образовательную функции.

Выявление мнения о направлении, в котором следует совершенствовать формы пропаганды физической культуры и ЗОЖ, показало, что наиболее дей-

ственным методом считается создание общественных организаций и клубов по интересам, связанных с практикой физической культуры и ЗОЖ, – 51,3 % анкетированных. В то же время цифровые технологии, занимающие не последнее место в жизни молодых людей, сказались на результатах ответов: 36,5 % считают, что следует разработать интернет-сайт, поставляющий комплексную информацию в онлайн-режиме, и 31,3 % склоняются к использованию различных приложений на смартфонах. Однако их содержание должно быть связано с получением консультации, тестированием физического состояния, интерпретацией результатов, пошаговой организацией оздоровительной тренировки по видам спорта, рекомендациями по организации самостоятельных занятий, прогнозом изменений в отличие от существующих ныне.

Именно из-за отсутствия системности в применении пропагандистских методов, сугубо коммерциализованного использования цифровых интернет-ресурсов и СМИ в сознании населения существует дисбаланс восприятия информации. Уверенных, что в стране ведется активная пропаганда ЗОЖ, – 53 %, но лишь 39,1 % утверждают, что на него сформирована мода, а 29 % убеждены, что только формируется. При этом 47 % респондентов имеют отрицательное мнение о пропаганде ЗОЖ, 32,2 % уверены, что моды на него нет.

Таким образом, располагая столь мощным инструментом, как цифровые технологии, необходимо строить агитационно-пропагандистскую деятельность в сфере физической культуры и спорта, используя абсолютно новые подходы, ориентируясь на социальные запросы общества, но с опорой на новейшие технологические разработки.

### **Список литературы**

1. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М., 1982. – 270 с.
2. Бальсевич, В. К. Концепция охраны здоровья населения РФ на период до 2005 г. / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 2.
3. Виноградов, П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144 с.
4. Власов, Е. А. Мониторинг физической подготовленности студентов основной группы здоровья (мужского отделения) НИ ИРГТУ / Е. А. Власов, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – № 3 (21). – С. 51–55.

5. Здравоохранение в России. 2017: стат. сб. / Росстат. – М.: Информ.-издат. центр «Статистика России». – 2017. – 170 с.
6. Клетнева, А. А. Перспективные направления организации физкультурных занятий взрослого населения / А. А. Клетнева, Е. А. Бородина, С. А. Давыдова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 63–64.
7. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры личности: монография / Л. И. Лубышева. – М., 1992. – 120 с.
8. Минспорттуризм России. Изучение эффективности пропаганды физической культуры и спорта средствами массовой информации. – URL: <http://doc.knigi-x.ru/22kulturologiya/289067-1-minsportturizm-rossii-izuchenie-effektivnosti-propagandi-fizicheskoy-kulturi-sporta-sredstva.php> (дата обращения 19.09.2018).
9. Социологические аспекты пропаганды физической культуры в средствах массовой информации. – URL: [https://studbooks.net/728406/zhurnalistika/sotsiologicheskie\\_aspekty\\_propagandy\\_fizicheskoy\\_kultury\\_v\\_sredstvah\\_massovoy\\_informatsii](https://studbooks.net/728406/zhurnalistika/sotsiologicheskie_aspekty_propagandy_fizicheskoy_kultury_v_sredstvah_massovoy_informatsii) (дата обращения 19.09.2018).
10. Тиунова, О. В. Повышение эффективности средств массовой информации в пропаганде физической культуры, спорта и спортивного образа жизни в Российской Федерации: метод. рекомендации / О. В. Тиунова, Д. А. Фильченков. – М., 2013. – 102 с.
11. Шорохова, Л. Б. Социальные и педагогические аспекты управления пропагандой физической культуры и спорта на примере муниципального образования: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Л. Б. Шорохова. – Набережные Челны, 2008. – 232 с.

## **СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ**

Статья посвящена оценке эффективности крупномасштабных спортивных мероприятий в целях социально-экономического развития региона. Рассматривается мировой опыт исследований в области проведения масштабных спортивных мероприятий. Приведены результаты анализа зарубежного и российского опыта в области оценки социально-экономической эффективности проведения крупномасштабных спортивных мероприятий на конкретных территориях.

**Ключевые слова:** экономика, крупномасштабное спортивное мероприятие, территория, регион.

**Y. V. Gorbachev**

Kemerovo state university (Kemerovo)

## **SOCIO-ECONOMIC EFFECTS FROM INTERNATIONAL SPORTING EVENTS**

The article is devoted to the evaluation of the effectiveness of large-scale sports events for the purposes of social and economic development of the region. The world experience of research in the field of large-scale sporting events is considered. The results of the analysis of foreign and Russian experience in the field of assessing the socio-economic efficiency of large-scale sports events in specific territories are presented.

**Keywords:** economy, large-scale sporting event, territory, region.

Территорией, на которой проводятся крупные спортивные международные мероприятия, являются конкретные города или страны. Поэтому в спортивной индустрии акцентируется внимание на создании имиджа, узнаваемости места проведения, позиционировании территории как международного спортивного достояния и поддержании репутации в рамках крупных спортивных мероприятий. Такие мероприятия работают на улучшение обще-

ственного мнения и становятся лейблами территорий, если проводятся по самым высоким стандартам качества.

Международные спортивные мероприятия оказывают колоссальное влияние на развитие экономики страны, где они проводятся, и на развитие инфраструктуры в частности. Существует различное множество интересных предложений для потенциальных инвесторов. Опыт проведения международных соревнований показывает, что подобные мероприятия являются стимулом для дальнейшего развития экономико-социальных отношений в стране. Такие крупные мероприятия, как чемпионаты мира или Олимпийские игры, требуют больших затрат на реализацию намеченных планов для подготовки региона к проведению этих международных спортивных соревнований. Благодаря инвестиционной поддержке регион получает финансирование для строительства транспортной системы, коммуникаций и спортивной инфраструктуры. Это предоставляет возможности региону для дальнейшего улучшения экономических показателей и дают долгосрочный положительный экономический и социальный эффект.

Олимпийские игры в Испании в 1992 г. позволили провести множество преобразований в инфраструктуре города. Была налажена система общественного транспорта, облагорожена территория города, где проводились Олимпийские игры, а также были введены в эксплуатацию новые и отремонтированные дороги.

Олимпийские игры в Сочи оказали большое влияние на экономическое развитие Краснодарского края. Регион получил значительную инвестиционную поддержку. В Сочи увеличилось число туристов. Данный регион стал престижным горнолыжным курортом, были построены новые отели, дороги, мосты и железнодорожные дороги, а также новый аэропорт с учетом всех международных современных требований. Положительный эффект наблюдается в снижении безработицы в регионе, создано более 240 тыс. новых рабочих мест.

Наиболее важным предметом освещения в данном аспекте является социальный эффект от проведения подобного рода мероприятий. К их числу относятся развитие волонтерского движения в стране, создание новых рабочих мест, рост вовлеченности в спорт различных слоев населения, увеличение уровня образования и владения иностранными языками, рост общего уровня культуры в регионе, повышение уровня квалификации специалистов в сфере туризма и обслуживания.

Международные спортивные мероприятия влияют на мировоззрение, формирование культуры, духовного здоровья и оставляют гуманистическое наследие. У молодежи растет желание изучать иностранные языки, полу-

чить качественное высшее образование, узнать культуру и традиции стран, принимающих участие в международных спортивных событиях. Таким образом, благодаря данным событиям регионы получают развитую спортивную и транспортную инфраструктуру, приток инвестиций в регион и резкий скачок в своем развитии на 15 лет вперед. Такие проекты преображают город, меняют настроение в массах и прививают позитивное отношение к спорту.

### **Список литературы**

1. Land Use and Infrastructure Investments by Olympic Host Cities: Legacy Projects for Long-Term Economic Benefits, Topografis & Anderson Economic Group, LLC. – URL: [http://www.andersoneconomicgroup.com/Portals/0/upload/AEG\\_Topo\\_OlympicLandUse\\_Oct12009.pdf](http://www.andersoneconomicgroup.com/Portals/0/upload/AEG_Topo_OlympicLandUse_Oct12009.pdf).
2. Пулково (аэропорт): [www.ru.wikipedia.org/wiki/Пулково\\_\(аэропорт\)](http://www.ru.wikipedia.org/wiki/Пулково_(аэропорт)).
3. Кадыров, А. Р. Экономический и социальный эффекты проведения крупных спортивных мероприятий. – URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=39103> (дата обращения: 08.09.2018).



## АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И МИТТЕЛЬШТРЕККЕРСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Одним из наиболее распространенных видов легкой атлетики является бег на средние дистанции. Вместе с тем за последнее время уровень достижений российских легкоатлетов заметно снизился. В статье рассматриваются вопросы применения дыхательных методов для развития психологической и миттельштреккерской выносливости у бегунов на средние дистанции. Анализируется роль физиологических процессов при использовании различных дыхательных методик, даются рекомендации по их применению.

**Ключевые слова:** выносливость, бег на средние дистанции, дыхательные психотехники, энергообеспечение организма.

K. V. Gorobtsova, P. V. Halo

A. P. Chekhov Taganrog Institute (branch),

Rostov State University of Economics (Taganrog)

## ANALYSIS OF THE POSSIBILITY OF USING THE METHODS OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE AND ENDURANCE OF THE MIDDLE-DISTANCE RUNNING

One of the most common types of athletics is middle distance running. At the same time, the level of achievements of Russian athletes has significantly decreased in recent years. The article discusses the use of breathing techniques for the development of psychological and metallisticheskoy endurance in middle distance runners. The role of physiological processes accompanied by the use of different breathing techniques is analyzed, recommendations for their application are given.

**Keywords:** endurance, run on average distance, respiratory psycho body with energy.

**Актуальность исследования.** В настоящее время отмечается снижение уровня спортивных достижений у российских бегунов. К классическим видам

бега относят: спринтерский (бег на дистанции 100–400 м), миттельштреккерский (бег на средние дистанции 800–2000 м) и стайерский (бег на длинные дистанции 3000–42 195 м). По мнению многих специалистов (Суслова Ф. П., 1982; Полунина А. И., 1995; Селуянова В. Н., 2001; Lydiard A., 1987; Сое Р., 1989; Pirie G., 1992), особую проблему, с точки зрения тренировочных нагрузок и индивидуальной адаптации к тренировочному процессу представляет собой повышение миттельштреккерской, а также и психологической выносливости у бегунов на средние дистанции [2, 7]. Эти проблемы во многом еще не решены, несмотря на разработанность данной проблемы, так как требования к развитию психологической и миттельштреккерской выносливости многообразны и сложны, поскольку потребность организма спортсмена-миттельштреккера в кислороде во время нагрузки не всегда может быть покрыта за счет аэробной выносливости, как у стайера, поэтому часть энергии необходимо получать с помощью анаэробных процессов (рис. 1).

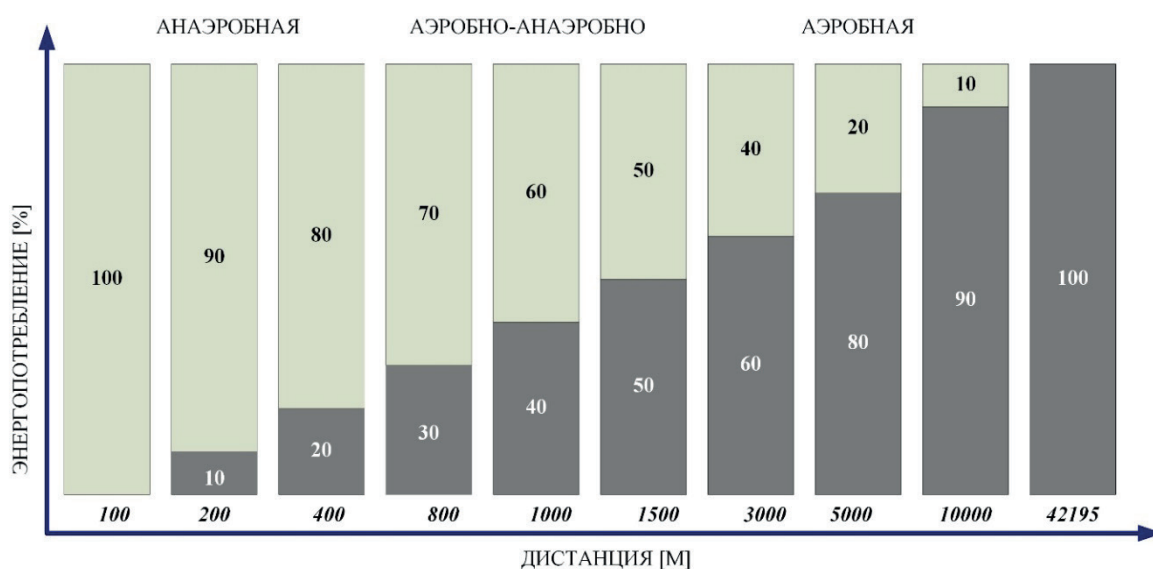


Рис. 1. Процессы энергопотребления у бегунов на разные дистанции

Доля анаэробной мобилизации энергии здесь тем больше, чем выше скорость. Способность максимального потребления кислорода имеет решающее значение в миттельштреккерской выносливости, так как, с одной стороны, аэробная мобилизация энергии по сравнению с анаэробной экономнее, а с другой – кислородный долг нельзя повышать как угодно долго (рис. 2).

Подобные требования к совершенствованию как анаэробных, так и аэробных процессов обуславливают то, что миттельштреккерскую выносливость

сложнее методически воспитать, чем стайерскую, так как требуется обучение более тщательному управлению своей респираторной функцией. Кроме того, известно, что ритмы дыхания имеют обратную физиологическую связь с различными психологическими состояниями человека. Этот факт может обуславливать повышение величины риска возникновения неконтролируемых изменений состояний сознания (ИСС) у спортсмена, а следовательно, возникает необходимость воспитания не только миттельштреккерской, но и психологической выносливости. Под психологической выносливостью будем понимать способность спортсмена противодействовать негативным психоэмоциональным переживаниям: апатии, эмоциональному перевозбуждению и пр. По мнению многих авторов (Баранов В. М., Солопов И. Н., Горбанёва Е. П. и др., 2008; Русланов Д. В., Прусик К., Ермаков С. С., 2011; Хало П. В., Фокин В. Г., Хвалебо Г. В., 2016), данные проблемы могут быть решены с помощью введения в тренировочный процесс дыхательных психотехник [1, 3, 5, 6].

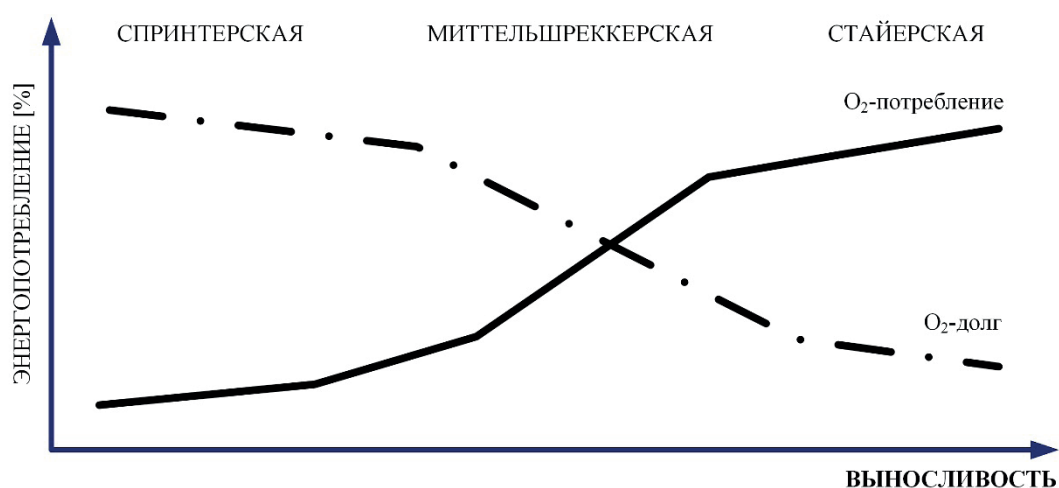


Рис. 2. Особенности формирования миттельштреккерской выносливости

Целью данной работы являлся анализ возможности применения дыхательных методов для повышения миттельштреккерской и психологической выносливости у бегунов на средние дистанции. В целом подавляющее большинство современных дыхательных психотехник ведут свое происхождение от йогической дыхательной системы – пранаямы, представляющей собой методику поэтапного освоения управляемого дыхания в соотношении с ритмом сердечной деятельности. Основным упражнением здесь считается полное дыхание, подразделяющееся на вдох, имеющий три последовательные фазы: диафрагмальный (брюшной), средний (грудной) и верхний, и выдох, где последо-

вательность фаз следует в обратном порядке. В онтогенезе различным типам дыхания соответствуют определенные психоэмоциональные состояния организма [4]. Простейшие примеры – это волнение, когда дыхание и сердцебиение учащаются, или апатия, когда они урежаются. Эта взаимосвязь позволяет с помощью управления дыханием контролировать одновременно и функциональное состояние спортсмена. На основе пранаямы в мире были разработаны различные дыхательные методы: дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, методики дыхания по К. П. Бутейко, тренажер В. Ф. Фролова, ребефинг, холотропное дыхание, свободное дыхание С. С. Всехсвятского и др. Суть методики дыхания по К. П. Бутейко – минимизация глубины дыхания, реализующаяся за счет расслабления диафрагмы, когда воздух циркулирует только до уровня ключиц, а нижние отделы заполнены  $\text{CO}_2$ . В результате применения данной методики в крови увеличивается парциальное давление  $\text{CO}_2$ , что приводит к запуску соответствующих адаптационных процессов. Недостатком применения данной методики у бегунов является снижение запаса гликогена, вызванное физической нагрузкой спортсмена, что может привести к более острой гипоксии, чем в случае применения методики в обычных условиях. Острая же гипоксия может стать причиной серьезных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы, ЦНС и даже привести к смерти. Исследования применения дыхательного тренажера В. Ф. Фролова (А. В. Шишкина, М. А. Дерябина, 2008) в тренировочном процессе среди мастеров и кандидатов в мастера спорта в лыжных гонках выявили нормализацию восстановительных процессов у спортсменов с гипертоническим типом, нормализацию сна, увеличение жизненной емкости легких на  $0,55 \pm 0,15$  л и пр. Однако динамика физической работоспособности не имела достоверных тенденций [8]. Холотропное дыхание характеризуется тем, что в начале холотропной сессии организм посредством активной гипервентиляции выходит на режим «автопилота», в результате чего далее он рефлекторно выбирает тот темп дыхания (гиповентиляцию или гипервентиляцию), который был связан с прорабатываемой проблемной ситуацией, т. е. для организма спортсмена это будет режим, способствующий индивидуальному развитию недостающего типа (аэробной или анаэробной) выносливости. Кроме того, в холотропном дыхании предусматривается также возможность проработки негативных психологических переживаний, что будет способствовать повышению психологической выносливости [5, 7]. В целом разнообразные дыхательные психотехники оказывают влияние на обмен веществ, кровообращение, электролитный баланс, проницаемость клеточных мембран, возбудимость нервных клеток, тонус гладкой мускулатуры бронхов, сосудов, мочевыводящих путей и т. д. По данным многочисленных исследований (М. Е. Braudley, D. E. Leith, 1978; U. Boutellier, P. Piwko,

1989; В. М. Баранов, И. Н. Солопов, Е. П. Горбанёва, 2008; Д. В. Русланов, К. Прусик, С. С. Ермаков, 2011 и др.) регулярное применение дыхательных практик в любой системе приводит к повышению адаптационных возможностей организма спортсмена [1, 3, 6, 9]. Известно, что спортивная тренировка должна включать работу как в аэробном, так и в анаэробном режимах. Главным методическим отличием дыхательных психотехник от обычных тренировок является расширение навыков произвольного управления дыханием и развитие самоконтроля над деятельностью в ИСС.

### **Выводы**

1. Холотропное дыхание позволяет не только повысить аэробную выносливость, но и сделать измененные состояния сознания более управляемыми и контролируемыми, тем самым повышая шансы миттельштреккера на победу.

2. Использование тренажера В. Ф. Фролова можно включить в тренировочный процесс в качестве предварительных адаптационных мероприятий при подготовке к соревнованиям.

3. В целом применение любых дыхательных психотехник будет способствовать расширению навыков произвольного управления дыханием и развитию сохранения самоконтроля при инициации ИСС.

### **Список литературы**

1. Оптимизация тренирующих нагрузок посредством направленных воздействий на дыхательную систему / В. М. Баранов, И. Н. Солопов, Е. П. Горбанёва [и др.] // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2008. – Т. 42. – № 2. – С. 36–39.

2. Калинин, Е. М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: дисс. ... канд. пед. наук / Е. М. Калинин. – М., 2010. – 153 с.

3. Русланов, Д. В. Дыхательные практики: новое понимание и подходы / Д. В. Русланов, К. Прусик, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – № 1. – 2011. – С. 106–110.

4. Хало, П. В. Модели и принципы активации резервных возможностей организма: монография / П. В. Хало. – Таганрог, 2013. – 360 с.

5. Хало, П. В. Анализ возможности использования дыхательных психотехник для оптимизации функционального состояния спортсмена / П. В. Хало, Б. И. Марченко, Г. В. Хвалебо // Валеология. – № 4. – 2017. – С. 47–54.

6. Хало, П. В. Возможность использования холотропно-аудиобинауральной сессии для оптимизации функционального состояния спортсмена /

П. В. Хало, В. Г. Фокин, Г. В. Хвалебо // Наука и мир. – № 6 (34). – 2016. – Т. 3 – С. 76–82.

7. Харре, Д. Учение о тренировке / Д. Харре, Б. Дельтов, И. Риттер. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт». – 1971. – 254 с.

8. Шишкина, А. В. Использование дыхательных упражнений в спортивной подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков и биатлонистов / А. В. Шишкина, М. А. Дерябина // Вестник ТГУ. – № 11 (67). – 2008. – С. 117–120.

9. Boutellier, U. The respiratory system as an endurance limiting factor / U. Boutellier, P. Piwko // 31 Int. Congr. Physiol. Sei., Helsinki, 9–14 July, 1989: Abstr. – Oulu, 1989. – P. 437.



## **ИСТОРИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ И ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДАННОГО ВИДА СПОРТА В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

В работе рассматривается история становления функционального многоборья как отдельного вида спорта. Уделено особое внимание возможностям для развития студенческого спорта в Санкт-Петербурге.

**Ключевые слова:** функциональное многоборье, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, студенчество.

**V. Goryachkovskaya**

College of physical culture and sport, economics and technology  
St. Petersburg state University (Saint Petersburg)

## **HISTORY OF THE FUNCTIONAL MULTIATHLON AND THE SPECIFICITY OF ADAPTATION OF THE SPORT AMONG THE YOUTH OF SAINT-PETERSBURG**

The paper deals with the history of the formation of the functional multiathlon as a separate sport. Special attention is paid for the opportunities for the development of student sports in St. Petersburg.

**Keywords:** functional multiathlon, physical culture, physical education, health, student.

**Введение.** В современной студенческой среде популярны различные виды спорта, которые не были распространены ранее. Одним из видов спорта, получившим распространение в последние годы, является функциональное многоборье.

Исследователи, публикующие научные работы по смежным темам [3], в основном используют термин «CrossFit» для обозначения описываемой системы тренировок, но нужно понимать, что «CrossFit» – это зарегистрированная торговая марка, в силу особенностей бизнес-процессов (которые не будут детально представлены в данной статье) охватывающая множество областей,

относящихся к спортивным тренировкам только косвенно. Поэтому автор использует более узкое и принятое в профессиональной спортивной среде обозначение вида спорта как «функциональное многоборье».

Теоретический и практический анализ эффективности тренировок по функциональному многоборью среди студентов проводит Д. В. Выприков. Его исследование показывает, что занятия функциональным многоборьем позволили достоверно улучшить координационные качества и показатели скоростно-силовой и силовой выносливости [1].

Эффективность использования тренировок по функциональному многоборью для совершенствования подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» подтверждает исследование Д. А. Кокорева [2].

**Основное содержание.** Целью работы является изучение истории развития функционального многоборья и особенностей адаптации этого вида спорта в молодёжной среде г. Санкт-Петербурга.

В работе использованы методы обзора и анализа источников: нормативных документов соревнований и спортивных федераций, литературы, педагогических наблюдений.

Круговые тренировки использовались для увеличения функциональных показателей спортсменов в разных видах спорта. Популяризатором системы тренировок функционального многоборья и идеологом развития многоборья как отдельного вида спорта является Грег Глассман.

В 1974 г. Г. Глассман стал тренером по гимнастике в Христианском союзе женской молодёжи Пасадены (Калифорния, США). В процессе работы Григорий Глассман создал собственную систему многофункциональных круговых тренировок, объединяющих элементы гимнастики и тяжёлой атлетики [6].

В 1996 г. Г. Глассман открыл в Калифорнии собственный спортивный зал, в котором проводились тренировки по функциональному многоборью [4].

В 2000 г. Г. Глассман запатентовал сформированную им систему тренировок под названием CrossFit [9].

В 2007 г. в США был проведён первый чемпионат мира по функциональному многоборью [8].

В 2010 г. компания Reebok заключила с Г. Гласманом договор о производстве экипировки, наилучшим образом поддерживающей спортсмена во время тренировок по функциональному многоборью. Reebok также получила эксклюзивные права по использованию товарного знака «CrossFit» [8].

После совершения сделки и начала совместной работы функциональное многоборье быстро получило распространение во всём мире. В настоящее время функциональным многоборьем занимаются:

- любители в целях повышения выносливости, ловкости и силовых показателей;
- спортсмены, целью которых является исключительно соревновательная деятельность;
- профессионалы других специальностей (пожарные, МЧС, специальные службы).

В Санкт-Петербурге и Ленинградской области функциональное многоборье получило распространение в специализированных залах и на открытых площадках. Позднее система тренировок CrossFit начала появляться в программах тренировок фитнес-центров.

В 2015 г. федеральный проект «Гонка героев» был открыт в Санкт-Петербурге. Целью данного проекта является популяризация спортивного образа жизни среди взрослого населения. Первоначально проект включал в себя забеги с преодолением естественных природных и специально сооружённых препятствий на действующем военном полигоне. В 2015 г. многие тренеры и спортсмены, профессионально занимающиеся функциональным многоборьем, вошли в команду инструкторов «Гонки героев», которые помогают участникам преодолевать трассу.

В 2016 г. впервые трасса «Гонки героев» была организована на гражданской территории. С этого времени инструкторы в течение года стали проводить тренировки для подготовки к гонкам с препятствиями.

В 2017 г. в Санкт-Петербурге многие спортсмены, профессионально занимающиеся функциональным многоборьем и заинтересованные не в гонках с препятствиями, а в увеличении своих силовых показателей, получили возможность заниматься кросслифтингом – силовым многоборьем, являющимся системой круговых тренировок, развивающих экстремально высокие силовые показатели.

Также в 2017 г. была официально зарегистрирована Общероссийская федерация функционального многоборья. Одной из задач этой федерации является «участие в деятельности школ, секций, групп, институтов, клубов, центров и региональных отделений для занятий функциональным многоборьем» [7]. С этого времени в спортивных клубах вузов стали образовываться сборные команды по функциональному многоборью.

В 2018 г. русские атлеты впервые в истории вышли в финал чемпионата мира по функциональному многоборью, где продемонстрировали хорошие результаты подготовки [5].

**Заключение.** В результате изучения истории становления функционального многоборья как отдельного вида спорта и его популяризации среди студентов было выявлено, что в России данный вид спорта популярен на уров-

не от любительского до профессионального. Любительский уровень занятий функциональным многоборьем обеспечивается в тренажёрных залах. Профессиональную спортивную деятельность курирует структура Общероссийской федерации функционального многоборья.

### **Список литературы**

1. Выприков, Д. В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов / Д. В. Выприков // Теория и практика физической культуры. – М., 2017. – № 3.

2. Кокорев, Д. А. Инновационная методика кроссфит в повышении физической подготовленности студентов экономического университета / Д. А. Кокорев, Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М., 2017. – № 2.

3. История становления тренировочной системы «CrossFit» / Е. Е. Маринич, Р. М. Шипилов, А. В. Кулагин, Ю. А. Ведяскин // Международный научно-исследовательский журнал. – Екатеринбург, 2016. – № 12 (54). – Ч. 4.

4. CrossFit Founding via Westlaw. – URL: <https://ru.scribd.com/document/234726486/1996-CrossFit-Founding-via-Westlaw> (дата обращения: 25.09.2018).

5. CrossFit Games Leaderboard. – URL: <https://games.crossfit.com/leaderboard/games/2018?division=1&sort=0&page=1> (дата обращения: 25.09.2018).

6. Кто придумал CrossFit? – URL: <https://www.bodyboss.ru/journal/education/what-is-crossFit/> (дата обращения: 25.09.2018).

7. ОФСОО «Федерация функционального многоборья». О Федерации. – URL: <http://vseffm.ru/geraklion/o-federatsii> (дата обращения: 25.09.2018).

8. Рибок и Кроссфит – история успеха. – URL: <http://street-sport.com/ribok-i-krossfit-istoriya-uspeha.html> (дата обращения: 25.09.2018).

9. Что такое CrossFit. – URL: [https://zen.yandex.ru/media/smart\\_fitness/-chto-takoe-crossfit-5-uprajnenii-iz-krossfita-kotorye-sdelaiut-vas-vynoslevee-5abce9878139baba31d262f8](https://zen.yandex.ru/media/smart_fitness/-chto-takoe-crossfit-5-uprajnenii-iz-krossfita-kotorye-sdelaiut-vas-vynoslevee-5abce9878139baba31d262f8) (дата обращения: 25.09.2018).

## **ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ НЕОБХОДИМОГО И ДОСТАТОЧНОГО ОБЪЁМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

В работе рассматривается динамика рекомендаций к соблюдению недельного двигательного режима школьников возраста 6–17 лет Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) в редакции 2014 и 2017 гг. Уделено особое внимание на повышение роли самостоятельных занятий физическими упражнениями в недельной двигательной активности школьников.

***Ключевые слова:** двигательная активность, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, самостоятельные занятия физическими упражнениями, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**V. Goryachkovskaya, V. Trunin**

College of physical culture and sport, economics and technology  
St. Petersburg state University (Saint Petersburg)

## **FEATURES OF AN ESTIMATION OF NECESSARY AND SUFFICIENT AMOUNT OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES IN MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN**

The article discusses the dynamics of recommendations for compliance with the weekly motor regime of students aged 6–17 years of the Russian sports complex “Ready for labor and defense” in the 2014 and 2017 editions. Special attention is paid for increasing the role of independent physical exercises in the weekly motor activity of schoolchildren.

***Keywords:** motor activity, physical culture, physical education, health, independent of physical exercise, the Russian sports complex “Ready for labor and defense”.*

**Введение.** Двигательная активность является естественной биологической потребностью любого человека и относится к основному специфическому средству физического воспитания школьников, от степени удовлетворения которой зависит их здоровье, физическое и общее развитие. Двигательная активность оказывает на детей и подростков многостороннее воздействие, способствуя осуществлению задач умственного, нравственного, художественно-эстетического и трудового воспитания, а также развития их психических функций.

Поскольку двигательная активность имеет высокую значимость для жизнедеятельности современного человека, она была включена в нормативно-тестирующую часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1, 2].

**Основное содержание.** Целью работы является изучение динамики изменений рекомендаций по недельному двигательному режиму школьников 6–17 лет нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» согласно приказам Министерства спорта России от 08 июля 2014 г. № 573 и от 19 июля 2017 г. № 542.

В работе использовались обзор и анализ нормативно-правовых документов, литературы, педагогические наблюдения.

Известно, что недостаточная двигательная активность (гипокинезия) вызывает ухудшение здоровья, физической работоспособности, нарушение координации движений, уменьшение профессиональной, спортивной и военной готовности молодежи. Гипокинезия снижает тонус организма, ослабляет эмоциональную устойчивость, создает предпосылки для быстрой утомляемости школьников и возникновения у них различных нервно-психических расстройств [3].

Основными причинами гипокинезии у школьников являются: частое сидение за компьютером с отсутствием двигательной активности; большое количество времени, проведенное на уроках и за выполнением домашнего задания. Уроки физической культуры не решают данных проблем. Для того, чтобы школьники были здоровы и физически развиты, необходимы регулярные занятия спортом, постоянное движение в обычной жизни. Занятия в спортивных секциях помогают части учащихся быть в хорошей спортивной форме, а некоторым даже достигать определенных спортивных успехов [4].

Массовые обследования двигательной активности школьников, проведенные в разных городах нашей страны, показали, что гипокинезия встречается у 50 % детей младшего школьного возраста, в 75–80 % – у школьников старшего возраста [3].

Согласно наблюдениям и исследованиям двигательная активность школьников в младших классах более значительна, чем у старшеклассников [4].



Двигательная активность детей и подростков может быть количественно измерена по биомеханическим признакам: локомоциям (перемещение тела в пространстве), вращениям и изменениям взаимного расположения частей тела, по преодолению сил тяжести и т. д. В этих случаях количественная оценка двигательной активности дается по количеству шагов, по величине проделанной работы в киловатт-часах или килограмм-метрах по количеству отдельных вращений, выполненных физических упражнений и т. д.

Из физиологических показателей, отражающих количественную характеристику двигательной активности, используются данные расхода энергии (число килокалорий) или данные по изменению частоты пульса [3].

Двигательная активность детей и подростков может также характеризоваться временными показателями, т. е. временем, затраченным на выполнение различных движений. Единицей измерения в данном случае является секунда, минута, час. Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» двигательную активность школьников рекомендовано измерять временными параметрами (минутами).

Особое место в двигательной активности школьников занимают самостоятельные занятия различными физическими упражнениями. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные занятия (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми.

На основании Положения о комплексе ГТО Коллегией Министерства спорта России 15 июня 2017 г. были утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения и новые рекомендации к недельному двигательному их режиму на 4-летний период с 2018 по 2021 г. [2]. Новая редакция нормативов ГТО и рекомендации к недельному двигательному режиму были разработаны с учётом 1 млн результатов тестирования, полученных в рамках апробации комплекса в 2014–2016 гг., и одобрены ведущими спортивными вузами страны, Министерством обороны России, общероссийскими федерациями по различным видам спорта.

Анализ новых рекомендаций по недельному двигательному режиму школьников показал, что наиболее существенные изменения произошли в показателях самостоятельных занятий физической культурой (табл. 1).

Согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 15 июня 2017 г. школьникам рекомендуется самостоятельно (или с участием родителей) заниматься физической культурой и другими видами физической деятельности 3 ч в неделю и более. Данный показатель не учитывает время, в течение которого школьники зани-

маются утренней гимнастикой, а также время, которое школьники проводят в движении в течение учебного дня.

По сравнению с Рекомендациями к соблюдению недельного двигательного режима школьников возраста 6–17 лет в редакции 2014 г. исследуемое значение выросло более чем в два раза для школьников младшего и среднего звена и более чем на полтора часа для старшеклассников.

Таблица 1

Рекомендации к недельному двигательному режиму школьников различного возраста по данным Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (2014–2018 гг.)

Показатели	1-я ступень		2-я ступень		3-я ступень		4-я ступень		5-я ступень	
	Год									
	2014	2018	2014	2018	2014	2018	2014	2018	2014	2018
Утренняя гимнастика	70	70	70	70	105	105	140	140	140	140
Учебные занятия	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
В процессе учебного дня	120	120	120	120	120	120	100	120	75	75
Организованные занятия в спортивных секциях. Участие в спортивных соревнованиях	90	90	90	90	90	90	90	90	135	135
Самостоятельные занятия	90	185	90	185	90	175	90	175	120	205
Всего минут в неделю	505	600	505	600	540	625	555	660	605	690
Всего часов в неделю	8	10	8	10	9	10	9	11	10	12

По сравнению с редакцией 2014 г. в Рекомендациях к соблюдению недельного двигательного режима школьников в редакции 2017 г. доля самостоятельной физической работы школьников во всех процессах двигательной активности выросла с менее чем 20 до 25 % (см. рисунок). Маловероятно, что такой большой объём самостоятельной работы естественен или обусловлен для детей.

В Положении о комплексе ГТО от 15 июня 2017 г. Рекомендации к соблюдению недельного двигательного режима школьников не учитывают гендерных особенностей детей. Согласно исследованию Т. И. Кашиной «естественная суточная активность девочек на 16–30 % ниже, чем у мальчиков» [5]. В соответствии с данным соотношением недельный режим двигательной деятельности, особенно самостоятельной, должен иметь бóльшие временные значения для мальчиков и мёньшие для девочек.

Согласно исследованию Н. Г. Королёвой потребности в двигательной активности школьников с возрастом неравномерно изменяются [6]. Данная

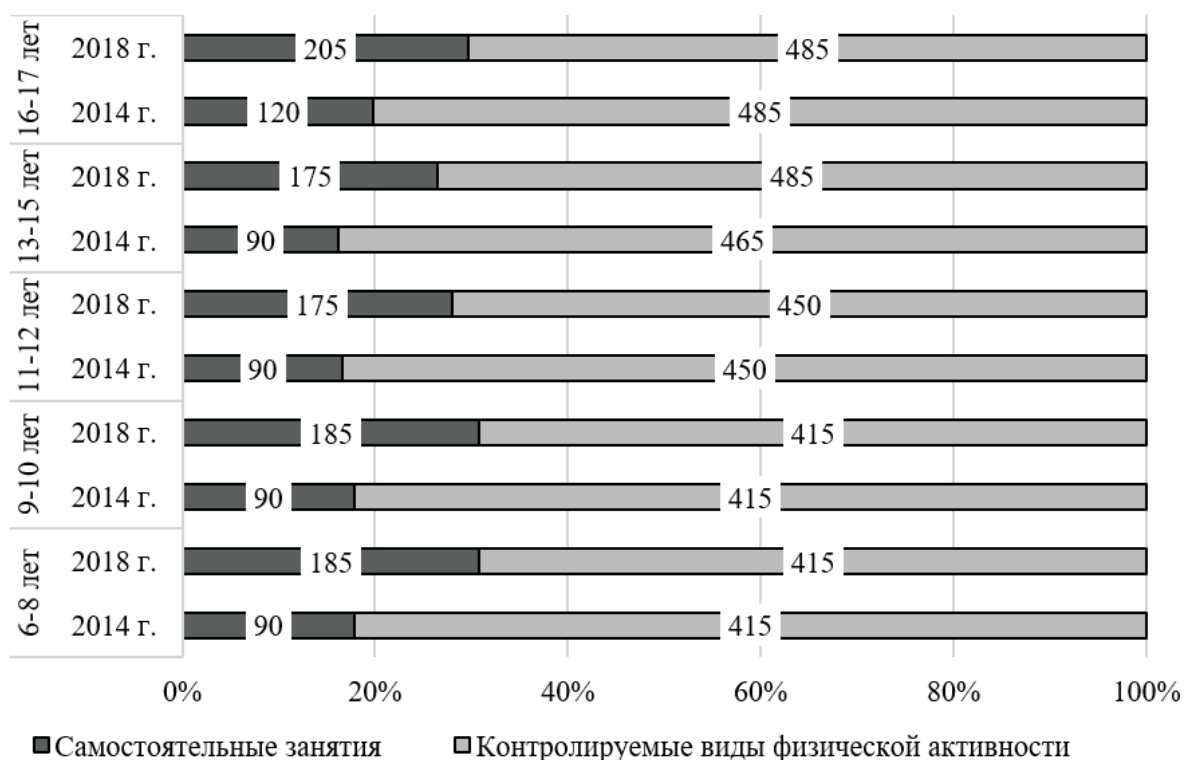


Рис. Соотношение самостоятельных занятий физической культурой и контролируемых видов физической активности

особенность требует составления различных рекомендаций к соблюдению недельного двигательного режима школьников для всех возрастных групп, а не только для учащихся старших классов (5-я ступень, 16–17 лет), как это сделано в Положении о комплексе ГТО от 15 июня 2017 г.

**Заключение.** В результате изучения динамики изменений рекомендаций по недельному двигательному режиму школьников 6–17 лет нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в редакции 2014 и 2017 гг. были выявлены следующие особенности: ответственность за выполнение двигательного режима в большей степени возлагается на школьников лично (или их родителей); существуют значимые различия в поведении школьников, которые не были учтены в Положении о комплексе ГТО от 15 июня 2017 г.

### Список литературы

1. Приказ Министерства спорта России от 08 июля 2014 г. № 573.
2. Приказ Министерства спорта России от 19 июля 2017 г. № 542.
3. Гигиеническая норма двигательной активности детей и подростков 5–18 лет / Управление лечпрофпомощи детям и матерям: Приказ МЗ СССР от 31.10.1984 № 11–14/27-6.

4. Краснопёрова, С. В. Гипокинезия подростков как фактор, тормозящий развитие спортивной деятельности / С. В. Краснопёрова // XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2017.

5. Кашина, Т. И. Развитие выносливости у детей 13–14 лет / Т. И. Кашина. – URL: <https://studfiles.net/preview/3355713/> (дата обращения: 20.03.2017).

6. Королёва, Н. Г. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах / Н. Г. Королёва. – URL: [http://www.rusnauka.com/17\\_AVSN\\_2012/Psihologia/9\\_112238.doc.htm](http://www.rusnauka.com/17_AVSN_2012/Psihologia/9_112238.doc.htm) (дата обращения: 20.03.2017).

## СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

В статье рассмотрен вопрос о популяризации и развитии студенческого волейбола в России и за рубежом. Волейбол является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта не только в нашей стране, но и за рубежом. Он служит средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения и, как следствие, очень популярен в студенческой среде по всему миру. Наша страна на протяжении последних лет удерживает лидирующие позиции на Всемирных универсиадах по волейболу. Это стимулирует развитие волейбола среди студентов и в отдельных регионах страны, что подтверждает высокая конкуренция на всероссийских универсиадах.

**Ключевые слова:** волейбол, студенты, Всемирная универсиада, Всероссийская универсиада, студенческий спорт.

M.V. Gulyaeva, T. V. Bryukhovskikh,  
Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## MODERN STATUS OF STUDENT VOLLEYBALL IN RUSSIA AND ABROAD

The article considers the issue of popularization and development of student volleyball in Russia and abroad. Volleyball is one of the most accessible and mass sports not only in our country, but also abroad. It serves as a means of physical development and health promotion for the general population, and, as a result, is very popular in the student environment around the world. Our country for the last few years is holding the leading position at the World Universiade for volleyball. This encourages the development of volleyball among students and in certain regions of the country, which confirms the high competition at the All-Russia Universiade.

**Keywords:** volleyball, students, World Universiade, All-Russian Universiade, student sport.

Студенческий спорт – система отечественного и международного спортивного движения, направленная на развитие спорта в студенческих коллек-

тивах, проведение соревнований среди студентов на всемирных студенческих играх, пропаганду достижений в видах спорта, культивируемых в студенческой среде [2]. Студенческий спорт всегда играл главную роль в развитии спорта и физической культуры в России. На сегодняшний день проблема развития студенческого спорта в системе высшего образования заключается не только в достижении высоких спортивных результатов, но и в стремлении молодежи к оздоровлению, хорошему самочувствию и внешнему виду, занятия спортом оказывают позитивное воздействие на психоэмоциональную сферу студентов.

Таблица 1

Итоги краевой универсиады по волейболу

Год проведения соревнований	Количество команд		Победители и призеры	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
2009	9	8	1-е место – СибГТУ 2-е место – КГАУ 3-е место – КГПУ	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – СибГАУ
2010	10	10	1-е место – СФУ 2-е место – СибГТУ 3-е место – КГПУ	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – СибГАУ
2011	8	9	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – КГПУ	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – КГПУ
2012	8	9	1-е место – СФУ 2-е место – СибГТУ 3-е место – КрасГМУ	1-е место – СибГТУ 2-е место – КГПУ 3-е место – СибГАУ
2013	7	8	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – КГПУ	1-е место – КГПУ 2-е место – СибГТУ 3-е место – СибГАУ
2014	8	7	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – КрасГМУ	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – СибГАУ
2015	8	7	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – КрасГМУ	1-е место – СФУ 2-е место – СибГТУ 3-е место – СибГАУ
2016	8	7	1-е место – СибГТУ 2-е место – СФУ 3-е место – КрасГМУ	1-е место – СФУ 2-е место – КрасГМУ 3-е место – СибГАУ
2017	6	5	1-е место – СибГАУ 2-е место – СФУ 3-е место – КрасГМУ	1-е место – СФУ 2-е место – КрасГМУ 3-е место – КГПУ
2018	6	7	1-е место – СФУ 2-е место – СибГУ 3-е место – КрасГМУ	1-е место – СФУ 2-е место – СибГУ 3-е место – КрасГМУ



Целью исследования является анализ состояния студенческого волейбола в Красноярском крае, России и мире.

Краевая межвузовская универсиада по волейболу проводится ежегодно, начиная с 2009 г. В соревнованиях принимают участие более 5 команд (отдельно мужчины и женщины) вузов города Красноярска и Красноярского края (табл. 1).

Как видно из табл. 1, лидером среди мужских команд является команда Сибирского государственного технологического университета (6 побед). Но явными их соперниками являются спортсмены из Сибирского федерального университета, которые в период с 2010 по 2018 г. в копилке сборной команды по волейболу имеют 3 золотых и 6 серебряных медалей.

У женщин за лидерство (табл. 1) неизменно борются 2 команды: команда Сибирского федерального университета (4 победы) и команда Сибирского государственного технологического университета (5 побед).

Датой рождения отечественного волейбола признано 28 июля 1923 г. В тот день состоялся матч между студентами Высших художественных и театральных мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственного техникума кинематографии (ГТК). На протяжении многих десятилетий интерес к волейболу среди студентов в нашей стране только возрастал [3].

Возрождение всероссийских универсиад дало огромный толчок для развития и популяризации студенческого спорта в России. Всероссийские зимние и летние универсиады проводятся с 2010 г. каждый четный год. Участвуют студенты различных вузов по всей России. Волейбол неизменно входит в состав видов спорта, которые представлены на всероссийских летних универсиадах.

В табл. 2 и 3 представлены статистические данные по количественному и качественному составу участников всероссийских летних универсиад по волейболу.

Наибольшее количество участников по волейболу было зафиксировано на VI Всероссийской летней универсиаде: у мужчин – 164 спортсмена, а у женщин – 171.

С каждым годом среди мужчин возрастает число участников, имеющих звания «Мастер спорта» (МС) и «Кандидат в мастера спорта» (КМС), а также на всероссийских универсиадах, проводимых в г. Белгороде и в г. Омске, появились участники, имеющие звания «Мастер спорта международного класса» (МСМК).

На Всероссийской универсиаде, проводимой в г. Казани, выявлено наибольшее число участников, имеющих I и III разряды (табл. 2).

Таблица 2

## Всероссийские летние универсиады по волейболу (мужчины)

Универсиада	Кол-во участников	МСМК	МС	КМС	Разряд			Призеры и победители
					I	II	III	
II Всероссийская универсиада 2010 г. (г. Пенза)	111		1	55	35	16	4	1-е место – МАДИ 2-е место – АГУ 3-е место – СГАФКСиТ 4-е место – СФУ
III Всероссийская универсиада 2012 г. (г. Ханты-Мансийск)	92		1	38	49	4	–	1-е место – РГУФКиТ 2-е место – БГАУ 3-е место – СГАФКСиТ 7-е место – СФУ
IV Всероссийская универсиада 2014 г. (г. Казань)	156		3	33	64	3	53	1-е место – ПГАФКСиТ 2-е место – БГАУ 3 место – МГТУ
V Всероссийская универсиада 2016 г. (г. Белгород)	158	3	3	66	54	9	23	1-е место – ПГАФКСиТ 2-е место – МАДИ 3-е место – СиБГТУ
VI Всероссийская универсиада 2018 г. (г. Омск)	164	1	6	70	46	39	2	1-е место – ПГАФКСиТ 2-е место – БелГУ 3-е место – МГАФК

Явным лидером среди мужских команд с 2014 г. стала команда Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (ПГАФКСиТ). Мужская команда Сибирского федерального университета участвовала во II Всероссийской универсиаде, где заняла 4-е место, и в III Всероссийской универсиаде, где заняла 7-е место.

Сборная команда по волейболу Сибирского государственного технологического университета на Всероссийской универсиаде 2016 г. заняла 3-е место.

На Всероссийской универсиаде, проводимой в г. Белгороде, возросло число участников среди женщин, имеющих звание «Мастер спорта» и «Кандидат в мастера спорта». Среди женских команд явным лидером является сборная Уральского государственного экономического университета (УрГЭУ), которая входила в призеры (2010 и 2016 гг.) и становилась неоднократным победителем Всероссийской летней универсиады в 2012, 2014 и 2018 гг. (табл. 3).

Всемирная универсиада – всемирные студенческие спортивные соревнования, учрежденные в 1924 г. Проводятся Международной федерацией университетского спорта (FISU основана в 1949 г.). История студенческого спорта началась в 1905 году, когда в США прошли первые международные соревно-

вания среди студентов. В 1959 г. в Турине (Италия) прошла первая универсиада. С тех пор каждые 2 года проводится летние и зимние универсиады [1].

Таблица 3

Всероссийские летние универсиады по волейболу (женщины)

Универсиада	Кол-во участни- ков	МС	КМС	Разряд			Призеры и победители
				I	II	III	
II Всероссийская универсиада 2010 г. (г. Пенза)	98	4	36	35	23	–	1-е место – Череповецкий филиал СпбГЭУ 2-е место – УрГЭУ 3-е место – УГНТУ
III Всероссийская универсиада 2012 г. (г. Ханты-Мансийск)	75	6	24	42	3	–	1-е место – УрГЭУ 2-е место – СиБГУФК 3-е место – ЯГТУ
IV Всероссийская универсиада 2014 г. (г. Казань)	149	5	52	73	9	10	1-е место – УрГЭУ 2-е место – ПГАФКСиТ 3-е место – ПНИПУ
V Всероссийская универсиада 2016 г. (г. Белгород)	165	5	68	55	35	2	1-е место – ПГАФКСиТ 2-е место – УрГЭУ 3-е место – БГТУ им. В. Г. Шухова
VI Всероссийская универсиада 2018 г. (г. Омск)	171	2	45	63	59	2	1-е место – УрГЭУ 2-е место – СиБГУФК 3-е место – ТГУ им. Г. Р. Державина

На всемирных летних универсиадах лидером является по волейболу мужская сборная команда Российской Федерации (победитель четырех универсиад). Лишь на XXIX Всемирной летней универсиаде в г. Тайбэй российская сборная мужская команда по волейболу уступила мужской сборной Ирана и заняла второе место. Также в число лидеров входят сборные Украины, Бразилии и Японии (табл. 4).

Российская женская команда по волейболу завоевала золото на последних трёх всемирных летних универсиадах, а на Всемирной универсиаде 2011 г. смогла завоевать только бронзу, уступив сборным командам Бразилии и КНР (табл. 5).

Волейбол является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта не только в нашей стране, но и за рубежом. Он служит средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения и очень популярен в студенческой среде по всему миру.

Таблица 4

## Всемирные летние универсиады по волейболу (мужчины)

Год	Место проведения Всемирной универсиады	Количество команд	Награды		
			золото	серебро	бронза
2009	г. Белград (Сербия)	23	Россия	Бразилия	Египет
2011	г. Шэньчжэнь (Китай)	21	Россия	Украина	Бразилия
2013	г. Казань (Россия)	21	Россия	Польша	Япония
2015	г. Кванджу (Корея)	21	Россия	Украина	Аргентина
2017	г. Тайбэй (Тайвань)	22	Иран	Россия	Япония

Таблица 5

## Всемирные летние универсиады по волейболу (женщины)

Год	Место проведения Всемирной универсиады	Количество команд	Награды		
			золото	серебро	бронза
2009	г. Белград (Сербия)	16	Италия	Сербия	Польша
2011	г. Шэньчжэнь (Китай)	15	Бразилия	КНР	Россия
2013	г. Казань (Россия)	15	Россия	Бразилия	Таиланд
2015	г. Кванджу (Корея)	16	Россия	Украина	Япония
2017	г. Тайбэй (Тайвань)	16	Россия	Япония	Украина

Россия на протяжении последних лет удерживает лидирующие позиции на всемирных универсиадах по волейболу (как мужчины, так и женщины). Это стимулирует развитие волейбола среди студентов и в отдельных регионах страны, что подтверждает высокая конкуренция на всероссийских универсиадах.

### Список литературы

1. Брюховских, Т. В. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, О. Г. Матонина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 4. – С. 74–81.
2. Исакова, В. Н. Модель развития студенческого спорта на примере города Москвы / В. Н. Исакова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 11. – С. 23.
3. Линдер, В. И. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В. И. Линдер, П. И. Андрианов. – М.: Советский спорт, 2014. – 244 с.

## **ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ИЗМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

Целью данного исследования является анализ соревновательного и тренировочного результатов в пауэрлифтинге у представителей разных весовых категорий. В ходе работы были рассмотрены весовые показатели женщин и мужчин трех весовых категорий в приседании со штангой, жиме лежа и становой тяге. Выявлены отличия изменений тренировочного и соревновательного показателей в различных весовых категориях обоих полов. В ходе исследования было выявлено, что у спортсменов легких категорий обоих полов во всех упражнениях наблюдается потеря результата. У мужчин средних категорий наблюдается прирост результата в приседании, жиме и сумме, а у женщин – в тяге. В приседании у спортсменов тяжелой весовой категории обоих полов наблюдается снижение результата, в жиме штанги лежа – прирост результата у женщин и незначительный – у мужчин.

**Ключевые слова:** *пауэрлифтинг, весовая категория, спортивный результат.*

**T. P. Didenko, S. V. Matuk, M. V. Voronova**

Siberian State University of Physical Culture and Sport (Omsk)

## **WEIGHT CLASS AS A FACTOR AFFECTING CHANGE OF COMPETITION RESULTS IN POWERLIFTING**

The purpose of this study is to analyze the competitive and training results in powerlifting among representatives of different weight categories. In the course of the work, weights of women and men of three weight categories were examined in squat, bench press and deadlift. Differences in the changes in training and competitive performance in different weight categories of both sexes are revealed. In the course of the study, it was found that in athletes in the lungs of both sexes, loss of results is observed in all exercises. In middle-class men, there is an increase in the result in squat, bench press and total, and in women – in deadlift. In squat in

athletes of the heavy weight category of both sexes, a decrease in the result is total, in the bench press bench there is an increase in women and a slight increase in men.

**Keywords:** *powerlifting, weight category, sport result.*

Пауэрлифтинг – относительно молодой вид спорта. Первый чемпионат РСФСР по силовому троеборью прошел всего лишь 30 лет назад. Тем не менее конкуренция в этом виде спорта достаточно высокая и, чтобы оставаться среди ведущих спортсменов страны или региона, необходимо постоянно повышать свое мастерство и соревновательный результат.

Одной из наиболее важных проблем в данном виде спорта в настоящее время является сохранение и увеличение тренировочного результата в соревновательных условиях.

Цель исследования – проанализировать соревновательный и тренировочный результаты в пауэрлифтинге у представителей разных весовых категорий.

Основная цель спортсмена в пауэрлифтинге – преодолеть максимально тяжелый вес штанги. Официальные соревнования проводятся в трех дисциплинах: «троеборье», «троеборье классическое» и «жим штанги лежа». Дисциплины «троеборье» и «жим штанги лежа» подразумевают использование специальной экипировки; результат в этих видах программы обусловлен не только собственной силой спортсмена, но и его умением использовать экипировку [2]. Поэтому в рамках данного исследования мы будем рассматривать только дисциплину «троеборье классическое», чтобы определить степень влияния собственного веса спортсмена на ее силовые показатели.

Для исследования нами были выбраны спортсмены групп спортивного совершенствования (КМС) и высшего спортивного мастерства (МС и МСМК). На этом этапе результат достаточно стабилен, спортсмен способен абстрагироваться от внешних сбивающих факторов соревнований [1].

В ходе работы респонденты прошли многофакторный опрос, включавший такие вопросы, как весовая категория, стаж, спортивный разряд, лучшие результаты в соревновательных упражнениях на тренировке и на соревнованиях и т. д. Всех опрошенных мы разделили на 3 условные весовые категории: легкая – 47, 52, 57 кг; средняя – 63, 72 кг и тяжелая – 84 кг и выше 84 кг (для женщин) и легкая – 59, 66, 74 кг; средняя – 83, 93 кг и тяжелая – 105, 120 и выше 120 кг (для мужчин). В исследовании приняли участие 9 женщин легкой весовой категории, 13 женщин средней весовой категории и 8 женщин тяжелой весовой категории, из них 7 имеют звание МСМК, 13 – МС РФ. Среди мужчин было 8 представителей легкой весовой категории, 6 представителей



средней весовой категории и 9 – тяжелой весовой категории. Из них 2 имеют почетное звание ЗМС, 8 – МСМК, 11 – МС РФ.

Сравнение результатов проводилось по усредненным для каждой категории величинам отдельно для женщин и для мужчин, после чего сопоставлялись результаты по всем испытуемым.

На основании полученных данных можно рассчитать среднее различие между тренировочным и соревновательным результатами для суммы всех упражнений. Так, средняя соревновательная сумма для тяжелой весовой категории – 392,3 кг, тренировочная – 398,8 кг (соответствует нормативу МС РФ для весовой категории до 84 кг и КМС для весовой категории свыше 84 кг); для средней весовой категории: 337,9 кг – соревновательная, 342,1 кг – тренировочная (соответствует нормативу КМС); для легкой весовой категории: 282,2 кг – соревновательная, 291,4 кг – тренировочная (соответствует нормативу МС РФ для весовых категорий до 47 и до 52 кг и КМС для весовой категории до 57 кг). Во всех весовых категориях наблюдается утрата результата по сравнению с тренировочным. Меньше всего – 4,2 кг (1,24 %) – потеряли спортсменки средней весовой категории. Спортсменки тяжелой категории теряют около 6,5 кг (1,63 %), легкой – 9,2 кг (3,16 %). Можно предположить, что это связано с тем, что более легкие спортсменки имеют меньший процент жира и воды в организме, и во время предсоревновательной «сгонки» веса (в среднем 2 кг для всех категорий) они теряют значительный запас энергии (рис. 1).

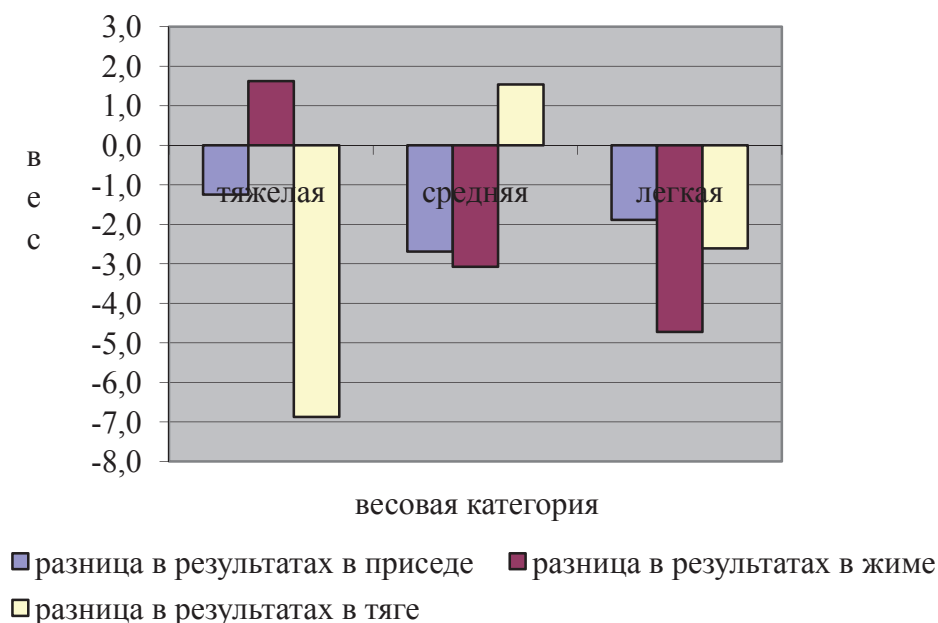


Рис. 1. Сравнение средних различий между соревновательными и тренировочными результатами у женщин

У мужчин средняя соревновательная сумма для тяжелой весовой категории составила 876,4 кг, тренировочная – 881,1 кг (соответствует нормативу МС РФ для весовой категории 120+ и нормативу МСМК для категорий до 105 и до 120 кг); для средней весовой категории: 692,1 кг – соревновательная, 681,7 кг – тренировочная (соответствует нормативу МС РФ); для легкой весовой категории: 585,3 кг – соревновательная, 599,1 кг – тренировочная (соответствует нормативу МС РФ для весовых категорий до 66 и до 74 кг и МСМК для весовой категории до 59 кг). Прирост результата наблюдается только в средней весовой категории – 10,4 кг (1,53 %). Спортсмены тяжелой категории теряют 4,7 кг (0,53 %), легкой – 13,8 кг (2,3 %). При этом у представителей легкой весовой категории средняя сгонка составляет около 4 кг, средней – 1,3 кг, тяжелой – менее килограмма. Для легкой весовой категории сгонка 4 кг значительная, поэтому можно предположить, что потеря почти 14 кг в результате вызвана сгонкой (рис. 2).

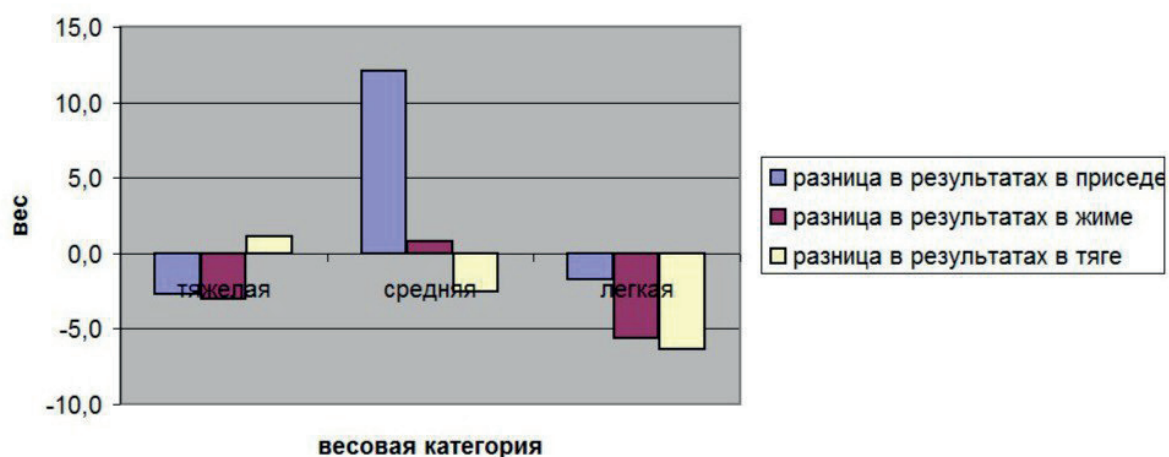


Рис. 2. Сравнение средних различий между соревновательными и тренировочными результатами у мужчин

У спортсменов легких категорий обоих полов во всех упражнениях наблюдается потеря результата, при этом женщины больше, чем мужчины, теряют в приседании, жиме и сумме. В тяге потери практически одинаковы – 2,6 % и 2,13 % для мужчин и женщин соответственно. У мужчин средних категорий наблюдается прирост результата в приседании, жиме и в сумме упражнений, а у женщин – в тяге. В остальном наблюдается потеря результата. В приседании у спортсменов тяжелой весовой категории обоих полов потери почти идентичны – 0,86 % у мужчин и 0,82 % у женщин. В жиме штанги лежа у женщин тяжелых категорий наблюдается прирост 1,76 %, у мужчин – незначительный прирост в становой тяге – 0,33 %. В целом в сумме всех упражнений

потеря результата составляет от 1 до 3 %, кроме мужчин тяжелых категорий (незначительная потеря – около 0,5 %) и мужчин средних категорий (прирост около 1,5 %) (рис. 3).

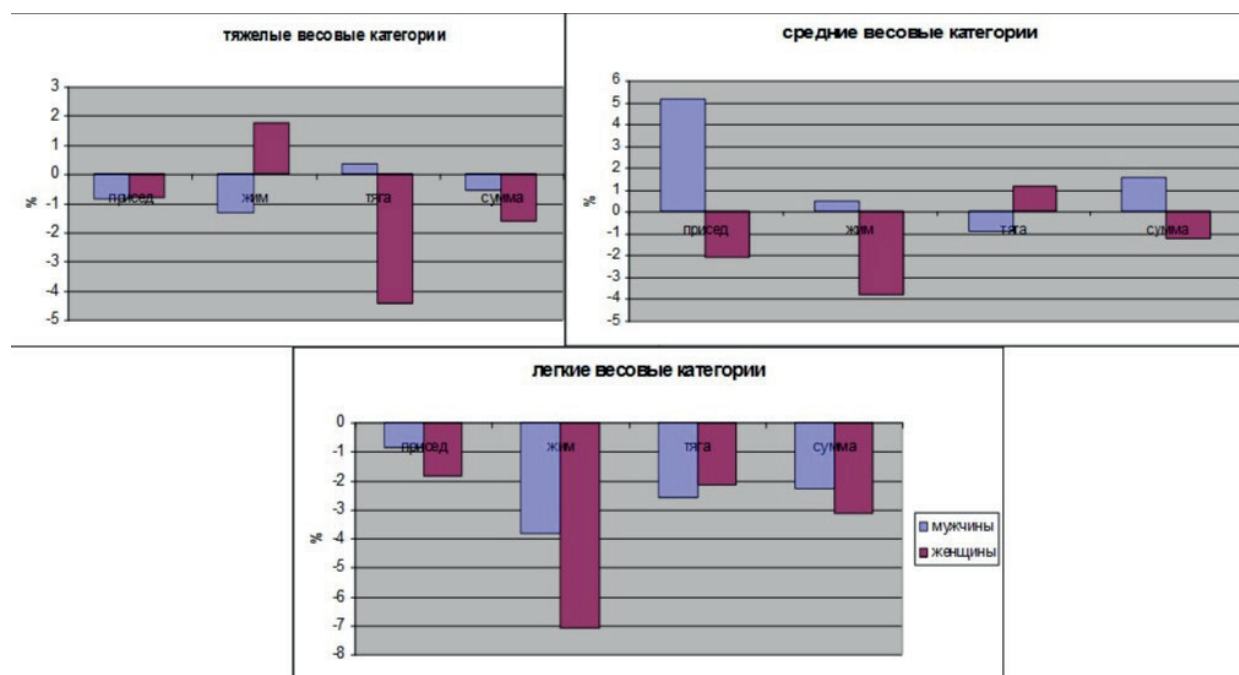


Рис. 3. Сравнение потерь в результатах

Причины потерь результата и способы борьбы с ними мы рассмотрим в дальнейших исследованиях.

### Список литературы

1. Волкова, К. Р. Анализ сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации / К. Р. Волкова, Г. М. Лыдкова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №2-2. – С. 302–306. – URL: <http://elibrary.ru>.
2. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013. – 563 с.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ МАУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

В данной статье рассмотрены факторы, которые оказывают влияние на эффективность управления организацией. Для определения сильных и слабых сторон управленческой деятельности в спортшколе был проведен ряд тестов, которые позволили выявить определенные проблемы в организации управления, решение которых сможет повысить его эффективность. На основе проведенного исследования автор определяет факторы эффективности управления, которые относятся к характеристикам самих работников (и управленцев, и подчиненных); трудности, связанные с личными характеристиками кадрового состава. Кроме этого, факторами, снижающими эффективность управления, является недостаточность материально-технической базы.

**Ключевые слова:** управление, управленческий персонал, кадры, спортивная школа.

A. V. Dremina

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## THE FACTORS INFLUENCING EFFECTIVE MANAGEMENT OF MAU OF "SPORTS SCHOOL BY TYPES OF SINGLE COMBATS"

In this article factors which exert impact on effective management of the organization are considered. For definition strong and weaknesses of administrative activity at Sport school a number of tests which have allowed revealing certain problems in the organization of management which solution will be able to increase its efficiency has been carried out. On the basis of the conducted research the author defines management efficiency factors which belong to characteristics of workers (both managers, and subordinates). The difficulties connected with personal characteristics of personnel structure. Besides, the factors reducing management efficiency is insufficiency of material and technical resources.

**Keywords:** management, personnel management, personnel, sport school.

Спортивная школа по видам единоборств была создана муниципальными властями города Красноярска в 1996 г., и в настоящее время она ведет обучение по следующим направлениям: каратэ, киокусинкай, кикбоксинг, ушу, тхэквондо, восточное боевое единоборство.

Организация представляет собой муниципальное учреждение, возглавляемое директором, в подчинении которого находятся три заместителя, а также ресурсно-методическая служба. Органами управления спортшколы являются тренерские советы, советы родителей, наблюдательный совет и попечительский совет.

Основные управленческие функции в настоящее время выполняют исполняющий обязанности директора Е. Н. Царев, заместитель директора по финансово-экономическим вопросам О. С. Феценец, а также заместитель директора по организационной деятельности Е. Г. Третьякова. Остальные работники школы представляют ее спортивно-методический состав: 4 инструктора-методиста, 36 тренеров по видам единоборств [5].

Таким образом, на 36 специалистов приходится 7 управляющих должностей, коэффициент управления составляет 5,1 работника на 1 управляющую должность. Нагрузка на управляющий штат умеренная, тем не менее эти обстоятельства не лишают актуальности поиска путей повышения эффективности управления кадровым составом спортшколы, в том числе посредством анализа факторов, на нее влияющих.

В теории менеджмента [4] выделяют такие факторы, которые оказывают влияние на эффективность управления организацией:

- личные характеристики управленца, его физические, умственные, а также психологические способности, одной из которых является способность управлять людьми;
- личные характеристики работников, управляемого состава, в том числе психологическая готовность подчиняться и выполнять распоряжения руководства, управляемость;
- организация процесса управления кадрами, степень регламентации процесса управления, наличие достаточных полномочий для осуществления управления управляющим составом;
- рабочий механизм контроля за исполнением распоряжений руководства в организации и ответственности подчиненных за нарушение указаний руководства;
- организация трудового процесса в организации в целом, материально-техническое оснащение, наличие средств внутренней корпоративной коммуникации, прохождения информации.

Эти факторы в своей совокупности оказывают мультипликативное воздействие на эффективность управления, либо улучшая деятельность организации в целом, либо ухудшая ее.

Для выявления сильных и слабых сторон управленческой деятельности в спортшколе был проведен ряд тестов, которые позволили выявить определенные проблемы в организации управления, решение которых сможет повысить его эффективность.

Так, для 7 руководящих работников (и. о. директора, его заместители и 4 методиста-инструктора) был предложен тест [2] на выявление управленческих способностей. По итогам теста были получены результаты, представленные на рис. 1.

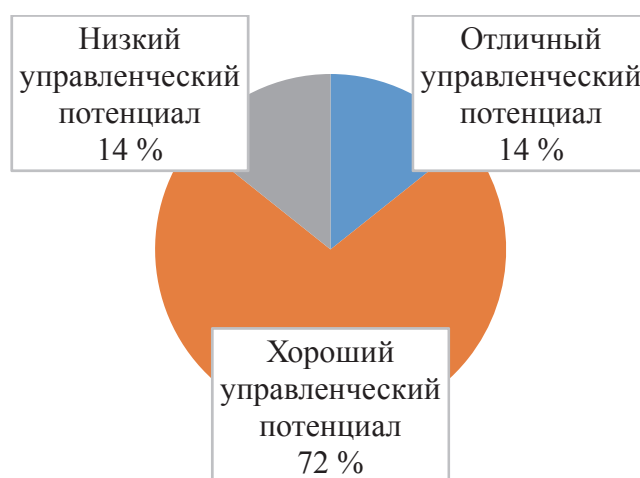


Рис. 1. Результаты тестирования управленческих кадров спортшколы на наличие управленческих способностей

Выяснилось, что у 6 работников, занимающих руководящие должности, хороший управленческий потенциал, причем у одного заместителя он выше, чем у исполняющего обязанности директора. Такие показатели свидетельствуют о возможном конфликте этого заместителя в будущем, поскольку его управленческие способности выше, чем у прочих работников. Один методист обладает низким управленческим потенциалом, что также отражается на его рабочей деятельности, приводит к неудовлетворенности тем, что он делает, поскольку человеку психологически тяжело управлять другими людьми, если он к этому не расположен. Для этого работнику рекомендуется перевод на должность с наименьшей управленческой нагрузкой с сохранением уже достигнутых привилегий по работе.

На эффективность управления также оказывает немаловажное воздействие способность работников к подчинению. Для оценки этой составляющей



управленческого процесса тренерский состав спортшколы был тестирован по соответствующему тесту [3] на способность к подчинению. По его итогам были получены результаты, представленные на рис. 2.

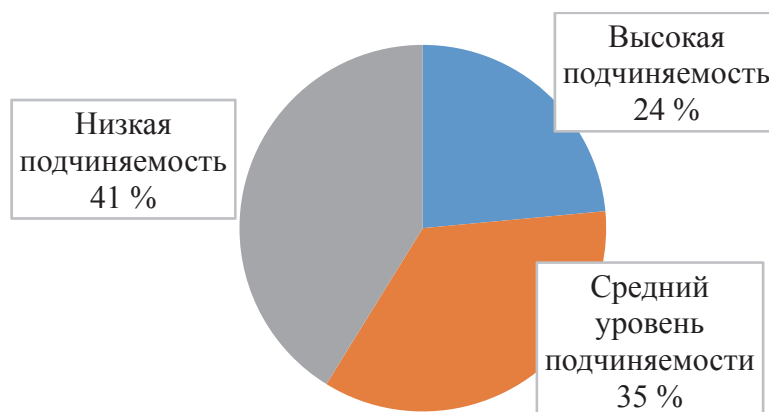


Рис. 2. Результаты тестирования тренерского состава спортшколы на наличие способностей к подчинению

Итак, установлено, что тренерский состав – в основном молодые мужчины, спортсмены, имеющие достижения в области восточных единоборств, чемпионы, победители соревнований – на 41 % состоит из людей, которыми сложно управлять, и на 35 % – из людей среднего уровня управляемости. По сути, только 24 % тренерского состава не создают препятствий в осуществлении управленческой руководящей деятельности. Остальные работники обладают такими психологическими качествами, которые, с одной стороны, привели их к высоким спортивным достижениям, с другой стороны, снижают эффективность управления в спортшколе.

Была также проанализирована материально-техническая составляющая рабочего процесса в спортшколе.

Было установлено, что средствами автоматизации рабочего процесса оснащены все управляющие работники – 7 человек, это очень хороший показатель для полноценного управления. Тренеры говорят о том, что оснащение залов проекторами и компьютерами позволило бы им более эффективно вести тренировки, показывая кадры соревнований на чемпионатах, а также проводить обучающие уроки.

Если говорить о коммуникативной стороне процесса управления, то работники спортшколы общаются в корпоративном чате в Viber, что позволяет оперативно сообщать различные рабочие новости, в том числе о переносах занятий, и не допускать срывов рабочего графика. Действует также корпоративная электронная почта, однако тренеры ей почти не пользуются, что лишает ее

всякой эффективности. Таким образом, материально-техническая составляющая управленческого процесса также недостаточна для его полной эффективности.

Итак, на основе проведенного анализа факторов эффективности управления в спортшколе единоборств можно сделать следующие выводы.

В школе действуют факторы эффективности управления, которые относятся к характеристикам самих работников (и управленцев, и подчиненных). Трудности, связанные с личными характеристиками кадрового состава, происходят из самой тренерской деятельности: нынешние тренеры – это прошлые чемпионы, победители, которым в силу своих характеристик сложно подчиняться руководству, что снижает эффективность управленческой деятельности в школе. Кроме этого, факторами, снижающими эффективность управления, являются недостаточность материально-технической базы. Решение этих проблем повысит эффективность управления в спортшколе, что благоприятно отразится не только на ее деятельности, но и на продвижении физической культуры и спорта в Красноярском крае в целом.

### **Список литературы**

1. Васина, Л. С. Заботой друг о друге / Л. С. Васина. – М.: МЦФЭР – 2015. – № 2. – С. 22–28.
2. Вукович, Г. Г. Кадровая политика как инструмент управления персоналом / Г. Г. Вукович. – М.: Общество: политика, экономика, право. – 2018. – № 1. – С. 163–166.
3. Лукичева, Л. И. Основы кадровой работы / Л. И. Лукичева. – М.: Академия, 2017. – 612 с.
4. Рульев, В. А. Менеджмент / В. А. Рульев. – М.: Деловой двор, 2017. – 546 с.
5. Официальный сайт Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа по видам единоборств». – URL: <http://dussh-krsk.ru/informatsiya-dlya-roditeley/>.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

В статье рассмотрена проблема необходимости разработки новой методики, направленной на повышение показателей координации движений на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике. Предлагается методика развития координационных способностей мальчиков 5–6 лет в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике на основе использования подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия и пространственной дифференцировки.

**Ключевые слова:** *спортивная гимнастика, координационные способности, начальная подготовка, равновесие, пространственная дифференцировка.*

D. E. Dubinin

The Transbaikal state university (Chita)

## **DEVELOPMENT OF COORDINATION OF MOVEMENTS IN CHILDREN OF 6–7 YEARS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION IN ARTISTIC GYMNASTICS**

In article the problem of need of development of the new technique directed to increase in indicators of coordination of dvizhekniya at a stage of initial preparation in artistic gymnastics is considered. The technique of development of coordination abilities of boys of 5–6 years in group of initial preparation on artistic gymnastics on the basis of use of pokdvizhny games and a set of exercises on development of balance and a prostrankstvenny differentiation is offered.

**Keywords:** *artistic gymnastics, coordination abilities, initial preparation, balance, spatial differentiation.*

Стремительный прогресс спортивного мастерства в спортивной гимнастике заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. При этом усиление социальной значимости спорта высших достижений приводит

к обострению конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях [1, с. 4–5; 2, с. 4–6].

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений, усложнение требований в квалификационной программе. Поэтому в секцию спортивной гимнастики набирают мальчиков в раннем возрасте – с 4 лет. В связи с этим встает вопрос, что развитие физических качеств, в том числе координационных способностей у будущих гимнастов, необходимо начинать намного раньше. Тем не менее не следует забывать о том, что становление любого физического качества генетически детерминировано и подчинено общим закономерностям онтогенеза. Так, сенситивным периодом для формирования координационных способностей считается возраст с 7 до 10 лет, а критическим – с 10,5 до 13,5 лет. Дети 5–6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильностью симметричности движений; у них наблюдается избыток ориентировочных, лишних двигательных реакций, малая способность к дифференцировке усилий [3, с. 4–5].

Тем не менее и в этом периоде онтогенеза, на который приходится этап начальной подготовки по спортивной гимнастике, необходимо уделять значительное внимание развитию данного качества. Чем выше уровень развития координации у будущего гимнаста, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники движения, тем больше у него перспектив достичь спортивного мастерства.

Целью исследования явилось теоретическое обоснование методики развития координации движений у детей 6–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, на этапе начальной подготовки.

Специальная тренировка на развитие координационных качеств строилась с учетом основополагающих принципов физического воспитания и в первую очередь таких, как разносторонность, комплексность и разнообразие, систематичность, постепенность, дифференцированный и индивидуальный подходы, эмоциональная привлекательность занятий.

Тренировки проводились с учетом принципов здоровьесбережения:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-тренировочного процесса (атмосфера доброжелательности, индивидуальный подход, создание ситуации успеха, вера в силы в ребенка);
- осознание ребенком успешности в занятии спортивной гимнастикой;
- рациональная организация двигательной активности (сочетание методик оздоровления и воспитания);

- обеспечение адекватного восстановления сил (смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активности необходимы во избежание переутомления детей дошкольного возраста);

- обеспечение запоминания базовых элементов спортивной гимнастики.

Занятия планируется проводить 3 раза в неделю. Каждое занятие строится по традиционной структуре и состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. В программе используется три группы педагогических методов: наглядный метод (наглядно-зрительный, наглядно-слуховой, тактильно-мышечный); словесный (объяснение, пояснение, указания, словесная инструкция, подача команд); практический.

Для изучения нового упражнения используется метод целостно-конструктивного обучения двигательным действиям.

Вводная часть включала в себя построение, приветствие, ознакомление обучающихся с задачами занятия. Кроме того, здесь использовались строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»; повороты направо, налево, кругом; построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами; передвижение обычным шагом в обход, по диагонали.

В подготовительной части применяются методы переменного непрерывного упражнения и вариативного строго регламентированного упражнения.

Упражнения на развитие координационных способностей включаются в подготовительную часть, а также в первую половину основной части, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность. На этих этапах занятия основным способом организации являлся фронтальный метод. Его применяли при проведении общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках.

В основной части применяются методы стандартно интервального упражнения, вариативного упражнения, строго регламентированного варьирования, игровой метод, соревновательный. Используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Заключительная часть включает в себя ритмичные и глубокие дыхательные упражнения, малоподвижные игры; упражнения на расслабление и растяжение мышц, упражнения, развивающие гибкость.

Подвижные игры включались в занятия в основной или заключительной части в зависимости от характера и темпа игры. Предлагается тридцать подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей. Главным критерием при отборе игр были: эмоциональность, доступность,

простота движений, целенаправленность воздействия на координационные способности, а также собственное отношение детей к каждой игре.

Таким образом, сущность методики состояла в подборе наиболее эффективных путей развития координационных способностей детей, занимающихся спортивной гимнастикой, на этапе начальной подготовки как фактора эффективного развития двигательных способностей и создания условий для эффективной технической подготовленности юных гимнастов.

### **Список литературы**

1. Агонистини, П. Б. Р. Обучение бросковым элементам повышенной трудности в художественной гимнастике: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / П. Б. Р. Агонистини. – М., 2017. – 26 с.
2. Ботяев, В. Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. Л. Ботяев. – Сургут, 2015. – 25 с.
3. Легкодимова, Т. А. Методика оперативного управления тренировочными нагрузками юных гимнасток в подготовительном периоде: дисс. ... канд. пед. наук / Т. А. Легкодимова. – Волгоград, 2010. – 138 с.



**СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОГО  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТА СЛЕПЫХ  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПРИМЕРЕ  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

В статье представлены существующие индикаторы по оценке эффективности взаимодействий в спорте слепых в Российской Федерации и предложены возможные пути по их улучшению. Представлена структура управления Федерации спорта слепых в Российской Федерации на примере Красноярского края.

**Ключевые слова:** спорт слепых, адаптивный спорт, параолимпийский спорт.

P. V. Eliseev

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

**MANAGEMENT STRUCTURE AND EFFECTIVE FUNCTIONING  
OF FEDERATION OF BLIND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION,  
ON THE EXAMPLE OF KRASNOYARSK REGION**

The article presents the existing indicators to assess the effectiveness of interactions in the sport of the blind in the Russian Federation and suggests possible ways to improve them. The structure of management of Federation of sports of blind in the Russian Federation, on the example of Krasnoyarsk Krai is presented.

**Keywords:** Blind Sport, Adaptive sport, Paralympic sport.

С ростом уровня инвалидности населения в большинстве стран мира, включая Россию, особую значимость приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, но и их интеграции в социум.

На современном этапе развития общества необходимость решения данной проблемы признаётся на всех уровнях. Д. А. Медведев в обращении к участникам Первой международной выставки «Reha Moscow International» отметил: «Наша задача – создать полноценные комфортные условия для жиз-

ни инвалидов, создать такую развитую систему реабилитации, чтобы граждане с ограниченными возможностями могли быть включены в полноценную жизнь». При этом «интеграция в общество человека с ограниченными возможностями здоровья предполагает предоставление ему не только прав, но и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая занятия физическими упражнениями и спортом наравне с остальными гражданами» [2].

Цель работы – рассмотреть существующие индикаторы по оценке эффективности существующих взаимодействий в спорте слепых в Российской Федерации и предложить пути по их улучшению.

Эффективность работы по развитию адаптивной физической культуры и спорта слепых в Российской Федерации на федеральном, региональном и муниципальном уровнях должна оцениваться по целевым индикаторам, включающим:

- увеличение численности контингента занимающихся адаптивной физической культурой и спортом слепых с учетом возрастных и гендерных характеристик с объективной статистической отчетностью;
- увеличение количества физкультурно-спортивных учреждений, создающих все необходимые условия для занятий адаптивной физической культурой и спортом для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидность;
- стабильность контингента занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, регулярность посещений адаптивных физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий;
- увеличение численности лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, участвующих в физкультурно-оздоровительной деятельности и массовых спортивных мероприятиях;
- увеличение количества специалистов, работающих с маломобильными группами населения и спортсменами-инвалидами, прошедших обучение на курсах усовершенствования и повышения квалификации;
- повышение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях, включая Параолимпийские игры;
- расширение участия российских спортсменов с ограничениями по зрению в международных соревнованиях за счёт развития новых видов спорта;
- увеличение количества спортсменов с ограничениями по зрению, входящих в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- развитие сети бюджетных учреждений, имеющих группы и отделения для занятий адаптивной физической культурой и спортом [2].

Управление адаптивной физической культурой и спортом слепых в Российской Федерации должно осуществляться в единой системе активного взаимодействия и взаимодействия государственных и общественных организаций, деятельностью которых является развитие массовой адаптивной физической культуры и спорта слепых в Российской Федерации, а также социальная адаптация и физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

Системы управления адаптивной физической культурой и спортом слепых должны быть взаимосвязаны между собой иерархически и находиться в тесном взаимодействии друг с другом и внешней средой; ориентированы на повышение доступности и массовости адаптивной физической культуры и спорта, улучшение качества физкультурно-спортивной работы, повышение спортивного мастерства и спортивных достижений спортсменов-параолимпийцев, повышение социального благополучия и качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению. На схеме представлена структура управления Федерации спорта слепых в Российской Федерации на примере Красноярского края:

Министерство спорта РФ				
Совет по адаптивной физической культуре и спорту				
ФГБУ «ЦСП»				
Управление по параолимпийским и сурдоолимпийским видам спорта				
Федерация спорта слепых				
Министерство спорта Красноярского края			Главное управление по физической культуре и спорту Красноярского края	
Детско-юношеские спортивные адаптивные школы ДЮ-САШ	Спортивные клубы и команды по видам адаптивного спорта	Адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки	Спортивные и спортивно-оздоровительные клубы, коллективы и секции в образовательных учреждениях, коррекционных центрах, домах-интернатах, вузах	Физкультурно-оздоровительные клубы и центры для лиц с ограниченными возможностями
Лица с ограниченными возможностями по здоровью				

Приоритетными компонентами в процессе управления адаптивной физической культурой и спортом слепых должна выступать мотивация лиц с ограничениями в состоянии здоровья на творческую самореализацию и саморазвитие, гармонично сочетающихся с двигательной активностью [1].

Выбор целей, форм и способов организации, включая способы взаимодействия с занимающимися, должен быть индивидуально ориентированным. Методы и средства работы с контингентом занимающихся адаптивной

физической культурой и спортом слепых необходимо выстраивать на основе ценностных ориентаций, целевых установок, спортивных интересов, личностных потребностей и амбиций с обязательным учетом степени патологических отклонений, физического и психического развития, функциональных возможностей организма, двигательных качеств и потенциала, координационных возможностей, психофизиологических характеристик и иных личностных особенностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Необходимо предоставлять возможность спортсменам с ограниченными возможностями по зрению, занимающимся адаптивной физической культурой, принимать активное участие в принятии и реализации управленческих решений в физкультурно-спортивной деятельности [1].

Развитие адаптивной физической культуры и спорта слепых подразумевает достижение намеченных целей планомерно с регулярным анализом эффективности и достижением результатов при консолидации активных действий органов исполнительной и законодательной власти в Российской Федерации на федеральном, региональном и муниципальном уровнях с обязательным участием органов самоуправления, общественных организаций и объединений, заинтересованных граждан, направленных на разработку и реализацию комплексных программ развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов. Важен дифференцированный подход к организации мероприятий, направленных на развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов с учетом особенностей контингента занимающихся и целевой установки на системное развитие массовой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с максимальным количеством занимающихся и видов спорта, входящих в программы Параолимпийских игр.

Комплекс мер, направленных на совершенствование механизмов управления и организации системы адаптивной физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, должен согласовываться с данными научных современных исследований в сферах управления, спортивной и коррекционной педагогики, биологии и медицины, социологии.

Применение научно обоснованных методов и подходов при принятии адекватных управленческих решений, основанных на достоверной, полной и объективной информации, позволит выявить лимитирующие факторы, препятствующие развитию адаптивной физической культуры и спорта лиц с ограничениями по зрению [3].

Совершенствование законодательства в области адаптивной физической культуры и спорта лиц с ограничениями по зрению должно способствовать тому, чтобы в отрасль поступало финансирование не только из бюджетных

источников, но и из внебюджетных на развитие массовых видов физической активности населения, имеющего ограниченные возможности здоровья.

Таким образом, на законодательном и управленческом уровнях для повышения эффективности существующих взаимодействий Федерации спорта слепых с организациями адаптивной физической культуры и спорта необходимо внести поправки:

- по организации и проведению спортивных соревнований для лиц с ограничениями по зрению;
- улучшению качества работы спортивных организаций для лиц с ограничениями по зрению;
- совершенствованию системы профессиональной подготовки кадров для системы адаптивного спорта.

### **Список литературы**

1. Махов, А. С. Информационно-потребностные компоненты формирования мотивации у инвалидов к занятиям адаптивным спортом / А. С. Махов // Вестник Российского государственного университета им. И. Канта. – 2010. – Вып. 11. – С. 99–102.
2. Махов, А. С. Концепция управления развитием адаптивного спорта в России / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 96–101.
3. Нарзулаев, С. Б. Проблемы обучения детей с задержкой психического развития в условиях общеобразовательного учреждения / С. Б. Нарзулаев, Л. А. Шуклова // Вестник Томского государственного педагогического университета (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). – 2011. – Вып. 2 (104). – С. 45–57.

## ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СКАЛОЛАЗОВ 2–3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Цель исследования – изучить взаимосвязь между соревновательным результатом в скалолазании и уровнем физической подготовленности спортсменов. Методика исследования заключалась в тестировании скалолазов 2–3-го года обучения ( $n = 19$ ). С помощью корреляционного анализа изучена взаимосвязь между результатом спортсменов и их уровнем подготовленности.

**Ключевые слова:** скалолазание, физическая подготовка, уровень подготовленности скалолазов.

D. I. Zdanovich, A. V. Ginzhul, I. A. Zdanovich

Siberian State University of Physical Education and Sports (Omsk)

## INFLUENCE OF LEVEL OF THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF SECOND-THIRD-YEAR-TRAINED ROCK-CLIMBERS ON COMPETITIVE RESULT

The goal of the research is to study interrelation between competitive result in rock-climbing and the level of physical fitness of athletes. The research methodology consisted of testing of 2–3-year-trained rock-climbers ( $n = 19$ ). By means of the correlation analysis the interrelation between the athlete result and the level of fitness is studied.

**Keywords:** rock-climbing, physical training, level of rock-climbers fitness.

В спортивном скалолазании, как и в других видах спорта, физическая подготовка является одним из главных элементов. Поэтому ученые достаточно часто обращаются к этой проблеме. Однако исследований, организованных и проведенных в полном соответствии с требованиями к научным трудам, недостаточно (Ю. В. Седляр, 2011).

К ним мы можем отнести, прежде всего, работы Ю. В. Котченко (2008), направленные на исследование методики развития специальной выносливо-



сти в скалолазании, основанной на оптимизации уровня допустимых нагрузок, также работу Г. А. Гальчинского с соавторами (2002), в которой исследуется воздействие занятий скалолазанием на повышение вестибулярной стойкости и координации движений.

В. Г. Двоеносов (2009) исследует физиологические особенности адаптивных реакций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) при действии экстремальных факторов в условиях соревнований. Зачастую материал о физической подготовке спортивных скалолазов не подразумевает эмпирического обоснования, так как содержится в различных методических пособиях и программах.

Обычно в таких изданиях акцент делается на средствах и общем количестве времени на развитие того или иного качества, а в остальных случаях информация сводится к перечислению средств подготовки, при этом на методических условиях применения средств авторы не останавливаются.

В литературе наиболее изученным считаем силовую подготовку и выносливость, несколько меньше изучены гибкость и координация. Ю. В. Котченко (2008) приводит результаты исследования скоростных способностей скалолазов. Ж. Л. Козина (2014) занималась разработкой теоретико-методологического обоснования развития скоростно-силовых способностей в скалолазании.

Физическая подготовка скалолаза основана на развитии силы, выносливости, гибкости, скорости, координации. Все эти качества создают базу, на которой основана вся подготовка спортсмена. Недостаток развития какого-либо из этих качеств отрицательно влияет на техническую подготовку и на весь спортивный результат. Возросшая за последние годы сложность маршрутов на проводимых соревнованиях по скалолазанию сделала силовую подготовку важной в тренировочной деятельности скалолазов.

Отсутствие в арсенале тренера знаний о динамике показателей, отражающих специальную физическую подготовленность скалолаза, значительно затрудняет процесс планирования тренировочных нагрузок. Определение уровня развития специальных физических качеств скалолазов позволит наиболее эффективно решать задачи планирования и коррекции процесса физической подготовки скалолазов различной квалификации и специализации.

На базе СДЮСШОР № 35 г. Омска нами было проведено тестирование физической подготовленности скалолазов 2 и 3-го года обучения (табл. 1, 2).

По результатам тестирования мы видим, что в тесте «Подтягивание в висе (кол-во раз)», в группе 2-го года обучения разница между исходными и конечными данными варьируется от –1 до 7; в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» от –1 до 11; в тесте «Висы на планке 3 см (с)» от 6 до 28. Для группы 3-го года обучения разница в тесте «Подтягивание в висе

(кол-во раз)» варьируется от 1 до 8; в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» от 2 до 10; в тесте «Висы на планке 3 см (с)» от 6 до 43.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности скалолазов 2-го года обучения

№ п/п	Подтягивание в висе, кол-во раз				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз				Вис на планке 3 см, с			
	исх.	кон.	$d$	$d^2$	исх.	кон.	$d$	$d^2$	исх.	кон.	$d$	$d^2$
1	3	2	-1	1	21	30	9	81	38	57	19	361
2	8	14	6	36	41	50	9	81	40	68	28	784
3	8	8	0	0	40	48	8	64	93	100	7	49
4	6	7	1	1	30	41	11	121	15	23	8	64
5	5	7	2	4	34	40	6	36	40	55	15	225
6	7	8	1	1	32	38	6	36	29	43	14	196
7	5	8	3	9	21	20	-1	1	5	15	10	100
8	4	6	2	4	20	30	10	100	13	28	15	225
9	1	3	2	4	30	38	8	64	7	21	14	196
10	0	7	7	49	21	28	7	49	19	35	16	256
11	3	5	2	4	18	25	7	49	9	15	6	36
Итого			26	113			80	682			152	2492

Примечание. Исх. – исходные, кон. – конечные данные.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности скалолазов 3-го года обучения

№ п/п	Подтягивание в висе, кол-во раз				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз				Вис на планке 3 см, с			
	исх.	кон.	$d$	$d^2$	исх.	кон.	$d$	$d^2$	исх.	кон.	$d$	$d^2$
1	29	37	8	64	70	72	2	4	85	91	6	36
2	10	11	1	1	54	56	2	4	46	58	12	144
3	31	33	2	4	80	83	3	9	54	67	13	169
4	22	23	1	1	62	65	3	9	85	97	12	144
5	25	27	2	4	55	65	10	100	65	72	7	49
6	14	20	6	36	33	38	5	25	74	88	14	196
7	17	20	3	9	25	35	10	100	62	72	10	100
8	15	18	3	9	51	55	4	16	57	100	43	1849
Итого			26	128			39	267			117	2687

Примечание. Исх. – исходные, кон. – конечные данные.

Практически все тесты в конечных данных дают положительный результат. Отрицательный результат показан лишь в двух случаях.

После анализа результатов тестирования мы рассчитали ранговую корреляцию между исходными и конечными рангами физической подготовленности и результатом спортивной подготовки (табл. 3).

Таблица 3

Ранговая корреляция между исходными и конечными рангами физической подготовленности и результатом спортивной подготовки

№ п/п	Подтягивание в висе, кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Вис на планке 3 см, с		Спор- тивный разряд	Ранг	Резуль- тат со- ревно- ваний, место	Ранг
	исх. ранг	кон. ранг	исх. ранг	кон. ранг	исх. ранг	кон. ранг				
Скалолазы 2-го года обучения										
1	8,5	11	8	7,5	4	3	1-й юн.	3	4	1,5
2	1,5	1	1	1	2,5	2	1-й юн.	3	4	1,5
3	1,5	3	2	2	1	1	2-й юн.	8,5	8	4
4	4	6	5,5	3	7	8	1-й юн.	3	10	5
5	5,5	6	3	4	2,5	4	1-й юн.	3	7	3
6	3	3	4	5,5	5	5	2-й юн.	8,5	11	6
7	5,5	3	8	11	11	10,5	2-й юн.	8,5	12	7
8	7	8	10	7,5	8	7	1-й юн.	3	16	10
9	10	10	5,5	5,5	10	9	2-й юн.	8,5	17	11
10	11	6	8	9	6	6	2-й юн.	8,5	13	8
11	8,5	9	11	10	9	10,5	2-й юн.	8,5	14	9
Скалолазы 3-го года обучения										
1	2	1	2	2	1,5	3	I	2	1	1
2	8	8	5	5	8	8	II	5,5	13	8
3	1	2	1	1	7	7	II	5,5	9	6
4	4	4	3	3,5	1,5	2	II	5,5	6	5
5	3	3	4	3,5	4	5,5	I	2	3	3
6	7	5,5	7	7	3	4	III	8	10	7
7	5	5,5	8	8	5	5,5	II	5,5	4	4
8	6	7	6	6	6	1	I	2	2	2

Таблица 4

Коэффициент корреляции между показателями физической подготовленности и результатом спортивной подготовки

Корреляция	Подтягивание в висе, кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Вис на планке 3 см, с		Спор- тивный разряд, ранг	Ре- зультат соревно- ваний, место, ранг
	исх. ранг	кон. ранг	исх. ранг	кон. ранг	исх. ранг	кон. ранг		
Скалолазы 2-го года обучения								
Корреляция исходных и конечных данных	0,788		0,875		0,959		0,520	
Корреляция с разрядом	0,203	−0,118	0,146	0,406	0,347	0,347		
Корреляция с местом на соревнованиях	0,573	0,371	0,604	0,542	0,788	0,753		
Скалолазы 3-го года обучения								
Корреляция исходных и конечных данных	0,934		0,994		0,627		0,847	
Корреляция с разрядом	0,391	0,295	0,300	0,348	0,085	0,335		
Корреляция с местом на соревнованиях	0,476	0,443	0,143	0,168	0,431	0,611		

Для того чтобы определить взаимосвязь между показателями физической подготовленности скалолазов и результатом спортивной подготовки, мы рассчитали коэффициент корреляции (табл. 4).

Тесты, имеющие большую корреляционную зависимость (коэффициент корреляции больше 0,7), являются наиболее информативными. С их учетом мы выяснили, что для оценки уровня подготовленности спортсменов 2-го года обучения наиболее информативными являются тесты: вис на планке 3 см, с (0,959); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (0,875); подтягивание в висе, кол-во раз (0,788).

Успешность соревновательной деятельности может определяться тестом «Вис на планке 3 см, с» и местом, занятым спортсменом на соревнованиях (0,788 и 0,753) по исходным и конечным показателям.

Для оценки уровня подготовленности спортсменов 3-го года обучения наиболее информативными являются тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (0,994) и подтягивание в висе, кол-во раз (0,934).

Успешность соревновательной деятельности может определяться тестом «Вис на планке 3 см, с» и местом, занятым спортсменом на соревнованиях (0,611) по конечным показателям.

Имеет место сильная взаимосвязь между тестом разряд спортсмена и местом, занятым спортсменом на соревнованиях, у скалолазов 3-го года обучения (0,848) и средняя – у 2-го года обучения (0,521).

Полученные результаты были успешно использованы при разработке дополнительной предпрофессиональной программы по скалолазанию (А. В. Гинжул, О. В. Гинжул, 2015) и внедрены в тренировочный процесс СДЮСШОР № 35 в 2015–2018 гг.

Таким образом, проведенное исследование способствует индивидуализации тренировочного процесса, эффективному отбору перспективных спортсменов и может использоваться тренерами по скалолазанию.

Исследование проведено с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, грант «Скалолазание для всех» (№ 18-1-010699).

### **Список литературы**

1. Гальчинский, В. А. Повышение вестибулярной устойчивости и координации движений посредством занятий скалолазанием / В. А. Гальчинский, Л. А. Гальчинская, Ю. В. Котченко // Вестник технологического университета Подолья. – Хмельницкий, 2002. – С. 114–115.
2. Дополнительная предпрофессиональная программа по скалолазанию / сост. А. В. Гинжул, О. В. Гинжул; под ред. Ю. А. Мельниковой. – Омск, 2015. – 37 с.
3. Двоеносов, В. Г. Особенности адаптивных реакций кардиореспираторной системы, газообмена и регуляции сердечного ритма у спортсменов-скалолазов в условиях соревнований / В. Г. Двоеносов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 87–91.
4. Котченко, Ю. В. Методика построения тренировки на развитие специальной выносливости в скалолазании в группах спортивного совершенствования студентов вузов / Ю. В. Котченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 2. – С. 32–37.
5. Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств в скалолазании / Ж. Л. Козина, Е. А. Репко, К. Прусик [и др.] // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХГАДИ, 2014. – №1. – С. 27–33.
6. Седляр, Ю. В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (анализ монографий) / Ю. В. Седляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 112–115.

## ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РФ

Цель – проанализировать текущее состояние и перспективы развития массового спорта в РФ. Материал и методы исследования – анализ литературных источников, нормативно-правовых документов. В статье рассматриваются предпосылки и возможности для дальнейшего развития массового спорта в Российской Федерации. Выявлены основные проблемы, определены цели и задачи развития массового спорта.

**Ключевые слова:** *развитие, массовый спорт, перспективы, состояние, проблемы, анализ.*

A. S. Ilyina

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## CURRENT STATUS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORT ARE IN RUSSIAN FEDERATION

Objective – to analyze the current state and perspective of development of mass sport in the Russian Federation. Material and methods of research – analyze of literary sources, normative and legal documents. The article discusses the background and opportunities for further development of mass sport in the Russian Federation. The main problems are identified the goals and objectives of the development of mass sport are defined.

**Keywords:** *development, mass sport, perspective, state, problems, analyze.*

На сегодняшний день массовый спорт является составной частью физической культуры и включен в социальную сферу, развитие которой оказывает существенное влияние на организм человека (рис. 1). Каждый год в нашей стране возрастает потребность привлечения широких масс населения к занятию спортом. Систематические занятия в полной мере влияют на гармоничное развитие личности занимающихся.

В то же время существенным фактором, определяющим здоровье граждан, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни [12].



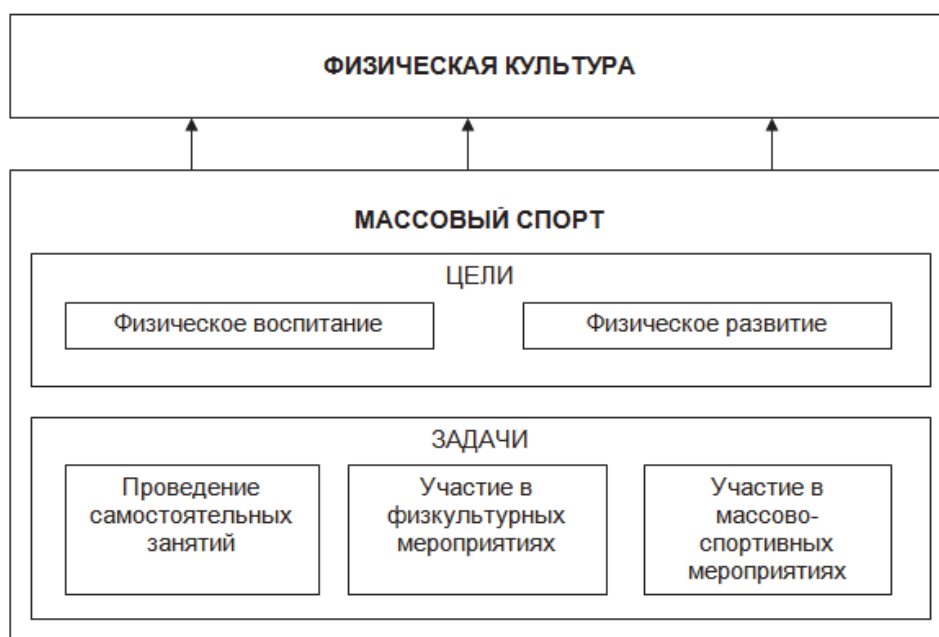


Рис. 1

Основная цель массового спорта заключается в повышении и сохранении общей физической подготовленности. Создание базы для сохранения и улучшения здоровья граждан способствует решению следующих задач, а именно: повышению функциональных возможностей организма, улучшению общей и профессиональной работоспособности, а также овладению жизненно необходимыми умениями и навыками.

По словам А. Б. Федина, самостоятельные занятия спортом способствуют не только сохранению и укреплению здоровья, но и увеличению продолжительности жизни граждан, ее качества, физической подготовленности [11].

Для массового спорта немаловажное значение имеет регулятивная роль государства. Об этом свидетельствуют такие документы, как Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре, спорте в РФ» и Постановление Правительства РФ «Развитие массового спорта в Российской Федерации».

Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ граждане имеют полное право на самостоятельные занятия физической культурой и спортом, на непрерывность и преемственность физического воспитания в различных возрастных группах, а также право на создание благоприятных условий для систематических занятий спортом [2].

Анализ динамики основных показателей развития массового спорта в Российской Федерации указывает на их достоверное увеличение (рис. 2).

По этим данным к 2018 г. количество занимающихся физической культурой и спортом составило 50,1 млн человек в общей численности населения.

Доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов составляет порядка 31,9 млн человек, в 2016 г. такой показатель был около 31 млн человек. Обеспеченность населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности, составила 50,0 %.

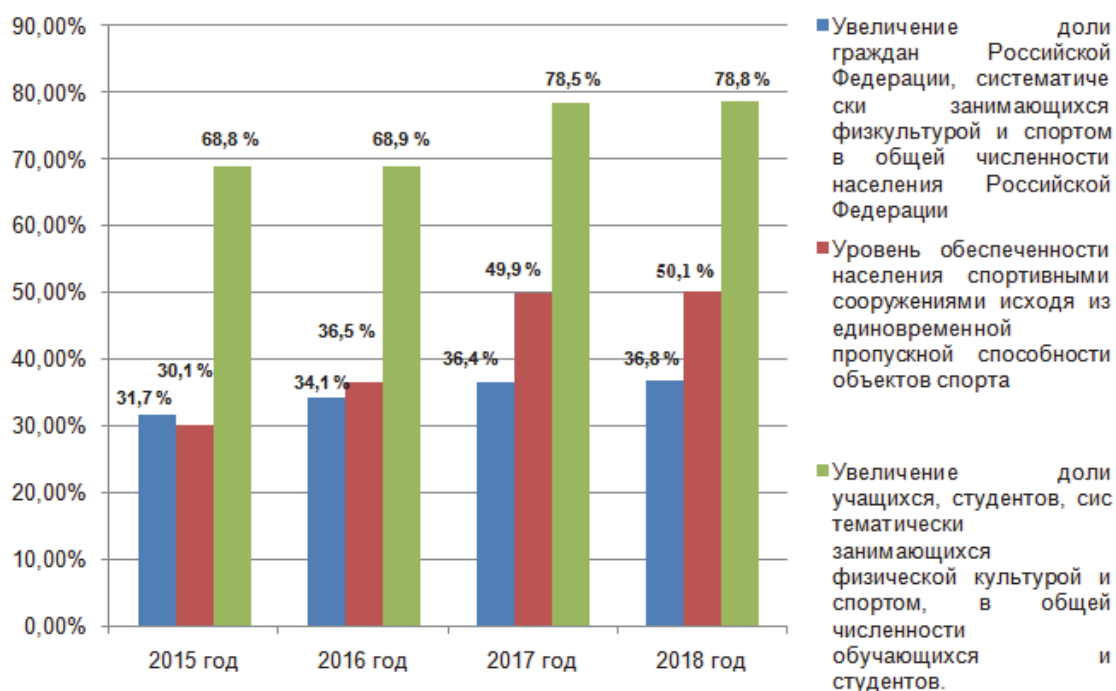


Рис. 2

Несмотря на сформированные тенденции к устойчивому развитию, в массовом спорте имеется ряд проблемных вопросов, связанных с организацией и проведением физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства, в том числе с финансовым и кадровым обеспечением. В условиях развития самостоятельных и платных форм занятий физической культурой и спортом статистическая отчетность не обеспечивает получение объективных данных о численности систематически занимающихся, отсутствует мониторинг динамики спроса населения на современные и актуальные физкультурно-оздоровительные услуги с целью их эффективного продвижения.

Дальнейшие перспективы в сфере массового спорта заключаются в необходимости повышения уровня эффективности работы со средствами массовой информации, в частности освещения СМИ всероссийских мероприятий, акций, направленных на пропаганду физической культуры и массового спорта. В плане проведения физкультурных и спортивных мероприятий необходимо

усилить контроль за строительством объектов, а также принять дополнительные меры, направленные на создание условий для развития массового спорта.

В Постановлении Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"» отмечены следующие перспективы развития массового спорта в РФ:

1. Доля населения РФ, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности возрастет до 40 % к 2020 г.

2. Повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта, к 2020 г. составит 55,6 %.

3. Увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов до 80 % к 2020 г.

4. Увеличение доли профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, имеющих студенческие спортивные клубы до 60 %.

5. Увеличение доли сельского населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения Российской Федерации составит 29,3 %.

6. Удельный вес социально ориентированных некоммерческих организаций, оказывающих услуги в области физической культуры и спорта, возрастет до 3 % к 2020 г. [9].

В настоящее время сохраняется ситуация в обеспечении спортивными объектами и в их доступности для населения в качестве физкультурно-оздоровительных услуг. Наблюдается дефицит в недорогой, но полноценной спортивной инфраструктуре, например в спортивных залах, открытых площадках, как по месту жительства, так и по месту работы населения. Доступность спортивных сооружений остается недостаточной для реализации минимально необходимого объема двигательной активности населения. На территории РФ большая часть объектов либо являются спортивными залами образовательных учреждений, либо временно приспособленными помещениями для проведения занятий по физической культуре [10].

Не реализуются в полном объеме и социально-эффективные механизмы предоставления доступа граждан к объектам спорта различной ведомственной принадлежности для занятий массовым спортом [1].

**Заключение.** Массовый спорт является необходимым условием для успешного развития современного российского общества. Одним из важнейших факторов массового спорта служит государственная политика в области

пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Особое значение приобретает и достижение гармоничного развития, что является одной из актуальных проблем, стоящей перед современной Россией.

На данный момент в нашей стране имеются все возможности для повышения уровня развития массового спорта, распространения здорового образа жизни и использования его потенциала для развития общества. Все эти вопросы станут приоритетными как для государства при решении задач по социально-экономическому и политическому развитию страны, так и для каждого гражданина, проживающего в Российской Федерации.

### **Список литературы**

1. Доклад «О развитии массового спорта и физического воспитания населения». – М., 2014. – С. 26–27.
2. Доци, Т. Спорт для всех / Т. Доци // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – М., 2011. – С. 422–442.
3. Колягина, А. В. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников / А. В. Колягина // Молодой ученый. – М., 2016. – № 28. – С. 900–903.
4. Кузнецов, П. К. Массовый спорт в современной России: социальные факторы воспроизводства и развития: дисс. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / П. К. Кузнецов. – СПб., 2013. – 255 с.
5. Новокрещенов, В. В. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий / В. В. Новокрещенов. – М.: Минспорт России, 2016. – 210 с.
6. О физической культуре и спорте в РФ: федер. закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 3 нояб. 2015 г. № 308-ФЗ). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
7. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта»: постановление Правительства РФ от 15 апр. 2014 г. № 302. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
8. Популяризация здорового образа жизни и развития массового спорта в современной России. – URL: <http://refdb.ru/look/2701767.html/> (дата обращения: 24.09.2018).

9. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"».

10. Томеян, Ж. В. Исследование обеспеченности населения РФ объектами спортивной инфраструктуры / Ж. В. Томеян. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013.

11. Федин, А. Б. Организационно-методические и правовые основы и медико-биологические обеспечения лиц, самостоятельно занимающихся ФК / А. Б. Федин. – М.: ФГБУ, 2012. – 105 с.

12. Филонов, В. И. Политический фактор в сфере большого спорта: теоретико-методологические аспекты / В. И. Филонов // Вестник Поволжского института управления. – Курск, 2018. – 108 с.

## **УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНА-СТУДЕНТА ПРИ ОТБОРЕ В СБОРНУЮ КОМАНДУ ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ СБОРНЫХ КОМАНД СПбГУ)**

В статье рассматривается возможность учёта психологических характеристик спортсменов при комплектовании сборных команд университетов. Цель исследования – поиск психологических характеристик, дающих возможность студенту-спортсмену успешно реализовывать свой потенциал как в спортивной, так и в учебной деятельности. В эмпирическом исследовании приняли участие студенты-спортсмены сборных команд СПбГУ по разным видам спорта. Были изучены такие характеристики, как копинг-стратегии совладания со стрессом, состояния сниженной работоспособности, мотивы занятий спортом, мотивы обучения. В статье приводятся результаты исследования, посвященного взаимосвязи уровня стресса у студентов-спортсменов, ведущих стратегий совладания со стрессом и учебной успеваемости. Сформулированы рекомендации для тренеров, осуществляющих набор / отбор в сборные команды университетов.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, спортивный отбор, психологические характеристики спортсмена, мотивация, учебная успеваемость спортсменов.

N. L. Ilyina, S. Sh. Namozova

St. Petersburg State University (St. Petersburg)

## **PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SPORTSMAN-STUDENT AT SELECTION TO THE TEAM COMMANDER OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION (ON THE EXAMPLE OF SPORTS TEAMS SPbU)**

The article considers the possibility of taking into account the psychological characteristics of athletes in the acquisition of national teams of universities. The purpose of the study, the search for psychological characteristics that enable the student-athlete to successfully realize their potential in both sports and training activities. In the empirical study, students-athletes of the national teams of St. Petersburg State University took part in different sports. Such characteristics as: coping



strategies of coping with stress, states of reduced efficiency, motives for sport training, learning motives were studied. The article presents the results of a study on the relationship between the level of stress in student athletes, the leading strategies for coping with stress and learning achievement. Recommendations are formulated for the trainers performing recruitment / selection in the national teams of universities.

**Keywords:** *student sport, sports selection, psychological characteristics of an athlete, motivation, academic performance of athletes.*

На сегодняшний день студенческий спорт в России находится на этапе активного развития в соответствии с утвержденной Правительством Российской Федерации «Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ» (от 7 августа 2009 г. № 1101). В результате реализации данной стратегии проведена большая работа, многие вузы страны участвуют в развитии студенческого спорта, специалисты разных научных направлений помогают в повышении эффективности реализации поставленных Правительством РФ задач. Тем не менее, даже учитывая опыт коллег и учёных, специалисты, работающие со спортивными командами СПбГУ, столкнулись с рядом трудностей. Студенческий спорт исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, т. е. способствует решению задачи повышения массовости. В то же время студенческий спорт призван быть средой для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Поэтому необходимо вести работу в двух направлениях одновременно – массовости и достижения рекордов. При этом надо учитывать, что спортсмены, занимающиеся спортом в вузе, в первую очередь являются студентами и их основной вид деятельности – получение профессионального образования. В сложившейся ситуации мы пришли к идее разработки модельных характеристик для разных уровней студенческого спорта [4–6]. При этом немаловажной характеристикой успешного совмещения учебной и спортивной деятельности являются психологические характеристики студента-спортсмена. В наших предыдущих исследованиях мы пытались выяснить, какие именно психологические характеристики являются значимыми для студента, которому необходимо совмещать учебную и спортивную деятельность [1, 2]. В исследованиях, где сравнивались студенты, не занимающиеся спортом, студенты-спортсмены и просто спортсмены, было выявлено, что во всех трех группах существуют отличия в таких психологических характеристиках, как мотивация, наличие и широта использования волевых качеств, применение эффективных стратегий совладания со стрессом [3]. Цель данного исследования – выяснить, обеспечивают ли студентам-спортсменам успешность в учебной деятельности изучаемые психологические особенности.

В исследовании приняли участие студенты, являющиеся членами сборных команд СПбГУ (академическая гребля, плавание, танцы, алтимат). Всего 68 спортсменов (30 юношей, 38 девушек) в возрасте от 17 до 23 лет, спортивный разряд от 1-го взрослого до мастера спорта.

Изучение мотивации занятий спортом проводилось с помощью экспресс-методики Г. В. Лозовой. Для того чтобы сравнивать выраженность мотивов учебной и спортивной деятельности, методика Г. В. Лозовой была адаптирована под учебную деятельность с сохранением количества вопросов и идентичности шкал.

Для определения способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности использовался «копинг-тест» Р. Лазаруса.

Для диагностики состояний сниженной работоспособности использовалась методика ДОРС А. Б. Леоновой, С. Б. Величковской – «дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» («утомление – монотония – пресыщение – стресс»), адаптированная для спортсменов).

Успешность учебной деятельности оценивалась по показателям успеваемости студента (средний балл) и отсутствию задолженностей по учебным курсам.

В результате изучения мотивов учебной и спортивной деятельности можно говорить о том, что студенты-спортсмены субъективно высоко оценивают важность для себя двух видов деятельности – обучения и спорта. Они стремятся реализоваться и достичь высоких результатов одновременно в двух видах деятельности. Наличие в жизни спортсмена учебной деятельности не снижает высокую мотивацию в спорте и наоборот. У студентов-спортсменов обнаружилась высокая выраженность мотивов и в учебной, и в спортивной деятельности по одинаковым шкалам: достижения, самосовершенствование, долженствование. Достоверных различий в выраженности мотивов у юношей и девушек не обнаружилось.

Очевидно, что в ситуации стремления реализовать себя в двух сферах деятельности студенту-спортсмену необходимо грамотно спланировать рабочий день, организовать свою деятельность, распределить силы, использовать эффективные средства восстановления и т. д. Не все студенты-спортсмены в этом юном возрасте обладают знаниями и навыками эффективного тайм-менеджмента, но тем не менее справляются с нагрузками. Для того чтобы определить механизмы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, были изучены преобладающие копинг-стратегии респондентов. Из восьми стратегий, представленных в методике (конфронтация; дистанцирование; самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание; планирование; положительная переоцен-

ка), в группе студентов-спортсменов выделились три ведущие копинг-стратегии: планирование, положительная переоценка и самоконтроль. Эти стратегии расцениваются автором методики как конструктивные, т. е. способствующие эффективному преодолению жизненных трудностей в короткие сроки и меньшими психологическими усилиями.

Для того чтобы понять, насколько эти стратегии на самом деле эффективны, были изучены состояния сниженной работоспособности у студентов-спортсменов. Данные диагностики состояний сниженной работоспособности (ССР) («утомление – монотония – пресыщение – стресс») были получены в период весенней сессии. Результаты диагностики говорят о том, что состояния сниженной работоспособности достоверно не различаются у юношей и девушек и у представителей разных видов спорта и, если судить по средним значениям, находятся в умеренной зоне (рис. 1). Этот факт может являться косвенным показателем положительного влияния регулярных занятий спортом на формирование стрессоустойчивости студентов. Но при этом стоит обратить внимание на достаточный разброс данных (утомление –  $23,6 \pm 9,1$ ; монотония –  $22,5 \pm 5,3$ ; пресыщение –  $20,4 \pm 7,2$ ; стресс –  $24,2 \pm 11,8$ ). Это свидетельствует о том, что некоторые студенты-спортсмены находятся в зоне выраженных состояний сниженной работоспособности. О наличии выраженных состояний сниженной работоспособности можно говорить, если показатели превышают 26 баллов, высокие показатели превышают 31 балл.



Рис. 1. Выраженность состояний сниженной работоспособности (ССР) у студентов-спортсменов СПбГУ в период сессии

Тот факт, что одни студенты-спортсмены успешно справляются с учебными и спортивными нагрузками в период сессии, а вторые испытывают состояния сниженной работоспособности, побудил нас сопоставить копинг-стратегии совладания со стрессом у студентов-спортсменов с высокими и низкими показателями по методике ДОРС.

Все респонденты были разделены на две группы; в первую группу были отнесены студенты с низкими и умеренными показателями состояний сниженной работоспособности (от 15 до 25 баллов), во вторую – с выраженными и высокими (от 26 и выше).

В таблице представлены данные сопоставления состояний сниженной работоспособности и ведущих копинг-стратегий. Ведущая стратегия определялась по более высокому баллу в сравнении с другими стратегиями и соотносилась с показателями состояний сниженной работоспособности.

Таблица

Используемые копинг-стратегии студентами-спортсменами с разным уровнем выраженности состояний сниженной работоспособности (ССР)

Уровень ССР	Показатель ССР	Копинг-стратегии	Средний балл успеваемости
Высокий ( <i>n</i> = 26)	Утомление	Принятие ответственности, дистанцирование, самоконтроль	4,2. Есть 7 задолженностей у 5 человек (19 %)
	Монотония	Дистанцирование	
	Пресыщение	Дистанцирование	
	Стресс	Поиск социальной поддержки, конфронтация	
Низкий ( <i>n</i> = 42)	Утомление	Самоконтроль	4,4. Есть 4 задолженности у 4 человек (7 %)
	Монотония	Положительная переоценка	
	Пресыщение	Положительная переоценка	
	Стресс	Планирование, положительная переоценка, поиск социальной поддержки	

Несмотря на то, что студенты-спортсмены испытывают разную степень выраженности состояний сниженной работоспособности, учебная успеваемость за текущий учебный год в двух группах практически не отличается (достоверных различий не найдено). Но если рассматривать задолженности по учебным курсам, в группе студентов-спортсменов с высоким уровнем ССР таких случаев в процентном соотношении больше. В группе с высоким уровнем ССР 19 % студентов имеют задолженности, в группе с низким уровнем ССР – 7 %. При этом мы видим, что ведущие копинг-стратегии в соотношении с разными ССР в двух группах отличаются. На основании этого можно сделать предположение, что определенные копинг-стратегии являются защитным механизмом против возникновения у студентов-спортсменов неблагоприятных рабочих состояний, которые могут оказывать влияние на учебную

и спортивную деятельность. И возможно, что некоторые неэффективные копинг-стратегии являются провоцирующим фактором для возникновения неблагоприятных рабочих состояний. Такая закономерность была обнаружена при попытке выяснить взаимосвязь между мотивами занятий спортом и состояниями сниженной работоспособности. Выявилась связь между мотивацией долженствования и ощущением состояния стресса (состояния повышенной мобилизации психологических и энергетических ресурсов, развивающегося в ответ на повышение сложности или субъективной значимости деятельности, с доминированием мотивации на преодоление затруднений, реализуемой как в продуктивной, так и деструктивной форме). А также между мотивами получения удовольствия и состоянием монотонии (состоянием сниженного сознательного контроля за исполнением деятельности, возникающего в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий и обесцененной внешней средой, сопровождающегося переживанием скуки/сонливости и доминирующей мотивацией на смену деятельности) (рис. 2).

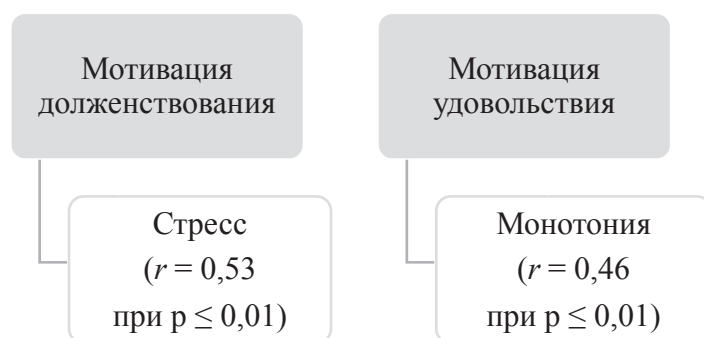


Рис. 2. Двухсторонняя взаимосвязь мотивации занятий спортом и выраженных/высоких показателей состояний сниженной работоспособности у студентов-спортсменов СПбГУ

Получается, что спортсмены, имеющие, скорее, внешнюю мотивацию занятий спортом (ради кого-то), будут испытывать состояние стресса от выполняемой деятельности. А если при этом они используют неэффективную копинг-стратегию совладания со стрессом, такую как поиск социальной поддержки и конфронтация, уровень стресса у них будет только повышаться.

Спортсмены, ведущая мотивация которых – получать удовольствие от занятий спортом, склонны ощущать состояния монотонии в ответ на любую нагрузку, связанную с длительной, однообразной работой. При этом состояние монотонии будет усугубляться, если использовать такую стратегию совладания со стрессом, как дистанцирование (преодоление негативных переживаний

за счет субъективного снижения значимости и степени эмоциональной вовлеченности в ситуацию, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п).

В результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно говорить о том, что, привлекая студента-спортсмена в сборную команду вуза, стоит учитывать ряд важных психологических характеристик. В первую очередь наличие высокой мотивации и к обучению, и к спортивным достижениям. Конструктивные на первый взгляд мотивы деятельности (самосовершенствования и долженствования) могут приводить к возникновению неблагоприятных рабочих состояний (монотонии и стрессу), снижающих продуктивность и успешность студента-спортсмена. Задача педагога-тренера – оценить сформированность у кандидата в сборную команду конструктивных копинг-стратегий преодоления жизненных трудностей, в первую очередь способность к планированию, самоконтролю и положительной переоценке. Если данные стратегии не сформированы, надо понимать, что, скорее всего, будут проявляться неблагоприятные ССР, которые будут мешать спортсмену успешно реализовывать себя в учебной или спортивной деятельности, и это будет отражаться на всей команде. Если спортсмен имеет ценность для команды, но не обладает конструктивными копинг-стратегиями, в качестве профилактики возникновения ССР педагогу-тренеру необходимо планировать психолого-педагогические мероприятия по формированию необходимых стратегий совладания со стрессом.

*Исследование выполнено при поддержке гранта Российского научного фонда (проект №14-50-00069), Санкт-Петербургский государственный университет.*

### **Список литературы**

1. Ильина, Н. Л. Психологические особенности студента-спортсмена (на примере сборных команд СПбГУ) / Н. Л. Ильина, С. Ш. Намозова // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – СПб: ООО «Золотое сечение», 2017. – С. 114–120.
2. Ильина, Н. Л. Психологический портрет студента-спортсмена (на примере сборных команд СПбГУ) / Н. Л. Ильина // Материалы первой международной научной конференции «Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений». 23–26 октября. – Ереван, 2017. – С. 356–362.
3. Ильина, Н. Л. Психологический аспект в разработке моделей отбора спортсменов в системе студенческого спорта (на примере плавания) / Н. Л. Ильина, С. Ш. Намозова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 234–239.



4. Намозова, С. Ш. Уровни студенческого спорта в университете / С. Ш. Намозова, Ш. З. Хуббиев, Л. В. Шадрин // Теория и практика физической культуры». – 2016. – № 10. – С. 56–59.

5. Морфофункциональный и психологический профили студентов-спортсменов в контексте реализации задач спортивной тренировки / С. Ш. Намозова, Ш. З. Хуббиев, Л. В. Шадрин, Н. Л. Ильина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 20–22.

6. Эквивалентный подход к разработке моделей функциональной подготовки атлетов в системе студенческого спорта / Ш. З. Хуббиев, С. Ш. Намозова, Н. Л. Ильина, Л. В. Шадрин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 88–90.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

В статье рассматриваются актуальные вопросы оптимизации физического воспитания студентов вузов.

Цель работы – анализ актуальных вопросов физического воспитания студентов на примере Самарского университета.

В статье раскрываются характерные особенности организации учебного процесса в вузе. Предлагаются некоторые педагогические подходы к решению некоторых проблем. Среди приоритетных называются: воспитание положительных установок на занятия физической культурой как основного компонента здорового образа жизни; адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе, необходимость объединения усилий кафедры физического воспитания и других структур вуза, направленные на формирование у студентов мотивов сохранения и укрепления здоровья.

Тенденции и трудности физического воспитания студенчества подтверждаются результатами опросов и наблюдения. Данные исследования позволяют педагогам находить собственные подходы, формы и содержание занятий.

***Ключевые слова:** физическое здоровье и физическая культура студентов, здоровый образ жизни, физическое воспитание студентов вузов.*

**I. S. Kalberdin**

Samara University (Samara)

## **ACTUAL TENDENCIES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF UNIVERSITY**

In the article, actual problems of optimization of physical training of students of high schools are considered.

Objective: the analysis of actual issues of physical education of students on the example of Samara University.

The article reveals the characteristic features of the organization of the educational process in the university. Some pedagogical approaches to solving some

problems are suggested. Among the priority are: education of positive attitudes towards physical education as the main component of a healthy lifestyle; adaptation of first-year students to the conditions of study at the university, the need to combine the efforts of the Department of Physical Education and other structures of the university, aimed at forming the students' motives for preserving and strengthening health.

The tendencies and difficulties of physical education of students are confirmed by the results of surveys and observations. These studies allow teachers to find approaches, forms and content of classes.

**Keywords:** *physical health and physical culture of students, healthy way of life, physical education of university students.*

Бережное отношение к своему здоровью, сформированность мотивов на систематическое занятие физической культурой и спортом как основного составляющего личности, ориентированной на здоровый образ жизни, являются актуальными в течение всей жизни, и их окончательное формирование обычно завершается в студенческом возрасте. Исследования ряда авторов [1; 3] показывают, что у существенной части студентов за годы учебы не вырабатывается образ жизни, дающий им возможность сохранять и укреплять состояние физического здоровья. Безразличие большей доли студентов к собственному здоровью, по-видимому, обуславливается широким распространением в современном обществе меркантильных интересов, что приводит к формированию у студентов соответствующих потребностей личности, мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок [2]. Для того чтобы найти решение данной проблемы (в рамках системы высшего образования), необходимо достичь деятельного отношения студента к укреплению собственного самочувствия. А вузовским педагогам, специалистам по физическому воспитанию, медицинским работникам и социологам необходимо обучать не только профессионала, владеющего необходимыми компетенциями в будущем виде деятельности выпускника, но воспитывать здорового гражданина с комплексом ценностных ориентаций, направленных на здоровый образ жизни. Слабая разработанность этих проблем и значимость их исследования стали основой выбора темы и цели данной статьи.

Целью данной статьи является анализ актуальных вопросов физического воспитания студентов на примере Самарского университета.

Основными методами исследования были интервьюирование и анкетирование по опросникам, включавшим вопросы по интересующим нас проблемам. Сбор информации проводился в течение 3 лет. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием стандартных методов с составлением репрезентативной выборки из студентов Самарского университета.

В рабочей программе университета по дисциплине «Физическая культура» четко определены основные задачи курса, которые подчинены главной цели – формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности [5].

Рассмотрим, как реализуются в вузе частные задачи в практике занятий физической культурой. Первоочередной задачей физического воспитания является необходимость понимания студентами социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

Следует отметить, что специфика организации педагогического процесса Самарского университета, особенно по техническим специальностям, характеризуется интенсивностью учебных нагрузок, что на фоне некоторых негативных социальных условий, высокого уровня психоэмоциональных перегрузок жизни в мегаполисе негативно отражается на физическом развитии, функциональном состоянии и самочувствии обучающихся. Несомненно, что интенсивные учебные нагрузки студентов являются неотъемлемой частью их студенческой жизни и все это происходит в важный период биологического, физиологического и социально-психологического формирования организма молодого человека.

Проведенные опросы студентов свидетельствуют о том, что большинство из них имеют определенные базовые представления о биологических, педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни, но в то же время не уделяют в своей жизни должного внимания практике физического самовоспитания, формированию здорового образа жизни.

Одним из показателей состояния здоровья является приспособление студентов к условиям обучения в вузе. Нами исследовался уровень приспособленности, который определялся по результатам нескольких стандартизированных тестов (восстановление работоспособности после нагрузки, пульсометрия, самочувствие до и после занятия и др.). Также учитывались субъективные оценки переносимости студентами условий учебы и жизнедеятельности. Для этого ответы на вопросы переводились в количественные показатели: если студенты не испытывали трудности в первый год обучения, то их ответам причислялись высокие баллы от 1 до 10, и наоборот, адаптирующиеся с трудом студенты получали низкие баллы. Через программы Microsoft Excel проводилась статистическая обработка полученных численных рядов. Потом выводился интегральный показатель, отражающий адаптацию студентов к вузу и их субъективную оценку переносимости условий учебы и жизнедеятельности в вузе. Результаты этих расчетов отражены на рис. 1.

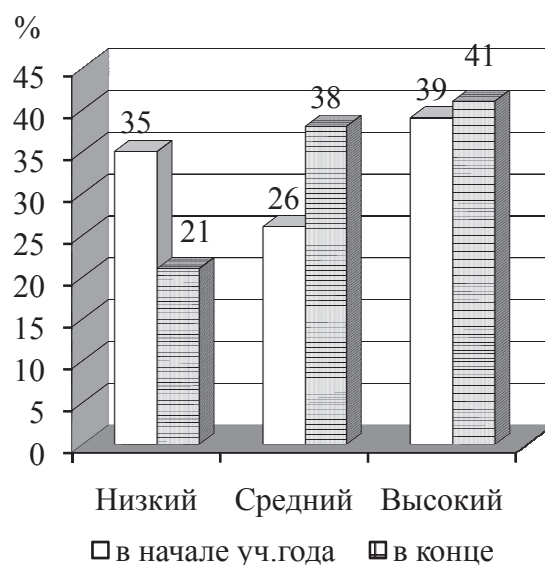


Рис. 1. Распределение студентов-первокурсников (в %) по интегральному показателю адаптации студентов и их субъективной оценки переносимости условий учебы и жизнедеятельности в вузе

Как видно из диаграммы (рис. 1), каждый третий студент-первокурсник (35 %), отвечая на вопросы, указал, что в начале первого семестра учебы продолжал испытывать трудности, связанные с самоорганизацией учебы и условиями проживания, и 21 % испытывал трудности в конце учебного года. Результаты также показали, что специфика вузовского обучения представляет для бывших школьников определенную сложность и больше половины студентов-первокурсников испытывали затруднения, связанные с адаптацией.

На вопрос «Сколько времени в режиме дня вы отводите занятиям физической культурой?» большинство студентов (56 %) ответили, что им достаточно нагрузок на уроках физической культуры. Преподавателям кафедр физического воспитания необходимо донести до студентов, что на занятиях физической культурой в течение учебной недели объем двигательной активности часто не достигает уровня, необходимого организму для хорошего самочувствия. Большая доля дефицита двигательной активности может компенсироваться только в том случае, если студент привлекается к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом путем формирования у себя устойчивой привычки физического совершенствования и самовоспитания (в секции, в клубе). На вопрос «Занимаетесь ли вы физическими упражнениями и спортом дополнительно к учебным занятиям по физической культуре в вузе?» утвердительно ответили лишь 44 % опрошенных студентов, и основной причиной отрицательных ответов чаще всего отмечается отсутствие свободного времени из-за учебной загруженности в вузе или собственная лень.

К сожалению, самостоятельные занятия спортом чреваты рисками травматизма или переутомления, поэтому на занятиях физической культуры у молодых людей должны сформироваться навыки грамотного самоконтроля и самостоятельного изучения функциональных возможностей резервов организма. Руководствуясь научными методиками, полученными от преподавателей физической культуры, студенты могут эффективно построить собственный тренировочный процесс, а при необходимости грамотно организовать восстановление от физического утомления, если оно возникает. Если самостоятельные занятия физической культурой будут сопровождаться у студентов чувством достижения успеха в саморазвитии, то происходит значительный личностный рост индивида, что коренным образом преобразует их социально востребованные жизненные ценности, в том числе отношение к физической культуре и спорту, своему здоровью и ЗОЖ.

На учебных занятиях физической культурой в рамках вузовской программы могут успешно формироваться необходимые знания, умения и навыки, направленные на физическое развитие, а также личностные качества здорового образа жизни [5]. На наш взгляд, в университете имеются значительные резервы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности через самоопределение в физической культуре и спорте. Все больше студентов нашего вуза вовлекаются в занятия спортом более высокого уровня, этим достигается популяризация спорта, что создает условия для создания основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений личности выпускника вуза.

Немаловажным рычагом оптимизации физического воспитания студентов вузов является сотрудничество преподавателей кафедры физического воспитания и других подразделений вуза. В индивидуальных беседах, на заседаниях кафедры, в выступлениях на научных конференциях необходимо постоянно убеждать преподавателей других подразделений о важности здоровья студентов, а не только об успеваемости по их дисциплине. Они в своей профессиональной деятельности также должны объяснять студентам, что физические упражнения должны рассматриваться как средство укрепления физического здоровья и повышения умственной работоспособности.

Проведенный анализ состояния физического воспитания в вузе позволил сделать следующие выводы:

1. Через качественное изменение отношения студентов к своему здоровью, формирование установок на здоровый образ жизни студентов возможно



достижение положительного результата от занятий физическими упражнениями и мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

2. Привлечение преподавателями кафедры физического воспитания других подразделений вуза к формированию положительного отношения к физической культуре, поскольку здоровье студентов позволяет им успешно выполнять учебные нагрузки и по другим предметам.

3. Особое внимание необходимо уделить первокурсникам, так как у них по сравнению со студентами других курсов есть наибольший риск истощения адаптационных резервов организма. Поэтому для них необходимо разрабатывать особые подходы для их успешной адаптации к условиям обучения в вузе через формы, средства и методы физической культуры.

### **Список литературы**

1. Алешина, Ю. А. Гигиеническое и психофизиологическое обоснование процесса адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе обучения / А. Ю. Алешина // Аспирантский вестник Поволжья. – 2016. – № 1–2. – С. 254–258.

2. Закиров, Т. Р. Современные проблемы физического воспитания в технических вузах / Т. Р. Закиров // Вестник Казанского технологического университета, 2007. – С. 280–282.

3. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М., 2005. – С. 5–8.

4. Кудашова, Л. Т. Пути совершенствования процесса физического воспитания в вузе / Л. Т. Кудашова, М. В. Назаренко // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы конф. – Казань, 2007. – С. 24. – URL: КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 27.06.2018).

5. Программа курса физического воспитания: учеб. пособие / Л. В. Анянueva, В. М. Богданов, В. В. Дудкин [и др.]. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Самара: Изд-во СГАУ, 2015.

6. Учебный мультимедиакомплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов [и др.]. – Самара: ООО DSM, 2013. – 331 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ТОЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГИМНАСТОВ

В статье представлены результаты внедрения экспериментальной технологии развития координационных способностей, направленных на точность выполнения двигательных действий гимнастов

**Ключевые слова:** *спортивная гимнастика, координационные способности, двигательные действия, технология.*

A. G. Karlina, M. Y. Fedorova

Transbaikal State University (Chita)

## THE TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT TO COORDINATION ABILITIES AIMED AT THE ACCURACY OF PERFORMING MOTOR ACTIONS OF GYMNASTS

The article presents the results of the introduction of experimental technology of coordination abilities aimed at the accuracy of motor actions gymnasts.

**Keywords:** *gymnastics, coordination abilities, motor actions, technology.*

**Введение.** Введение федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, федеральных государственных стандартов по видам спорта, в том числе и по спортивной гимнастике, вызывает необходимость улучшения качества подготовки спортивного резерва, моделирования тренировочного процесса по предметным областям, совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Важнейшим в системе подготовки гимнастов различных возрастных групп является специальная физическая подготовка, связанная с обучением и совершенствованием сложных технических элементов, связок и комбинаций (Мусаев Б. Б., 2015). Постоянное усложнение соревновательных программ и рост конкуренции у юных спортивных гимнасток предъявляет высокие требования к эффективной взаи-

мосьязи развития физических качеств и двигательных действий спортсменок (Ботяев В. Л., 2015).

Актуальной становится задача разработки качественно новых методик и технологий развития физических качеств, направленных на эффективное обучение двигательным действиям, используемых в технической подготовке гимнастов.

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились на базе МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Читы с гимнастками тренировочной группы первого года обучения. На основании цели и задач были определены и использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование, метод экспертной оценки, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

В занятия испытуемых экспериментальной группы была внедрена технология развития координационных способностей, направленная на точность выполнения двигательных действий гимнасток. Основу экспериментальной технологии составили: а) планирование недельных микроциклов в соответствии с этапами подготовки; б) распределение тренировочной нагрузки в микроциклах и ее последующей коррекции; в) использование специальных подготовительных координационных упражнений в подготовительной части тренировочных занятий; г) применение метода сопряженных воздействий в совершенствовании координации и точности двигательных действий с использованием подводящих и развивающих упражнений.

В подготовительном периоде применялись специальные подготовительные координационные упражнения в каждом микроцикле независимо от его направленности на трех тренировочных занятиях, в подготовительной части в следующей последовательности: комплекс упражнений для развития пластичности, комплекс упражнений для развития ритмичности, комплекс упражнений для развития равновесия.

В совершенствовании координации и точности двигательных действий с использованием подводящих и развивающих упражнений применялся метод сопряженных воздействий.

**Результаты и их обсуждение.** Гимнастки показали высокий уровень сохранения статического равновесия в усложненных условиях к концу эксперимента. Использование различных упражнений на равновесие благоприятно повлияло на показатели в данном тесте, что подтверждается полученными результатами в конце исследования (рис. 1, а).

Использование специальных подготовительных координационных упражнений в подготовительной части тренировочных занятий, а также при-

менение метода сопряженных воздействий в совершенствовании координации и точности двигательных действий с использованием подводящих и развивающих упражнений благоприятно повлияло на показатели координационных способностей у гимнасток тренировочной группы первого года обучения и выявило в конце исследования положительную динамику и достоверные приросты в данных показателях (рис. 1, б).

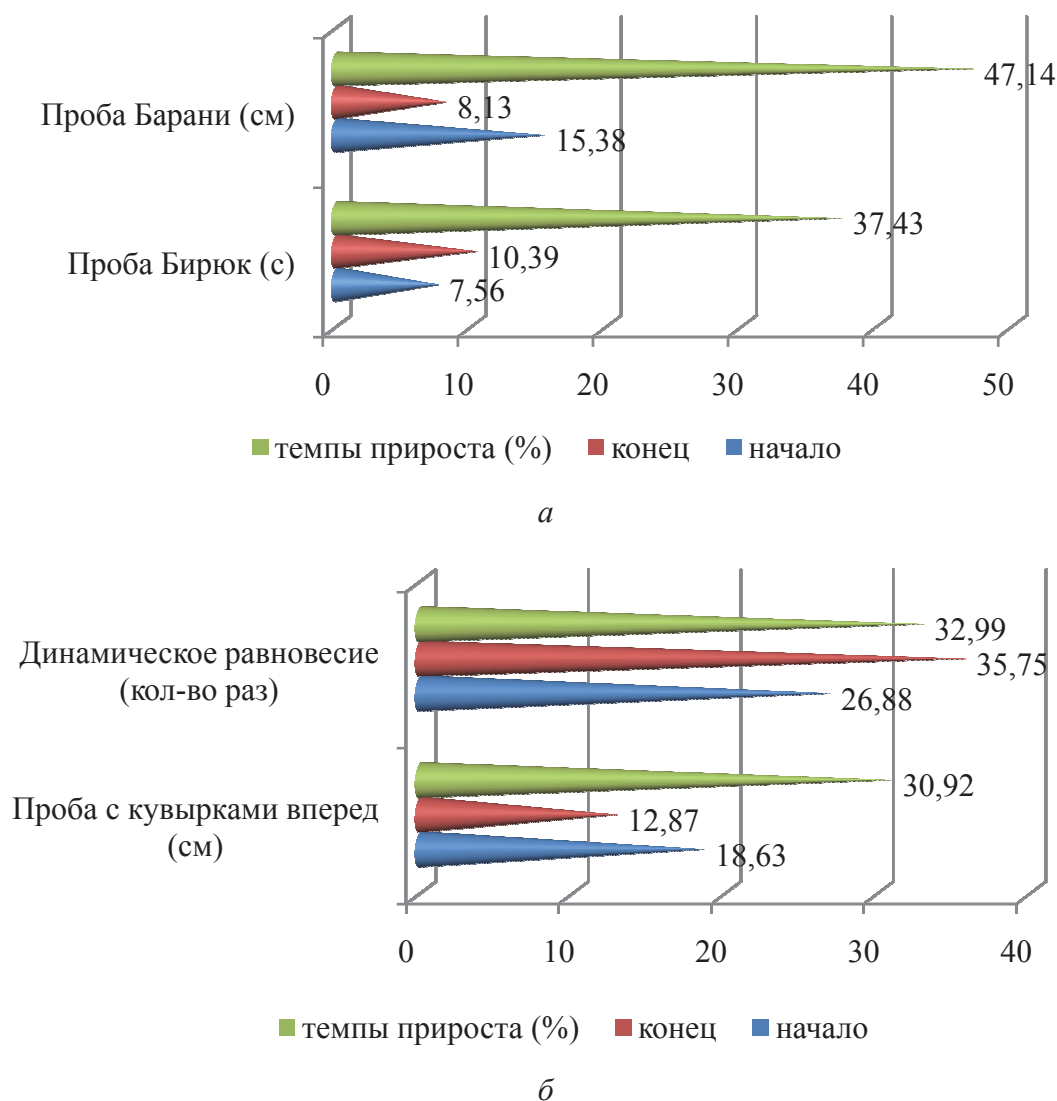


Рис. 1. Динамика изменения показателей координационных способностей у гимнасток на протяжении педагогического эксперимента

Рассматривая показатели технической подготовленности гимнасток на протяжении педагогического эксперимента, мы выявили, что наиболее высокие приросты при выполнении упражнений на бревне спортсменки показали в количестве выполненных элементов и соединений элементов в связки, также улучшилась балловая оценка за выполнение целой комбинации, что го-

ворит о положительном воздействии технологии развития координационных способностей, направленной на точность выполнения двигательных действий гимнасток.

Анализ экспертной оценки качества выполнения комплекса гимнастических прыжков и комплекса акробатических элементов позволил определить, что в конце исследования гимнастки показали хорошие результаты при выполнении обоих комплексов упражнений, отражающих точность двигательных действий (рис. 2).

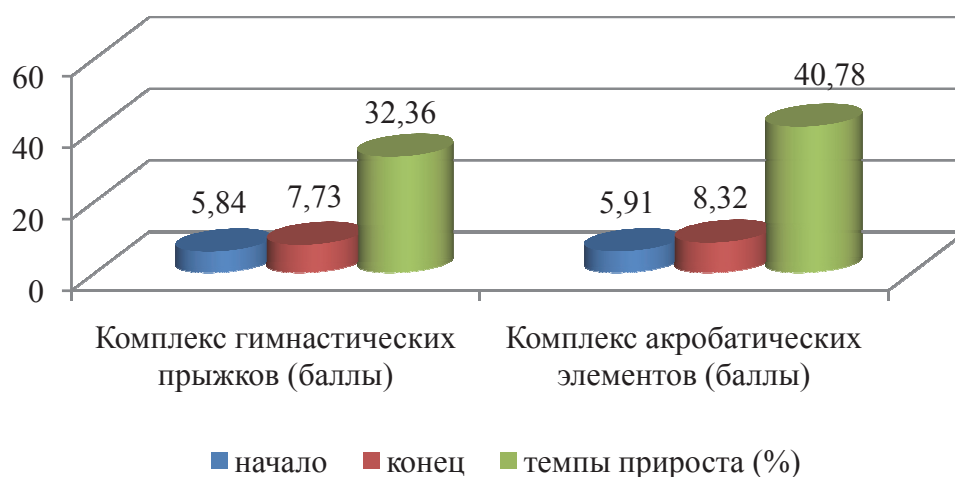


Рис. 2. Динамика изменения показателей техники двигательных действий на протяжении исследования

**Закключение.** Использование экспериментальной технологии в тренировочном процессе гимнасток благоприятно повлияло на показатели координационных способностей и техники выполнения двигательных действий, о чем свидетельствуют достоверно значимые различия и приросты в данных у гимнасток тренировочной группы первого года обучения в конце эксперимента.

### Список литературы

1. Ботяев, В. Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / В. Л. Ботяев. – М., 2015. – 49 с.
2. Мусаев, Б. Б. Технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки гимнастов на соревновательном этапе подготовки / Б. Б. Мусаев // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всеросс. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (26–27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 283–285.

## **ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА**

В статье рассматривается история развития студенческого баскетбола, а также его корпоративный аспект.

**Ключевые слова:** баскетбол, корпоративный аспект, формирование, роль, корпорация.

**V. A. Kirillov**

Ural College of Construction, Architecture  
and Entrepreneurship (Ekaterinburg)

## **STORY OF STUDENT BASKETBALL**

The article deals with the history of the development of student basketball, as well as its corporate aspect.

**Keywords:** basketball, corporate aspect, formation, role, corporation.

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-очковой линии) – три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки – 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире [2, 7].

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 г. (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 г., среди женщин – с 1953 г., а чемпионаты Европы – с 1935 г.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.



Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве (см. ЛБЛ) [1].

Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ) была создана в 2007 г. по инициативе министра юстиции Александра Коновалова, легенды баскетбольного мира Сергея Белова, начальника ЦСКА Сергея Кущенко и главы РФБ Сергея Чернова. В мае 2007 г. был принят Устав АСБ и Концепция развития студенческого баскетбола в России.

В первом сезоне чемпионата АСБ (2007/08) приняли участие 210 команд. В финалах федеральных округов за путевку в суперфинал, который прошел с 6 по 11 мая 2008 г. в Москве, боролись 62 команды из 20 дивизионов. Чемпионом АСБ сезона 2007/08 среди мужских команд стал ТГАСУ (Томск), среди женских – МСХА (Москва). Девушки из МСХА стали творцами первой международной победы АСБ (вместе с ТГАСУ они участвовали в 8-м Европейском чемпионате среди студенческих команд, который состоялся в Сербии в период с 21 по 27 июля 2008 г.), и заняли первое место. ТГАСУ финишировал девятым [3].

В чемпионате АСБ сезона 2008/09 приняли участие 105 мужских и 66 женских команд, которые сыграли 1250 матчей в 67 городах России. С 6 по 11 мая в Екатеринбурге состоялся суперфинал, по итогам которого чемпионами АСБ стали ИНЖЭКОН (мужчины, Череповец) и МСХА (женщины, Москва). Девушки из МСХА повторили свой успех на международной арене, став победительницами чемпионата Европы по баскетболу среди студенческих команд в Ираклионе (Греция). ИНЖЭКОН привез домой серебро [2, 5].

В третьем сезоне чемпионата АСБ приняли участие более 300 команд, которые сыграли около 3000 матчей в 80 городах России. Масштабы турнира растут с каждым годом, привлекая все новых и новых любителей студенческого баскетбола. Чемпионы третьего сезона – ЛГУ (мужчины, Санкт-Петербург) и ДВГУ (женщины, Владивосток).

В четвертом сезоне чемпионата АСБ участвовало 238 команд, а победителями стали ЛГУ (мужчины, Санкт-Петербург) и МСХА (женщины, Москва). На правах победителя первенства АСБ они отправились на чемпионат Европы по баскетболу среди студенческих команд в испанской Кордобе, где юноши взяли серебро, а девушки – золото [1, 6].

В чемпионате АСБ сезона 2011/12 приняли участие 236 команд из 65 регионов России. 2500 игроков сыграли более 2500 матчей. Чемпионами АСБ стали МГАФК (Москва, мужчины) и ИГХТУ (Иваново, женщины). Эти команды представили нашу страну на европейских университетских играх в Кордобе, где синхронно финишировали четвертыми [3].

Перед сезоном 2012/13 формат чемпионата претерпел изменения. Были образованы региональные дивизионы – группы команд из одной или нескольких соседних областей. На первом этапе игры проходили в этих дивизионах, на втором – региональные чемпионы мерялись силами в финалах федеральных округов, на третьем – лучшие студенческие команды страны определяли чемпиона АСБ в рамках суперфинала.

Оптимизация расходов, связанных с выступлением в чемпионате, позволила привлечь в АСБ множество новых высших и средних учебных заведений и тем самым значительно увеличить число студентов, занимающихся баскетболом на постоянной основе.

Всего в шестом по счету чемпионате приняли участие 760 команд из 69 регионов страны. Суперфинал прошел в формате финала восьми в Раменском и Москве. У мужчин вновь победил столичный МГАФК, у женщин титул вернул себе ДВФУ из Владивостока [5,7].

Летом 2013 г. на чемпионате Европы в хорватском Сплите нашу страну вновь представляли три команды – действующие чемпионы АСБ МГАФК и ДВФУ, а также носившая на тот момент звание чемпиона континента среди женских команд МСХА (Москва). МГАФК финишировал четвертым, МСХА – пятой, а ДВФУ обосновался на девятом месте.

В чемпионате АСБ сезона 2013/14 приняли участие более 800 команд высших и средних учебных заведений из 69 регионов. Они сыграли более 4000 матчей.

В сезоне 2013/14 помимо региональных дивизионов в лиге появилось значительное количество высших. Высший дивизион – группа вузов из нескольких соседних субъектов Российской Федерации, обладающих сильными баскетбольными программами и стремящихся их активно развивать. Это оптимальная площадка для повышения спортивного мастерства при сохранении главного принципа АСБ, предусматривающего гармоничное сочетание занятий спортом с учебой [4].

Деление дивизионов позволило значительно сократить число проходных матчей. Команды группируются в соответствии с уровнем. При этом высшие дивизионы получают высокую квоту на выход в финал федерального округа. От региональных дальше проходят только команды-чемпионы. Суперфинал прошел в формате финала четырех в Казани. У мужчин в третий раз подряд победил столичный МГАФК, а у женщин во второй раз – ивановский ИГХТУ.

15 ноября 2013 г. в Кремле состоялся бал «Звезды студенческого спорта», в рамках которого Ассоциация студенческого баскетбола получила приз в номинации «Лучшая студенческая спортивная лига России».

Российский (в недавнем прошлом – советский) спорт высоких достижений традиционно ориентирован на «промышленный» способ подготовки спортсменов экстра-класса, основанный на раннем отборе одаренных людей и развитие в них специальных качеств в условиях специализированных учебно-тренировочных учреждений (спортивные школы, интернаты).

Такой подход имеет серьезные преимущества, однако не свободен и от серьезных недостатков, заставляющих всерьез задуматься о необходимости использования наряду с привычной также и альтернативную идеологию развития спорта.

Формирование на базе университетской инфраструктуры комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет:

1) выявлять спортивные таланты на более поздних возрастных стадиях либо развивать до соответствующего профессиональному уровню подготовки спортсмена-любителя, не сумевшего к 17–18 годам укрепиться в профессиональных командах (в перспективе система подготовки спортсменов-студентов может быть приближена к американской модели ежегодного драфта лучших выпускников профессиональными командами);

2) продлевать как минимум на 5–6 лет спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с приобретением образования, профессии, социальных навыков;

3) безболезненно социально адаптировать спортсменов высокого уровня, прошедших этап студенческого спорта, после окончания их профессиональной спортивной карьеры;

4) повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде.

Если мы рассматриваем корпоративную модель поведения, предполагающую не унифицированные, а общие жизненные ценности, патриотизм, порядочность, прозрачность и предсказуемость поведения, уважение к понятию общего блага и коллектива, в качестве желательной и приоритетной для современного российского общества, то должны согласиться и с тем, что студенческая среда является тем стартовым полигоном, на котором все перечисленные качества формируются в основном на всю жизнь [1, 4].

Даже если отказаться от такого понимания роли студенческой корпорации, корпоративный стиль поведения, безусловно, является благоприятной средой для развития и реализации профессиональных качеств человека и исполнения им его общественной миссии, важной предпосылкой для будущей успешной социализации человека, свидетельствующей в пользу престижа оконченного им вуза.

Студенческий спорт издавна выступает одним из наиболее важных элементов корпоративного воспитания; неслучайно и традиционное для западных вузов культивирование «университетских» видов спорта – академической гребли, баскетбола, хоккея, наилучшим образом развивающих коллективизм и чувство товарищества, а также способных привлекать широкий интерес и активную коллективную поддержку всей корпорацией [5, 6].

Несмотря на то, что формат деятельности ДСО «Буревестник» серьезно отличался от западных образцов, опыт развития студенческого спорта в СССР свидетельствует примерно о тех же трендах. Сегодня именно баскетбол – зрелищный и динамичный вид спорта, успевший завоевать популярность практически повсеместно в России и одновременно традиционный «университетский» вид в западном понимании, – позволяет развивать корпоративный стиль поведения в вузах России, сочетая лучшие отечественные традиции и зарубежный опыт.

Таким образом, в корпоративном аспекте развитие студенческого баскетбола способно активно содействовать вытеснению из студенческой среды негативных асоциальных явлений, укреплению в молодых людях корпоративного духа, организованности, чувства ответственности за результат, общественной толерантности и патриотизма.

Весьма желательно вовлечение в процесс популяризации студенческого баскетбола «локомотивов» – популярных в молодежной среде представителей шоу-бизнеса, профессионального спорта, бизнеса, в оправданном объеме и политиков. Как вариант может быть рассмотрено привлечение для участия в осуществлении PR-программы АСБ на постоянной основе кого-либо из узнаваемых в молодежной среде артистов в качестве шоумена проекта [1].

Однако с учетом современных трендов в развитии молодежной культуры и общества в целом не вызывает каких-либо сомнений то обстоятельство, что в самое ближайшее время наличие в распоряжении вуза развитой материальной базы и инфраструктуры для занятий спортом, сформировавшейся корпоративной среды, предоставляющей лидерам адекватные возможности для самореализации, станет одним из факторов, определяющих наряду с качеством предоставляемых образовательных услуг, бытовыми условиями и безопасностью пребывания выбор абитуриента и его родителей, формирующих престиж и традиции вуза, как это давно происходит во всем мире [4].

### **Список литературы**

1. Анискина, С. Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С. Н. Анискина. – М., 1991.

2. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Прогресс, 1977. – С. 242–254.
3. Леонов, А. Д. Баскетбол / А. Д. Леонов, А. А. Малый. – Киев: Рад. шк., 1989. – 104 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 496 с.
5. Портнов, Ю. М. Баскетбол: учеб. для вузов / Ю. М. Портнов. – М.: Астра-семь, 1997. – 479 с.
6. Юный баскетболист: пособие для тренеров / под ред. Е. Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 122 с.
7. Яхонтов, Е. Р. Юный баскетболист / Е. Р. Яхонтов. – М., 1987. – 120 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Рассмотрены вопросы использования средств оздоровительного фитнеса для женщин 25–30 лет. Изучено влияние занятий силовой направленности и степ-аэробики на физическое состояние и формирование телосложения женщин 25–30 лет. Представлен анализ изменения индекса массы тела и соотношения компонентов массы тела женщин 25–30 лет в результате использования технологии формирования телосложения женщин в процессе групповых занятий фитнесом.

**Ключевые слова:** женщины 25–30 лет, фитнес, технология, физическое состояние, формирование телосложения.

N. A. Klimova, M. Yu. Fedorova

Transbaikal State University (Chita)

## FORMATION OF BODY TELLING OF WOMEN 25–30 YEARS IN THE PROCESS OF GROUP EMPLOYMENT BY FITNESS

The questions of using the means of improving fitness for women of 25–30 years are considered. The influence of occupations of power orientation and step aerobics on the physical state and formation of the physique of women of 25–30 years is studied. The analysis of the change in the body mass index and the ratio of the body weight components of women 25–30 years as a result of using the technology of forming the physique of women in the group exercise fitness.

**Key words:** women 25–30 years old, fitness, technology, physical condition, body build.

Многие специалисты в своих исследованиях отмечают прогрессирующее снижение уровня здоровья женщин, особенно в последние годы, что обуславливается сложными современными условиями их социальной активности [7, 8].

Анализ научно-методической литературы показал, что оздоровительная функция фитнеса заключается в разработке и использовании специальных физических упражнений с направленностью на улучшение показателей здоро-



вья, оптимизацию физического состояния и телосложения женщин различных возрастных групп [1, 6].

Исследователи по вопросам решения задач и направленности занятий силовым фитнесом для коррекции телосложения отражают ее взаимосвязь с правильным подбором физических упражнений циклического характера по интенсивности, принципом постепенности в дозировании физической нагрузки, необходимостью учета индивидуальных особенностей и физического состояния женщин [2–5].

Несмотря на то, что в настоящее время имеется большое количество систем и методик силового фитнеса, наличие проблемы низкой двигательной активности населения, избыточного веса, приобретения и сохранения привлекательных форм тела женщин остается актуальным. В связи с вышесказанным все более очевидным становится необходимость в исследованиях экспериментального плана, посвященных разработке и обоснованию содержания групповых занятий фитнесом, направленных на формирование телосложения женщин 25–30 лет.

Поэтому целью нашего исследования являлось экспериментальное обоснование оздоровительных занятий групповым фитнесом женщин 25–30 лет, направленных на формирование их телосложения.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Fit-Studio» г. Читы с сентября 2017 г. по май 2018 г. В годичном эксперименте приняли участие женщины в возрасте от 25 до 30 лет в количестве 25 человек, которые прошли медицинское обследование и были допущены к занятиям оздоровительной физической культурой. Отличительной особенностью проведения занятий в группе испытуемых от традиционной методики, применяемой в фитнес-клубе «Fit-studio» в других группах занимающихся, являлось использование технологии формирования телосложения женщин 25–30 лет в процессе групповых занятий фитнесом, основанной: а) на чередовании силовых упражнений и степ-аэробики, способствующих активному жиросжиганию; б) на оздоровительной тренировке аэробной направленности, способствующей коррекции массы тела; в) на функциональной тренировке силовой направленности с акцентом на формирование телосложения.

Необходимо было разработать оптимальный двигательный режим тренировочных занятий женщин 25–30 лет с использованием специальных физических упражнений, направленных на формирование телосложения. Поэтому оптимальное количество занятий в микроцикле составило три продолжительностью 60 мин. При подборе физических упражнений использовался дифференцированный подход в развитии двигательных способностей, в дозировании физической нагрузки с учетом возрастных особенностей и физического

состояния женщин. На каждом тренировочном занятии применялся индивидуальный подход. Для коррективки тренировочного процесса осуществлялся текущий контроль функциональных сдвигов в организме женщин после окончания каждого мезоцикла.

Для определения показателей физической подготовленности женщин 25–30 лет были проведены контрольные испытания, предусматривающие оценку силовых способностей и гибкости. Достаточно низкий уровень физической подготовленности женщин, полученный при исследовании их исходных показателей в контрольных тестах, обусловлен избыточной массой тела, отсутствием регулярных занятий физическими упражнениями, а также мало-подвижным образом жизни.

Результаты педагогического эксперимента показали, что наиболее положительная динамика наблюдается у женщин в тестах, отражающих показатели силовой выносливости, что говорит об эффективном воздействии силовых упражнений на организм испытуемых. Так, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа прирост составил 8,56 %; в поднимании туловища из положения лежа прирост составил 21,42 %. В показателях гибкости в конце исследования выявлен достаточно высокий прирост – 25,18 %.

В процессе педагогического эксперимента были проведены исследования показателей телосложения женщин с помощью аппаратно-программного комплекса «inbody 230».

Анализ полученных данных позволил выявить в конце исследования достоверные различия и положительную динамику практически во всех исследуемых показателях телосложения у женщин 25–30 лет (см. таблицу). Оценка массы скелетной мускулатуры (МСМ) показала небольшую положительную динамику на протяжении педагогического эксперимента. Достоверных различий в данных показателях не выявлено ( $p > 0,05$ ), прирост небольшой – 1,29 %. Многие специалисты придерживаются мнения о том, что за год при трех разовых оздоровительных тренировках в микроцикле продолжительностью 60 мин невозможно для женщин данной возрастной группы быстро нарастить скелетную мускулатуру.

Ростовые показатели у женщин на протяжении педагогического эксперимента остались неизменными, зато масса тела уменьшилась на 3,41 кг. По результатам исследования массы тела испытуемых выявлены достоверные различия в показателях, прирост составил 5,08 %.

В настоящее время большинство женщин страдает избыточной массой тела (ИМТ), в связи с чем у них индекс массы тела превышает норму. Следует отметить, что показатели индекса массы тела у женщин 25–30 лет, полученные в начале и в конце исследования, соответствуют первой категории – из-

быточная масса тела. В конце исследования выявлены достоверные различия в показателях ИМТ, прирост составил 5,11 %.

Таблица

Динамика показателей телосложения женщин 25–30 лет  
на протяжении эксперимента

Показатель	Начало исследования (n = 25)	Конец исследования (n = 25)	Достоверность р
Рост, см	166,4±5,3		
Вес, кг	70,56±1,18	67,15±1,03	< 0,05
Индекс массы тела (ИМТ), кг/м <sup>2</sup>	25,50±0,39	24,26±0,28	< 0,05
Обхват талии, см	78,28±1,76	73,54±1,51	< 0,05
Безжировая масса тела (БМТ), кг	51,28±1,67	46,76±1,44	< 0,05
Содержание жира в теле (СЖТ), кг	26,48±2,13	20,39±1,87	< 0,05
Масса скелетной мускулатуры (МСМ), кг	25,64±2,51	25,97±2,08	> 0,05
Процентное содержание жира (ПСЖ), %	32,14	29,24	

На протяжении эксперимента у женщин обхват талии снизился на 6,45 %. В показателях безжировой массы тела (БМТ) произошло улучшение показателей на 9,67 %. Снижение показателей массы тела и безжировой массы тела у женщин способствовало уменьшению содержания жира в теле (СЖТ) на 29,87 %. В результате оценки массы тела женщин в зависимости от количества жира в организме выявлено положительное изменение процентного содержания жира (ПСЖ) к концу исследования на 2,9 %.

Таким образом, результаты исследования показывают, что разработанная и реализованная нами технология с использованием дифференцированного и индивидуального подхода в оздоровительной тренировке способствует коррекции формирования телосложения женщин 25–30 лет в процессе групповых занятий фитнесом. Полученные в конце исследования результаты подтверждают эффективность экспериментальной технологии, основанной на использовании специальных физических упражнений с силовой направленностью на коррекцию массы тела, жиросжигание и формирование телосложения женщин данной возрастной группы.

### Список литературы

1. Беляк, Ю. И. Классификация и методические особенности средств оздоровительного фитнеса / Ю. И. Беляк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 11. – С. 3–7.

2. Гиптенко, А. В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А. В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 13–15.

3. Грец, И. А. Эффективность различных форм физкультурно-оздоровительной двигательной активности женщин 30–40 лет / И. А. Грец, И. М. Силованова, Е. П. Самсонова // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Тамбов: Издат. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. – С. 67–72.

4. Есенов, Т. Т. Фитнес-технология (аэробика и силовые тренировки) как путь (или средство) повышения интереса и эффективности занятий физической культурой / Т. Т. Есенов, А. Ф. Мифтахов // Психология, социология и педагогика. 2017. № 5 – URL: <http://psychology.snauka.ru/2017/05/8091> (дата обращения: 01.10.2017).

5. Кашуба, В. А. Технология коррекции телосложения женщин с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс их тела / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова, Т. А. Хабинец // Физическое воспитание студентов. – 2008. – № 10. – С. 43–46.

6. Мамылина, Н. В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин: монография / Н. В. Мамылина, Л. В. Бобылева. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2016. – 194 с.

7. Скидан, А. Оптимизация психофизиологического состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А. Скидан, Е. Врублевский // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 4. – С. 104–110.

8. Трофимова, О. С. Влияние занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 30–35-летнего возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 55–58.

**РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ РАСЧЕТА УРОВНЯ  
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ КАЧЕСТВОМ  
ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГИ «МАССОВЫЕ КАТАНИЯ»  
В ЛЕДОВОМ ДВОРЦЕ «РАССВЕТ»**

Цель работы – разработка методики расчета уровня удовлетворенности качеством предоставления услуги «Массовые катания» в ЛД «Рассвет».

За основу был взят метод расчета CSI, индекса удовлетворенности клиентов. Была разработана методика расчета уровня удовлетворенности посетителей качеством предоставления услуги «Массовые катания». Расчеты были проведены с использованием статистических формул. В результате был получен относительный показатель, который измеряется в процентах и отражает уровень удовлетворенности посетителей.

**Ключевые слова:** маркетинг, анкетирование, степень удовлетворенности посетителей, усредненная оценка.

**Yu. S. Konnova**

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

**DEVELOPMENT OF LEVEL CALCULATION METHODS THE VISITORS  
‘SATISFACTION WITH QUALITY PROVIDING SERVICES  
«MASS CATALY» IN THE ICE PALACE «DAWN»**

The purpose of the work is to develop a method for calculating the level of satisfaction with the quality of the provision of the Mass Skating service in LD Rassvet.

The basis was the method of calculating CSI, customer satisfaction index. A method was developed for calculating the level of visitor satisfaction with the quality of the Mass Skating service. Calculations were carried out using statistical formulas. As a result, a relative indicator was obtained, which is measured in percent and reflects the level of visitor satisfaction.

**Keywords:** marketing, questioning, visitor satisfaction, average score.

В настоящее время особую актуальность и социальную значимость в Российской Федерации приобретают вопросы, касающиеся повышения

эффективности работы спортивных учреждений [1]. Результатом деятельности может быть оценка граждан (посетителей), данная при взаимодействии со спортивными объектами путем предоставления жителям как платных, так и бесплатных услуг. При этом качество предоставления бесплатных услуг можно отследить по результатам, которые имеют воспитанники детских юношеских спортивных школ. В предоставлении платных услуг механизмам получения обратной связи и совершенствования деятельности в отношении посетителей уделяется значительно меньше внимания, хотя в уставе любой спортивной организации прописано, что главной целью является всестороннее удовлетворение потребностей граждан в области физической культуры и спорта, основное внимание должно уделяться реализации программ спортивной подготовки.

Если рассматривать другие бюджетные учреждения, деятельность которых также связана с оказанием услуг гражданам, то можно отметить, что многие из них за последние годы все тщательнее стали отслеживать уровень удовлетворенности посетителей их услугами. Более того, большинство наблюдают изменения эффективности работы через собственную разработанную систему расчета уровня удовлетворенности граждан услугами учреждения.

В данной статье предлагается разработать методику расчета уровня удовлетворенности качеством предоставления платной услуги «Массовые катания» на примере ледового дворца «Рассвет».

Результатом работы будет являться индекс удовлетворенности посетителей платной услугой «Массовые катания» в ледовом дворце «Рассвет».

Существует несколько методов расчета индекса удовлетворенности. За основу в данной работе возьмем CSI, индекс удовлетворенности клиентов. Аббревиатура раскрывается как Customer satisfaction index. В его основе лежит опрос с начислением баллов (от 1 до 5). Обычно оценивается не один, а множество аспектов, каждому устанавливается весовая категория [2].

Расчет удовлетворенности осуществляется на основе критериев и индикаторов, которые соответствуют будущему результату исследования.

Для формирования анкеты необходимо разработать критерии, по которым будет оцениваться уровень удовлетворенности посетителей. Каждый из критериев имеет свои индикаторы, которые, в свою очередь, преобразовываются в показатели и в дальнейшем выдвигаются в качестве вопросов к респондентам.

Массовые катания – один из самых популярных видов досуга в зимний период в г. Красноярске. Тысячи жителей города проводят выходные, катаясь на коньках, однако качество предоставления услуг никак не отслеживается. Оценка посетителей ледового катка складывается из уровня организации вза-



имодействия с посетителями и уровня качества обслуживания по оценке посетителей. Это и будет являться критериями уровня удовлетворенности.

Далее раскроем критерии в индикаторы и выявим показатели, на основании которых будут разработаны вопросы для анкеты. Результаты мы можем увидеть в табл. 1.

Таблица 1

Система критериев расчета уровня удовлетворенности и индикаторов уровня удовлетворенности посетителей массовых катаний в ледовом дворце «Рассвет»

Критерии уровня удовлетворенности	Индикаторы	Показатели
Уровень организации взаимодействия с посетителями	1.1. Степень информирования посетителя исчерпывающей информацией об услуге «Массовые катания» в ледовом дворце «Рассвет»	1.1.1. Качество организации обслуживания посетителей через сайт ледового дворца
	1.2. Уровень организации приема по обслуживанию посетителей	1.2.1. Комфорт графика работы
		1.2.2. Комфортность и доступность расположения здания ледового дворца
Уровень качества обслуживания по оценке посетителей	2.1. Уровень удовлетворенности личными качествами персонала	2.1.1. Степень доброжелательности и вежливости персонала
	2.2. Уровень удовлетворенности предоставления услуги «Массовые катания»	2.2.1. Доступность билетов на массовые катания в кассах ледового дворца для продажи
		2.2.2. Комфортность пребывания на льду во время массовых катаний

Далее на основании разработанных показателей необходимо составить вопросы анкеты для респондентов. Результаты из заполненного опросного листа (балльные оценки от 0 до 4) переносятся в сводную таблицу. Перенос оценок выполняется в строгом соответствии заданных вопросов по каждому опросному листу. Структура сводной таблицы представлена в табл. 2.

В данной таблице отражены усредненные оценки по каждому вопросу, ответы респондентов на которые имеют оценку от 1 до 4 баллов.

Расчет усредненной оценки по каждому вопросу выполняется по формуле:

$$xy_{cp_i} = \sum_{i=1}^n \frac{x_i}{n_i},$$

где  $x_{у_{ср_i}}$  – усредненная оценка по  $i$ -му вопросу;  $x_i$  – суммарное значение оценок респондентов по  $i$ -му вопросу;  $n_i$  – суммарное количество респондентов, ответивших на вопрос, у которого оценка больше нуля – от 1 до 4 (согласно таблице перевода результатов ответа в оценки).

Таблица 2

Свод ответов респондентов

Вопросы респонденту	Номер респондента – посетителя массовых катаний	Сумма оценок	Количество респондентов, давших оценку от 1 до 4	Усредненная оценка $x_{у_{ср_i}} = \sum_{i=1}^n \frac{x_i}{n_i}$
Оцените удобство пользования сайтом (полнота информации, интерфейс)	$N_1, N_2, N_3, \dots N_n$	$x_1$	$n_1$	$x_{у_{ср_1}} = \sum_{i=1}^n \frac{x_i}{n_i}$
Оцените комфортность графика массовых катаний		$x_2$	$n_2$	$x_{у_{ср_2}}$
Оцените комфортность и доступность расположения здания ледового дворца		$x_3$	$n_3$	$x_{у_{ср_3}}$
Оцените вежливость и доброжелательность персонала		$x_4$	$n_4$	$x_{у_{ср_4}}$
Оцените доступность билетов на массовое катание в кассах ледового дворца		$x_5$	$n_5$	$x_{у_{ср_5}}$
На сколько комфортно находиться на катке во время проведения массовых катаний		$x_6$	$n_6$	$x_{у_{ср_6}}$

Далее переносим усредненные оценки по каждому вопросу из табл. 2 в табл. 3 – «Расчет оценочных баллов по критериям»

Таблица 3

Расчет оценочных баллов по критериям

№ п/п	Наименование критерия, индикатора, показателя	Наименование вопроса	Формула расчета
1	Уровень организации взаимодействия с посетителями		$K_1 = \sum_{i=1}^n (И_1) / N_2$
1.1	Степень информирования посетителя исчерпывающей информацией об услугах массовых катаний в ледовом дворце		$И_{1.1} = \sum_{i=1}^n (x_{у_{ср_{1.1}}}) / N_{1.1}$

№ п/п	Наименование критерия, индикатора, показателя	Наименование вопроса	Формула расчета
1.1.1	Качество организации обслуживания посетителей через сайт ледового дворца	Оцените удобство пользования сайтом (полнота информации, интерфейс)	$x_{\text{уср}}_{1.1.1}$
1.2	Уровень организации приема по обслуживанию посетителей		$I_{1.2} = \sum_{i=1}^n (x_{\text{ср}1.2}) / N_{1.2}$
1.2.1	Комфорт графика работы	Оцените комфортность графика массовых катаний	$x_{\text{ср}1.2.1}$
1.2.2	Комфортность и доступность расположения здания ледового дворца	Оцените комфортность и доступность расположения здания ледового дворца	$x_{\text{ср}1.2.2}$
2	Уровень качества обслуживания по оценке посетителей		$K_{2.1} = \sum_{i=1}^n (I_2) / N_2$
2.1	Уровень удовлетворенности личными качествами персонала		$I_{2.1} = \sum_{i=1}^n (x_{\text{ср}2.1}) / N_{2.1}$
2.1.1	Степень доброжелательности и вежливости персонала	Оцените вежливость и доброжелательность персонала	$x_{\text{ср}2.1.1}$
2.2	Уровень удовлетворенности предоставления услуги «Массовые катания»		$I_{2.2} = \sum_{i=1}^n (x_{\text{ср}2.2}) / N_{2.2}$
2.2.1	Доступность билетов на массовые катания в кассах ледового дворца для продажи	Оцените доступность билетов на массовое катание в ледовом дворце «Рассвет»	$x_{\text{ср}2.2.1}$
2.2.2	Комфортность пребывания на льду во время массовых катаний	Насколько комфортно находиться на катке во время проведения массовых катаний	$x_{\text{ср}2.2.2}$

Расчет балльной оценки по каждому индикатору осуществляется по формуле

$$I_i = \sum_{i=1}^n (x_{\text{ср}i}) / N_{x_{\text{ср}i}},$$

где  $I_i$  – балльная оценка по  $i$ -му индикатору;  $x_{\text{ср}i}$  – усредненная оценка по  $i$ -му показателю (вопросу);  $N_{x_{\text{ср}i}}$  – количество показателей (вопросов) по  $i$ -му индикатору.

Расчет балльной оценки по каждому критерию:

$$K_i = \sum_{i=1}^n (I_i) / N_{I_i},$$

где  $K_i$  – балльная оценка по  $i$ -му критерию;  $I_i$  – балльная оценка по  $i$ -му индикатору;  $N_{I_i}$  – количество индикаторов по  $i$ -му критерию.

Расчет оценки удовлетворенности посетителей качеством предоставления услуги «Массовые катания» в ледовом дворце «Рассвет» выполняется по формуле

$$Y_{\text{удовл}} = \sum_{i=1}^n (K_i \cdot B_i),$$

где  $Y_{\text{удовл}}$  – оценка удовлетворенности посетителей;  $K_i$  – балльная оценка по  $i$ -му критерию;  $B_i$  – весовой коэффициент по  $i$ -му критерию. (Значения весового коэффициента по критериям устанавливаются экспертным путем и при необходимости могут изменяться).

Результаты оценки переведем в проценты:

$$Y_{\text{удовл, \%}} = \frac{Y_{\text{удовл}} \cdot 100 \%}{4},$$

где  $Y_{\text{удовл, \%}}$  – коэффициент удовлетворенности, %; 4 – максимальное количество баллов в используемой шкале оценок при опросе респондентов.

Интерпретация степени удовлетворенности посетителей качеством предоставления услуги «Массовые катания» в ледовом дворце «Рассвет» определяется на основе расчетов и отражается в степени удовлетворенности, уровень которой можно осуществить с помощью градации, представленной в табл. 4.

Таблица 4

Интерпретация значений коэффициента удовлетворенности посетителей качеством предоставления услуги «Массовые катания» в ледовом дворце «Рассвет»

Интерпретация степени удовлетворенности посетителей качеством предоставления услуги	Интервалы значения коэффициента удовлетворенности качеством предоставления услуги, %
Отлично	$\geq 90$
Выше среднего	$\geq 75$
Среднее	$\geq 50$
Ниже среднего	$\geq 25$
Плохо	$< 25$

Таким образом, в данной работе была разработана методика расчета уровня удовлетворенности посетителей качеством предоставления услуги «Массовые катания» в ледовом дворце «Рассвет». Данная методика расчетным путем позволяет определить степень удовлетворенности посетителей при

оказании им платной услуги. Этот показатель помогает выявить недовольство граждан и повысить эффективность работы спортивного комплекса.

Также плюсом данной методики является ее универсальность, так как при внесении небольших изменений есть возможность отслеживать степень удовлетворенности и по другим показателям организации.

### **Список литературы**

1. Вяликов, Д. С. Разработка мероприятий по повышению качества услуг населению: учеб. пособие / Д. С. Вяликов. – М.: Лаборатория Книги, 2010. – 120 с.

2. Терещенко, Н. Н. Методика и модель оценки качества государственных услуг, адаптированная к российской системе государственного управления / Н. Н. Терещенко, С. И. Касьянова // Молодой ученый. – 2017. – № 4. – С. 538–541.

3. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/438814256>.

## **СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ СТУДЕНТАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ**

В статье обоснована биологическая обусловленность и социальная значимость здоровья молодежи. Физическое, психическое, социальное здоровье человека – наиболее ценные качества его личности, которые гармонизируют современного человека. Ведение здорового образа и стиля жизни является важным социально значимым моментом жизни современного студенчества.

**Ключевые слова:** *здоровье, мотивация, социальное значение, физическая культура, гармоничное развитие, здоровый образ и стиль жизни.*

**E. N. Korableva**

Baltic State Technical University “Voenmeh”  
them. D. F. Ustinov (Saint-Petersburg)

## **SOCIAL IMPORTANCE OF FORMING MOTIVATION FOR STUDENTS OF HEALTHY IMPROVEMENT AND LIFESTYLE**

The article substantiates the biological conditionality and social significance of youth health. Physical, mental, social health of a person and the most valuable qualities of his personality, harmonizes the modern person. Maintaining a healthy image and lifestyle is an important socially significant moment in the life of students.

**Keywords:** *health, motivation, social significance, physical culture, harmonious development, healthy image and lifestyle*

В настоящее время все более значимой становится проблема сохранения здоровья молодежи, что является важнейшей биологической и социальной ценностью жизни человека. Человек, приверженец здорового образа жизни, на 50 % может иметь высокий уровень здоровья [2]. Напротив, человек, вовлеченный в нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь [3].



В историческом аспекте убедительно доказано, что человек стал социально значимым субъектом только в условиях созидательной трудовой деятельности, общественной жизни, в процессе воспитания и обучения [5].

Целью работы является изучение проблем формирования здорового молодого поколения, вовлечения молодежи в ведение здорового образа жизни. Это в настоящее время приобретает актуальность и первостепенную значимость в государственном масштабе.

Здоровое молодое поколение в целях самореализации должно ставить реальные планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. В этом аспекте здоровье человека рассматривается как основное условие и залог полноценной и счастливой жизни человечества в целом, как общественная ценность. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое человеком и государством, обеспечивает долгую, активную и успешную жизнь населения каждого государства [4].

В работе применялись методы анализа литературных данных, педагогических наблюдений и опроса.

Научные исследования в области укрепления и сохранения здоровья человека весьма многоплановы. В этом контексте здоровье не может характеризоваться только материальным благополучием, поскольку это характеристика не только субъекта, а результат его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а именно способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и (или) приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми [2, с. 297].

В экономическом развитии и социальном прогрессе страны здоровье населения становится все более значимым фактором. Поэтому заметны быстро растущие траты наиболее промышленно развитых государств на нужды здоровья различных возрастных категорий населения. Традиции рассматривать здравоохранение и образование как непроизводительные сферы в настоящее время ушли в небытие. А умение выявить, обосновать и использовать социально-экономическую эффективность медицинской и педагогической науки является важнейшей предпосылкой активизации научных разработок о здоровье нации как ведущей ценности личности и общества. Значимость физического, психического и нравственного здоровья населения страны, особенно молодежи, как критерий социально-экономического развития осознана. Однако в нашей стране, к сожалению, все еще не решен вопрос о соотношении между клинической и профилактической медициной, о благотворном воздействии физической культуры и спорта, хотя некоторые изменения уже намечались [1].

В процессе получения высшего образования к здоровью студентов предъявляются довольно высокие требования. Внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, возрастание разнообразного информационного потока, а также непростые социально-экономические условия студенческой жизни, как правило, требуют значительного напряжения адаптационных возможностей организма молодого человека. Особенно риск ухудшения состояния здоровья имеют студенты с хроническими заболеваниями.

Необходимо заметить, что очень часто молодые люди не соблюдают самых простейших требований и норм здорового образа и стиля жизни. У них наблюдается малая двигательная активность, гипокинезия и гиподинамия. Эти разрушающие здоровье факторы вызывают различные заболевания и преждевременное старение. Переедание неизбежно связано с развитием ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета. Наличие вредных привычек также приводит к негативным последствиям. Неумение отдыхать, отвлекаться от учебных, производственных и бытовых забот становится причиной чрезмерного беспокойства, нервозности, порой даже агрессивности, бессонницы. Это в итоге приводит не только к разнообразным заболеваниям, но ведет к асоциальному поведению [4, с. 53].

Развивать различные стороны своей жизни могут физически, психически и духовно здоровые люди. Они ощущают целесообразность своего существования, планируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям. Сформированная на основе такого менталитета система мышления, отношение к людям, событиям, ситуациям, а также своему положению в обществе определяет духовную и социальную значимость человека и особенно молодежи. Это формирует мотивацию и умение жить в согласии с окружающими людьми, способность анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также обуславливает поведение в различных условиях с учетом необходимости, возможности и разумной самореализации. Физическое, психическое и духовное здоровье всегда в гармоничном единстве и взаимовлиянии. В этом контексте это составные части индивидуального здоровья человека [2].

Здоровый образ и стиль жизни – это сложившийся у человека распорядок организации учебной, трудовой, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой интеллектуальный, творческий и профессиональный потенциал. В основу мотивированного поведения студента как энергичного, позитивного молодого человека должны быть положены следующие положения:

- соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна – в соответствии с суточными биоритмами;

- систематические занятия доступными видами физической культуры и спорта, оздоровительными системами (бег, ритмическая и атлетическая гимнастика, дозированная ходьба на воздухе) и другими видами двигательной активности;

- умение снимать нервное напряжение с помощью средств мышечного расслабления (аутогенная и психорегулирующая тренировка, релаксация);

- использование средств и методов закаливания, тепловых и холодных воздушных и водных воздействий;

- правильное рациональное, сбалансированное питание;

- добровольный отказ от вредных привычек: курения табака, пьянства, наркомании, токсикомании [3].

Эти положения, как правило, имеют первостепенное значение в реалиях жизни современной молодежи, насыщенной порой и чрезмерными напряжениями, и различного рода соблазнами.

Комплексное использование этих положений, включённых в индивидуальную программу жизнедеятельности и стиля жизни студенчества, должно быть главным. Только тогда можно обеспечить физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье.

Умение высокоэффективно учиться и трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей учебной, профессиональной, общественно-полезной деятельности формирует мировоззренческие установки студента. Существенное значение в этом процессе имеет также владение знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного учебного и физического труда. При этом первостепенное значение имеет то обстоятельство, чтобы молодой человек по своей личной инициативе постоянно формировал свои нравственные убеждения, духовно обогащался, а также развивал и совершенствовал свои физические способности, самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье. Это и есть активный процесс формирования и утверждения мотивационных установок.

В нашем университете руководство вуза, кафедра физического воспитания и спорта уделяют серьезное внимание здоровью студентов и вовлечению их в ведение здорового образа и стиля жизни. В общих образовательных программах по всем направлениям и специальностям подготовки студентов дисциплинам «Физическая культура» и «Физическое воспитание» отведено 400 ч на протяжении 3 лет обучения. Кроме того, физкультурно-массовая и спортивная работа проводится в форме разнообразных и многочисленных мероприятий и соревнований.

**Выводы.** Активная деятельность человека по формированию физического, психического, духовного здоровья, ведение здорового образа и стиля

жизни – это отличительная черта высокой человеческой цивилизации, уровня развития общества. Меры, предпринимаемые государством в этой сфере, особенно актуальны в условиях напряженной политической и социально-экономической обстановки в мировом пространстве. Очень своевременно то, что эти вопросы достаточно остро поставлены в системе образования, в том числе и в высших учебных заведениях страны. Это создает условия для того, чтобы молодой человек мог эффективно учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствоваться и преобразовывать мир. Умение отдыхать и восстанавливаться, укреплять свое здоровье, быть позитивным, творчески активным, решать поставленные задачи – это в итоге залог успешности в личной, профессиональной и общественной жизни.

### **Список литературы**

1. Березин, И. П. Школа здоровья / И. П. Березин, Ю. В. Дергачев . – М., 2004. – 125 с.
2. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. – М., 2004. – 302 с.
3. Кораблева, Е. Н. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / Е. Н. Кораблева. – СПб.: БГТУ, 2016. – 84 с.
4. Кораблева, Е. Н. Социализация студентов в процессе физкультурно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях / Е. Н. Кораблева // XXII Международная конференция «Современное образование: содержание, технологии, качество», 20 апреля 2016 г.: материалы конференции. – Т. 2. – СПб.: ООО «Технолит», 2016. – С. 297.
5. Передельский, А. А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: наука в помощь идеологии / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 53–56.

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Адаптивная физическая культура должна быть полезной для здоровья, способствовать физической и социальной адаптации студентов. Занятия должны быть стимулом для самосовершенствования, самообразования, культурного общения, товарищеских встреч и активного отдыха.

**Ключевые слова:** *здоровье, адаптивная физическая культура, здоровый образ жизни, гиподинамия, мотивация, двигательная активность, социализация студентов.*

**E. N. Korableva**

Baltic State Technical University "Voenmeh"  
them. D.F. Ustinov (Saint-Petersburg)

## **ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

Adaptive physical culture should be useful for health, promote physical and social adaptation of students. Classes should be an incentive for self-improvement, self-education, cultural communication, friendly meetings and outdoor activities.

**Key words:** *health, adaptive physical culture, healthy lifestyle, lack of exercise, motivation, motor activity, socialization of students*

Занятия адаптивной физической культурой в высших учебных заведениях с каждым днем приобретают все большее значение, так как увеличивается число молодых людей с отклонениями в состоянии здоровья. Требуется серьезная целенаправленная работа по коррекции их физического и психического здоровья и социализации этих студентов [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер и упражнений, направленных на развитие и поддержание физического здоровья, а порой и морального, интеллектуального статуса людей с ограниченными физическими возможностями. Эта система занятий необходима также для их интеграции

в современное общество, для повышения уровня их социализации, адаптации и самореализации [3].

Целью работы является разработка методологии занятий адаптивной физической культурой в вузе в рамках освоения студентами дисциплин «Физическая культура» и «Физическое воспитание». При этом необходимо учитывать то, что цель этих занятий не только получение необходимых знаний, улучшение состояния здоровья молодого человека с ограниченными возможностями, а также восстановление его социальных функций, коррективировка психического состояния.

При проведении работы применялись методы изучения литературных источников, педагогические наблюдения, опрос студентов.

Результаты работы. В начале обучения в вузе все студенты проходят медицинский осмотр, результатом которого является распределение студентов по медицинским группам [2]. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания и отклонения в физическом развитии, зачисляются в медицинскую группу 4 или специальную медицинскую группу «Б». Дисциплину «Физическая культура» (лекционный курс) эти студенты изучают в соответствии с учебным расписанием в учебных группах. По дисциплине «Физическое воспитание» они занимаются адаптивной физической культурой. Основной задачей занятий по этому разделу учебной дисциплины в вузе является максимально возможное развитие физических, психических и социальных возможностей студентов, имеющих серьезные хронические отклонения в состоянии здоровья, а порой и инвалидность. При этом необходима индивидуализация применяемых средств и методов проведения занятий в зависимости от имеющихся особенностей физического развития, двигательных характеристик, духовных сил для гармонизации возможного индивидуального саморазвития.

Как правило, для здоровых людей двигательная активность – это обычная деятельность, реализуемая повседневно. Для людей с серьезными хроническими заболеваниями и особенно для инвалидов специальные физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной реабилитации и адаптации. Для многих людей с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить положительные эмоции, возможность для общения, познания мира.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов и форм. В комплексе с социально-трудовой, социально-бытовой и соци-



ально-культурной реабилитацией она является арсеналом важнейших средств и методов медицинской, психической, педагогической и социальной реабилитации.

В процессе специально организованных занятий для студентов с ограниченными возможностями и инвалидов движение – это не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития, формирования двигательных воздействий и взаимодействий, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психологическом статусе.

Необходимо помнить, что студенты с различными нарушениями состояния здоровья острее переживают малейшие успехи в развитии своих двигательных способностей. Они искренне и очень эмоционально выражают свои чувства, радуются возможности двигаться, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Как правило, они очень добросовестно и ответственно относятся к занятиям. Наиболее эффективно проходят занятия и различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, если педагоги, специалисты по АФК создают атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, возможности радоваться, получать удовольствие от физических упражнений и познания влияния движения.

Для решения проблем комплексной реабилитации студентов методические особенности проведения занятий адаптивной физической культурой включают следующий комплекс мер:

- преодоление психологических комплексов неполноценности, которые проявляются в наличии чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе или, наоборот, завышенной самооценки, эгоцентризма, агрессивности и др.;
- корректировка негативных особенностей физического развития, вызванного заболеваниями;
- обучение и освоение новых двигательных умений и навыков, обусловленных потребностью человека компенсировать последствия заболевания, не поддающиеся коррекции или восстановлению;
- возможно гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышение их возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.

Студентов, отнесенных по состоянию здоровья к медицинской группе 4 или спецгруппе «Б», необходимо привлекать к участию в различных физкультурных и оздоровительных мероприятиях не только как зрителей, но и в качестве помощников в судействе, а порой и как участников. Спортивные и подвижные игры, праздники, фестивали, дни здоровья, туристские походы

и слёты, специально организуемые для здоровых студентов, в которых участвуют и имеющие отклонения в состоянии здоровья студенты, способствуют установлению тесных контактов между ними и расширению границ общения. Это важный элемент воспитания толерантности, возможности испытать радость и полноту жизни от проявления и владения своими возможностями и способности преодолевать трудности.

В системе получения и последующей реализации знаний и умений по адаптивной физической культуре необходимо предусмотреть направления работы, целью которой является не только совершенствование физического развития, но и интеграция человека с ограниченными физическими способностями в общественную жизнь. В нашей работе определено несколько направлений образовательных технологий:

- специальное образование, которое предполагает обучение студентов с ограниченными возможностями теоретическим, методическим и практическим основам физической культуры;
- реабилитационное направление, включающее разработку специализированных комплексов физических упражнений, направленных на раскрытие и совершенствование физических качеств и навыков на социализацию человека с ограниченными возможностями;
- занятия адаптивными видами спорта, развитие этого направления в вузах в последнее время становится все более популярным.

Специальное образование на занятиях студентов адаптивной физической культурой включает учебно-познавательную, развивающую, коррекционную, профессионально-подготовительную, воспитательную и социальную функции.

Учебно-познавательная функция осуществляется рациональным построением процесса обучения в соответствии с закономерностями методики формирования знаний, двигательных умений и навыков. Осуществляется последовательный переход от знаний и представлений о двигательной деятельности к умению формировать умения и навыки. Для человека, имеющего ограниченные возможности, навык не всегда может быть реально осуществимой задачей. Наиболее эффективно проявляются знания и двигательные действия, когда занятия организованы в форме игровых композиций, состоящих из ролевых подвижных игр, облегчающих освоение элементарных представлений.

Развивающая функция нацелена на изменение морфофункциональных свойств организма студентов. Физическое развитие зависит не только от физического воспитания, но и от социальных и медицинских факторов (степень основного нарушения, сопутствующие заболевания и др.). Реализация развивающей функции предполагает определение приоритетных направлений

в развитии физических возможностей, развитие координационных способностей, что порой имеет первостепенное значение.

Коррекционная деятельность направлена на обеспечение возможного полноценного физического развития, профилактику вторичных отклонений, повышение двигательной активности, вовлечение в ведение здорового образа и стиля жизни. Это осуществляется на основе дифференцированного и индивидуального подходов.

Профессионально-подготовительная функция заключается в подготовке к будущей профессиональной деятельности. Актуальность этого обусловлена тем, что после окончания учебного заведения перед студентом, имеющим отклонения в состоянии здоровья, встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, материальной независимости, самореализации, психологической готовности к социализации.

Воспитательная и социальная функции влияют на развитие личности человека, формируя определённое отношение к себе, окружающим, ценностные ориентации, потребности и т. д. На воспитание личности таких студентов оказывает влияние среда, семья, педагоги, друзья и др. Совершенствуются навыки самовоспитания, которые включают самоанализ и самонаблюдение, самоконтроль и самооценку, самообразование и самопознание, а также регуляцию всей своей жизнедеятельности.

Реабилитационное направление – это комплекс упражнений и специально разработанных методик занятий, направленных на развитие моторных функций организма человека с хроническими заболеваниями и инвалидностью. Реабилитация предусматривает устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма, в целях социальной адаптации.

Занятия адаптивными видами спорта порой удовлетворяют потребности личности в реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и в социализации. Общение составляет один из основных мотивов занятий адаптивным спортом и важную часть физкультурно-спортивной активности. Это и обмен мнениями, чувствами, переживаниями, а также взаимопонимание, взаимовлияние, взаимообогащение. Участие в соревнованиях воспринимается как результат позитивной деятельности многих людей, в том числе и зрителей, среди которых присутствуют, конечно, студенты с инвалидностью. Участие в спортивном зрелище можно рассматривать как особый вид реализации потребности в специфической деятельности, в которой можно проявить себя как личность. Во время спортивных зрелищ участники и зрители сопереживают,

часто отождествляя себя с кем-либо из спортсменов, раскрывают, утверждают и формируют себя на эмоционально-образном уровне.

**Заключение.** Адаптивная физическая культура в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений необходима и эффективна для того, чтобы обеспечить студентам с ограничениями в состоянии здоровья возможность социально-активной жизни, получения удовлетворения и вовлечение их в ведение здорового образа жизни. Разработка методологии и технологии АФК – серьезная задача, которая связана как с индивидуальными особенностями контингента занимающихся студентов, так и с социально-экономическими и организационными условиями высшего учебного заведения.

### **Список литературы**

1. Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». 16 августа 2014 г. № 821.
2. Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации». 16.07. 2002 г. № 2715/227/166/19.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». № 329-ФЗ. 04.12. 2007 г. (ред. от 23.06.2014).

## ФРИСТАЙЛ КАК САМЫЙ КРЕАТИВНЫЙ ВИД СПОРТА. ФРИСТАЙЛ НА ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ УНИВЕРСИАДАХ

Соревнования по фристайлу на универсиадах всегда привлекают интерес зрителей. Этот вид программы является дополнительным и включён по предложению оргкомитета принимающей стороны. Но с универсиады 2021 г., которая состоится в Швейцарии, этот вид спорта будет также обязательным. В данной статье при помощи метода анализа литературных источников мы изучим историю развития фристайла в контексте зимних универсиад.

**Ключевые слова:** *фристайл, слоуп-стайл, история развития, студенческие игры, универсиада.*

Yu. P. Krasnopeeva

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## FREESTYLE AS THE MOST CREATIVE SPORT. FREESTYLE AT WORLD WINTER UNIVERSIADE

Freestyle competitions at the Universiades always attract the interest of viewers. This type of program is optional and is included at the suggestion of the host committee. But, from the Universiade 2021, which will be held in Switzerland, this sport will also be mandatory. In this article, using the method of analysis of literary sources, we study the history of the development of freestyle in the context of the winter Universiade.

**Keywords:** *freestyle, slope-style, history of development, student games, Universiade.*

Фристайл «Freestyle» (в переводе с английского означает «свободный стиль») – относительно молодой (с 1950-х гг.) вид лыжного спорта успел завоевать популярность и по праву входит в программу Зимних Олимпийских игр. Дисциплины фристайла: «лыжная акробатика», «могул», «ски-кросс», «хаф-пайп» и совсем юный «слоупстайл». В 2017 г. в число дисциплин фристайла вошёл биг-эйр.

Первые соревнования, в рамках которых состоялись выступления по горным лыжам и акробатике, прошли в Аттише, штате Нью-Хемпшир, в 1966 г. благодаря норвежцу Стейну Эриксену, который считается отцом фристайла.



В 60-е гг. набравший огромную популярность в США новый лыжный спорт носил название «hotdoggin». В то время он не имел четких правил и был чрезвычайно травмоопасным [2, 3].

Принято считать, что история фристайла в том виде, в котором он существует сейчас, началась с 1971 г., когда в США в Нью-Хэмпшире прошли первые официальные соревнования. В 1978 г. Международная федерация лыжного спорта официально признала фристайл и сформулировала официальные правила, нацеленные на то, чтобы сделать этот лыжный спорт безопаснее. Кубок мира по фристайлу разыгрывается с 1978 г. Первый чемпионат мира состоялся во Франции в 1986 г. В 1988 г. фристайл появился в программе Олимпийских игр как показательный вид. Могул был включен в программу Олимпийских игр в 1992 г., лыжная акробатика – в 1994 г., ски-кросс – в 2010 г., хаф-пайп и слоуп-стайл – в 2014 г. Француз Эдгар Гроспирон стал первым в истории фристайла олимпийским чемпионом в могуле, у женщин – американка Донна Уайнбрехт [4].

Рассмотрим подробнее дисциплины, входящие в фристайл.

**Могул.** Лыжники спускаются по специально оборудованному склону длиной около 235 (+/-35) м, на котором в шахматном порядке расположены бугры, могулы (mogul – англ. бугор). Во время спуска спортсмены должны выполнить 2 прыжка с расположенных на трассе трамплинов. Оцениваются три компонента: техника прохождения трассы, скорость и прыжки (рис. 1).



Рис. 1. Могул

Судьи оценивают эстетику спуска: качество, ритмичность, быстроту поворотов, подъезд к трамплинам и вхождение в трассу после прыжков. На оценку прыжков влияют их сложность, траектория, амплитуда, высота, техническое исполнение и качество приземления. Время, за которое спортсмен прошел трассу по определенной формуле, пересчитывают в баллы [1].



**Ски-кросс** – дисциплина фристайла, в которой лыжники стартуют по 4 человека одновременно и вместе проходят трассу с препятствиями в виде виражей и различных трамплинов, стараясь обогнать друг друга и прийти к финишу первым. С 2010 г. является олимпийским видом спорта.

Соревнования по ски-кроссу разделяются на два этапа: квалификация и финалы. Во время квалификации участники проходят трассу по одному, стремясь показать лучшее время. В финальную стадию соревнований попадают не более 32 лыжников. Затем их разбивают на четвёрки и проводятся заезды по трассе в четвёрках. В следующую стадию выходят два участника, первыми пришедшие к финишу. В конце соревнований проводится два финальных заезда. В малом финале участники борются за 5–8-е места, а в большом финале за 1–4-е места.



Рис. 2. Ски-кросс

Ски-кросс – очень зрелищный вид спорта. Нельзя точно предсказать, кто выиграет заезд, так как спортсмены соперничают между собой и каждый старается финишировать первым (рис. 2). Ски-кросс увлекает зрителей непредсказуемостью заездов, волнует опасными моментами, интригует исходом борьбы и приносит множество эмоций. Часто во время прохождения трассы спортсмены падают и сходят с дистанции. Грубые помехи соперникам и агрессивное поведение запрещены, поэтому спортсмены стараются обогнать конкурентов на виражах, во время преодоления препятствий [1, 3].

**Лыжный хаф-пайп** – это соревнование, в котором участники стартуют поодиночке с края хаф-пайпа: полукруглого рва или специально построенной ramпы в форме полуцилиндра (обычно расположенную на склоне) глубиной от 8 до 22 футов (6,7 м).

Используя скорость, набранную на склоне, лыжники подлетают над краем пайпа и выполняют акробатические трюки в воздухе. Целью соревнований

в хаф-пайпе является выполнение сложных трюков идеальной формы. Дисциплина хаф-пайп оценивается судьями путём присуждения общего результата на основании критериев сложности, вариативности и амплитуды (рис. 3) [3].

**Лыжная акробатика.** Предусматривает исполнение спортсменами максимально сложных акробатических прыжков со специально спроектированного трамплина, который строится на склонах горнолыжных курортов или в городских условиях (рис. 4). Стоит отметить, что лыжные палки в данном виде спорта не используются, а скорость разгона спортсменов перед прыжком – 60 км/ч и более.

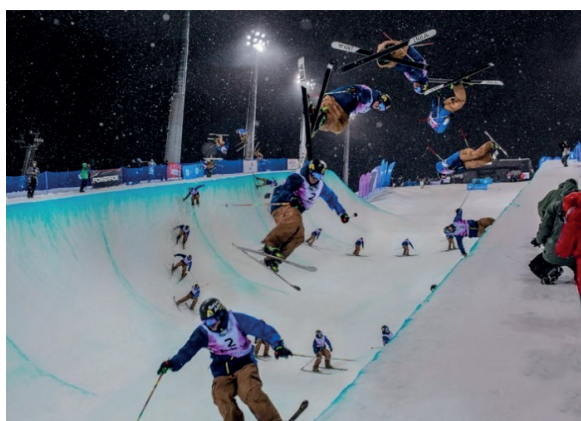


Рис. 3. Хаф-пайп



Рис. 4. Лыжная акробатика



Рис. 5. Слоуп-стайл

**Биг-эйр** (англ. Big-Air – «большой воздух», также англ. StraightJump) – соревнования, на которых лыжник выполняет прыжки с большого трамплина с исполнением в полёте разных трюков. Длина прыжков при этом составляет от 5 до 30 м. Выступления участников оценивают по сложности трюков, динамике, «чистоте» и красоте исполнения.

**Слоуп-стайл** является популярной дисциплиной фристайла (рис. 5). Цель, которая стоит перед спортсменами, – выполнить как можно более сложные трюки при достижении максимальной амплитуды прыжка. Важным является тот факт, что спортсмены должны стремиться к разнообразию исполняемых трюков, а не демонстрировать умение выполнять один и тот же, пусть и сложный трюк.

Самые различные препятствия – от перил до биг-эйра и квотер-пайпа – могут располагаться на трассе для соревнований по слоуп-стайлу. Спортсмен может воспользоваться каждым из них, чтобы продемонстрировать свой уровень (рис. 5). Трамплины, расположенные на трассе, могут быть как маленьких, так и крупных размеров, но в основном их длина укладывается в границы между 20 и 80 футами (от 6 до 24 м).

**XXVII Всемирная зимняя универсиада** – международные студенческо-молодёжные спортивные соревнования, прошедшие с 24 января по 14 февраля 2015 г. в испанском городе Гранада и словацких центрах зимних видов спорта Штрбске-Плесо и Осрблье.

Разыграно 8 комплектов наград [6]:

Место	Страна	1	2	3	Всего
1	 США	2	1	2	5
2	 Казахстан	2	1	0	3
3	 Австрия	2	0	1	2
4	 Франция	1	0	0	1
4	 Чехия	1	0	0	1
6	 Россия	0	3	3	6
7	 Республика Корея	0	1	1	2
8	 Словакия	0	1	0	1
8	 Швейцария	0	1	0	1
10	 Германия	0	0	1	1

**XXVIII Всемирная зимняя универсиада** – всемирные международные студенческо-молодёжные спортивные соревнования, прошедшие в казахстанском городе Алма-Ате с 29 января по 8 февраля 2017 г.

В состоявшемся мероприятии приняли участие более 2000 спортсменов из 57 стран мира. Соревнования прошли по 12 видам спорта на 8 спортивных объектах, было разыграно 85 комплектов медалей. Также в организации соревнований было задействовано около 3000 волонтеров (в том числе зарубеж-

ных). В проведении универсиады было задействовано 127 международных судей и около 600 национальных технических специалистов.

Разыграно 9 комплектов наград [5]:

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	 Казахстан	5	1	3	9
2	 КНР	2	1	2	3
3	 Россия	0	4	0	4
4	 Белоруссия	0	1	0	1
5	 Австрия	0	0	2	2
Всего		7	7	7	21

**XXIX Всемирная зимняя универсиада** – соревнования по фристайлу будут проходить с 3 по 11 марта в российском городе Красноярске на территории спортивно-тренировочного комплекса «Академия зимних видов спорта». Будут разыграны 11 комплектов наград.

Программа настоящих игр по сравнению с предыдущими изменилась, будут разыграны одиннадцать комплектов наград, что на два больше. Все дисциплины повторяют программу прошлой универсиады (могул, параллельный могул, акробатика, ски-кросс и командная лыжная акробатика) и будут добавлены соревнования в слоуп-стайле у мужчин и женщин.

В соответствии с Положением FISU лыжники должны соответствовать следующим требованиям для участия во Всемирной универсиаде (ст. 5.2.1):

1. До соревнований допускаются студенты, обучающиеся в настоящее время в высших учебных заведениях либо окончившие вуз не более года назад.

2. Все спортсмены должны быть гражданами страны, которую они представляют.

3. Участники должны быть старше 17 лет, но младше 28 лет на 1 января 2019 г. (то есть допускаются только спортсмены, родившиеся между 1 января 1991 г. и 31 декабря 2001 г.) [4].

Все виды программы проводятся и судятся по международным правилам проведения соревнований по фристайлу.

Из вышеперечисленного можно сделать вывод, что фристайл по праву является самым креативным и захватывающим зимним видом спорта на сегодняшний день.

В программах крупных спортивных мероприятий фристайл набирает популярность и вызывает большой интерес со стороны публики, что не может

остаться незамеченным. Собственно этот факт и дает большой толчок в развитии этого вида спорта, появляются новые виды (слоуп-стайл, хаф-пайп, биг-эйр – относительные молодые виды фристайла, недавно вошедшие в программу Олимпийских игр). На сегодняшний день в программе студенческих игр фристайл является дополнительным, но с 2021 г. он будет включен как обязательный, следовательно, будет разыгрываться больше комплектов медалей и количество занимающихся возрастет в разы.

### **Список литературы**

1. Федерация фристайла России. – URL: [http://www.ffr-ski.ru/index.php?PAGE\\_NAME=section&SECTION\\_ID=&PAGEN\\_1=3](http://www.ffr-ski.ru/index.php?PAGE_NAME=section&SECTION_ID=&PAGEN_1=3).
2. История развития фристайла. – URL: <http://zvskrsk.ru/istoriya-razvitiya-vidov-sporta/fristajl>.
3. Лыжный фристайл – история и дисциплины. – URL: <https://www.ski.ru/az/blogs/post/discipliny-fristaila-vidy-sut-istoriya-razvitiya/>.
4. Универсиада – 2019. – URL: [https://krsk2019.com/ru/sport\\_types/28](https://krsk2019.com/ru/sport_types/28).
5. Зимняя универсиада – 2017. – URL: [http://uniorsport.ru/winter\\_universiade\\_2017.php](http://uniorsport.ru/winter_universiade_2017.php).
6. Зимняя универсиада – 2015. – URL: [http://uniorsport.ru/winter\\_universiade\\_2015.php](http://uniorsport.ru/winter_universiade_2015.php).



## КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ С СОЧЕТАННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АФК

В данной статье предпринимается попытка анализа литературных источников, необходимых для составления индивидуальной программы средствами адаптивной физической культуры для детей с сочетанными нарушениями. Приводятся данные проведенного первоначального тестирования и эксперимента.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, дети с сочетанными нарушениями, координационные нарушения.

М. А. Laletina, O. E. Klimenko

Transbaikal State University (Chita)

## CORRECTION OF MOTOR DISORDERS IN CHILDREN WITH COMBINED DISORDERS BY AFC

In this article, an attempt is made to analyze the literature sources needed to compile an individual program using adaptive physical training for children with combined disorders. The data of the initial testing and experiment are presented.

**Keywords:** Adaptive physical culture, children with co-morbid disorders, coordination disorders

**Актуальность** данного исследования определяется патологией органов слуха и зрения в их комбинации среди населения. По итогам Всероссийской переписи на 2017 г. детей со сложными нарушениями развития насчитывалось более 3,6 тыс. человек. Каждое из комбинированных нарушений оказывает негативное влияние на психофизическое развитие ребенка. В своем исследовании мы опираемся на категорию детей с патологией слуха и зрения. Особенностью детей с патологией слуха и зрения является нарушение системы взаимодействия анализаторов, совокупность сенсорной, интеллектуальной, психической, двигательной депривации.

Это негативно сказывается на усвоении, сохранении и воспроизведении учебного материала, затрудняет жизнедеятельность ребенка. Из-за малого



контакта ребенка с родителями у него возникает недоразвитие речи как средства общения. Он становится замкнутым, неуверенным в себе, его самооценка падает, нарушается эмоционально-волевая сфера. Один из действенных компонентов коррекционно-развивающей помощи таким детям – адаптивная физическая культура.

Актуальность темы исследования определила цель, задачи и методы исследования.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и разработка метода адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста со сложными нарушениями развития, обучающихся в специальном (коррекционном) образовательном учреждении.

**Задачи:**

1. На основе анализа специальной и научно-методической литературы обосновать необходимость разработки методики коррекции координационных нарушений детей с патологией органов слуха и зрения;
2. В процессе педагогического эксперимента оценить уровень физического развития детей с патологией органов слуха и зрения;
3. Разработать комплекс физических упражнений для коррекции координационных нарушений детей с патологией органов зрения и слуха.

**Методы и организация исследования:** 1) теоретический анализ и обобщение научной психолого-педагогической и специальной литературы; 2) педагогическое наблюдение; 3) педагогическое тестирование; 4) педагогический эксперимент; 5) математико-статистический анализ эмпирических данных.

Слепоглухота представляет собой наиболее изученный сложный дефект. А. В. Ярмоленко относил к слепоглухоте только людей, лишенных от рождения слуха и зрения или потерявших их в раннем возрасте до овладения и закрепления словесной речи как средства общения и мышления. А. И. Мещеряков считал, что в школу для слепоглухих должны приниматься дети без грубых органических поражений мозга, степень потери слуха и зрения которых не позволяет им учиться в школах для слепых или в школах для глухих.

Физические способности детей со сложными нарушениями развития, как правило, значительно отличаются от способностей нормально развивающихся сверстников. В связи с особенностями психического и физического развития у таких детей отмечаются нарушения пространственных и временных представлений, координации, точности движений; снижена способность к запоминанию и концентрации внимания. Отличительной чертой является замедленность темпов развития мышления, нарушение коры головного мозга, что приводит к трудности овладения двигательными действиями. Формирование двигательной памяти у них затруднено. Отмечается двигательная растормо-

женность или, наоборот, гиподинамия (они малоподвижны, не любят бегать, прыгать, предпочитают игру другим видам деятельности), недостаточность функции вестибулярного аппарата, характерно нарушение зрительно-слуховой ориентации в пространстве. Движения этих детей не соразмерны, они затрудняются в метании мяча, в выполнении тонких дифференцированных движений пальцами рук. Некоторые дети предпочитают предметы, издающие резкие звуки, шумы, и однообразно ими манипулируют [2].

Сниженная двигательная активность, обусловленная страхом освоения пространства (у детей с депривацией зрения), является одним из факторов, тормозящих развитие физических качеств. Картина двигательных нарушений у детей со сложной структурой дефекта, по мнению Н. П. Вайзмана (1997), мозаична и разнообразна. Автор отмечает, что за такими детьми закрепился термин «моторно неловкий», который характеризует в целом их облик – с нарушенной осанкой, отсутствием пластичности, эмоциональной выразительности, несоразмерностью и плохой координацией движений.

У детей со сложными нарушениями развития отмечается заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, скорости. Особые затруднения возникают при выполнении согласованных движений рук и ног. Некоторые учащиеся могут справиться с несложным по координации заданием только с 3–5-й попытки, а другие и вовсе не могут справиться с заданием. Освоение новых видов двигательной деятельности многим детям, особенно старшего возраста, дается с трудом. Это происходит из-за недостаточной «пластичности» центральной нервной системы, сложившихся двигательных стереотипов, малого жизненного опыта [2].

Установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от сформированности тонких движений пальцев рук. И если движение пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие (Практ Л. И., 2004).

При организации учебного процесса следует помнить, что дети с любыми сочетаниями нарушений развиваются в условиях своеобразной сенсорной, двигательной и познавательной депривации (Епифанцева Т. Б., 2005).

Адаптивное физическое воспитание служит важным и действенным средством коррекции, компенсации нарушенных функций у этих детей, а также основой подготовки их к максимальной независимости, улучшению качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Главный принцип адаптивной физической культуры – это индивидуальный подход к особенностям инвалида и его компенсаторным возможностям.

Научно-исследовательская работа проводится на базе ГОУ «Центр образования для детей-инвалидов Забайкальского края» среди детей с патологией органов слуха и зрения в количестве 14 человек в возрасте от 9 до 14 лет.

Двигательные способности изучаются в различных по форме движениях, в которых проявляется координация, ловкость или их сочетание. В ходе прохождения эксперимента дети были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную, по 7 человек в каждой группе. Экспериментальная группа занимается по разработанной нами программе занятий, а контрольная – по стандартной, реализуемой данным учебным заведением.

Для каждого занимающегося в экспериментальной группе разрабатывается индивидуальная программа физического развития, где была отражена объективная оценка функционального состояния организма каждого участника эксперимента и резервных возможностей его функциональных систем (ЦНС, ССС, дыхательной, мышечной и т. д.).

В индивидуальные программы для каждого участника экспериментальной группы включены различные циклы физических нагрузок (этапы программы).

С каждым ребенком проводится индивидуальная работа: исходя из физических возможностей и психоэмоционального состояния, подбирается комплекс упражнений и форма их выполнения (активная или пассивная), количество и продолжительность нагрузок. Коррекционно-оздоровительная направленность с элементами рекреативности каждого этапа индивидуальной программы физического развития обуславливает положительную динамику в экспериментальной группе.

При создании коррекционно-развивающих условий для работы с данной категорией детей были учтены следующие особенности: психофизическое развитие слепоглухих детей; возраст детей; уровень физической подготовленности каждого ребенка; исходный уровень функционального состояния; индивидуальные особенности детей; дифференцированный подход; доступные способы общения и педагогические воздействия на ребенка [1].

При работе с данной категорией детей следует помнить, что не всегда в результате тех или иных действий, направленных на улучшение каких-либо функций организма детей или развитие различных физических или психических качеств, видны положительные изменения, зачастую они наблюдаются лишь в изменении отдельных показателей, но для этого требуется более длительный период.

В эксперименте использовались следующие тесты:

- 1) тест « Прыжок с поворотом на максимальное число градусов» для оценки способности к согласованию движений;
- 2) тест по методике Е. Я. Бондаревского (проба Ромберга);
- 3) тест «Челночный бег 3×10 м».

Таблица 1

## Данные до начала эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	М	р
Челночный бег 3×10 м, см	9,3 ±0,69	9,3 ±0,2	0,05	0,05
Прыжок с поворотом на максимальное число градусов, град.	320,0±8	317,8±9,7	0,05	0,05
Тест по методике Е. Я. Бондаревского (проба Ромберга), с	20,4±1	20,7±1,2	0,05	0,05

Примечание. ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; М – средняя арифметическая величина; р – коэффициент достоверности

Таблица 2

## Данные после эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	М	р
Челночный бег 3×10 м, см	9,1±0,3	9,2±0,3	0,05	0,05
Прыжок с поворотом на максимальное число градусов, град.	350,9±9,2	330,6±5,2	0,05	0,05
Тест по методике Е. Я. Бондаревского (проба Ромберга), с	28,8±083	24,6±1,3	0,05	0,05

После анализа полученных данных до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах получаем следующие предварительные результаты исследования:

1. В тесте «Челночный бег 3×10 м» на конец эксперимента разница в результатах контрольной и экспериментальной групп составила 0,1 с в пользу экспериментальной группы, тогда как до начала эксперимента результаты были идентичными.

2. В показателях теста «Прыжок на максимальное количество градусов» также прирост результатов в пользу экспериментальной группы. Разница результатов составила 18,1 град., в то время как до начала эксперимента она составляла всего лишь 2,2 град.

3. Результаты теста «Проба Ромберга» имеют также более высокий прирост результатов в экспериментальной группе. До начала эксперимента показатели этого теста были выше у контрольной группы, разница между данными составляла 0,3 с, а после эксперимента – 4,2 с в пользу экспериментальной группы.

### Заключение

Анализ научно-методической литературы показал, что дети среднего школьного возраста с нарушением слуха и зрения отличаются от своих сверстников. Именно поэтому необходимо постоянно разрабатывать новые мето-

ды и формы для развития таких детей. Так как у детей с патологией органов слуха и зрения больше всего страдают координационные способности, то приоритетной задачей физического развития становится повышение уровня координации.

Исследования координационных способностей у детей 9–14 лет с патологией органов слуха и зрения до и после эксперимента показало улучшение результатов в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе прирост показателей оказался незначительным.

Таким образом, предварительные результаты исследования показывают, что разработанная экспериментальная методика с применением систематических занятий подвижными играми у детей 9–14 лет с патологией органов слуха и зрения обеспечивает эффективное повышение уровня развития координационных способностей и физического состояния детей.

### **Список литературы**

1. Мещеряков, А. И. Опыт обучения детей, страдающих множественными дефектами / А. И. Мещеряков // Дефектология. – 1973. – № 3.
2. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009.

И. Г. Лебединская, М. Б. Савченко, И. А. Сыроваткина

Таганрогский институт им. А. П. Чехова

филиал РГЭУ (РИНХ) (г. Таганрог)

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК-ЧЕРЛИДИРОВ 13–14 ЛЕТ

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся развития черлидинга как нового явления в современном спорте; особенности воспитания физических качеств девочек-спортсменок 13–14 лет. Представлены обобщенные результаты исследования, посвященного возможностям совершенствования физической подготовки черлидиров с помощью использования специальных методик воспитания физических качеств.

**Ключевые слова:** спорт, черлидинг, физические качества, исследование, эксперимент, методика, подготовка, процесс, подход, качество, конкуренция, тренировка.

I. G. Lebedinskaya, M. B. Savchenko, I. A. Syrovatkina

Taganrog Institute named after A. P. Chekhov

branch office RGEU (RINH) (Taganrog)

## IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF CHEERLEADING GIRLS OF 13–14 YEARS OLD

The article deals with the issues concerning the development of cheerleading as a new phenomenon in the modern sport; the features of education of physical qualities of athletic girls of 13–14 years old. There are common results of researches, dedicated to the possibilities of improving the physical training of cheerleaders through the use of special methodologies of education of physical qualities.

**Keywords:** sport, cheerleading, physical qualities, research, experiment, methodology, physical training, process, approach, quality, competition, training.

Спорт в современном мире – это важное социальное явление, активно влияющее на развитие общества. Ведущие политики разных стран склонны считать спорт важнейшей объединяющей силой, национальной идеей, способствующей становлению сильного государства и здорового общества.



Окружающий нас мир богат и разнообразен в своих проявлениях. Он предоставляет огромные возможности для гармоничного развития личности ребенка. Одно из таких явлений в современной жизни – черлидинг.

В современном спорте черлидинг занимает особое место как зрелищный вид спорта, в котором наиболее ярко проявляются умения спортсменов работать в группе, в искусстве управлять своими сложнокоординационными действиями.

Актуальность и практическая значимость проведенного нами исследования представляются важными и принципиально интересными для настоящего времени, потому что в современном техногенном мире не удастся реализовать потребности организма детей в физической активности, у них появляются новые заболевания, ухудшается физическое состояние, что самым негативным образом сказывается и на интеллектуальном развитии. Занятия аэробикой, ритмической гимнастикой, черлидингом являются наиболее доступными для детей дошкольного и школьного возраста.

Современный этап развития черлидинга характеризуется высоким уровнем исполнительского мастерства. Как и в любом сложнокоординационном виде спорта, в черлидинге должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

На сегодняшний день недостаточно исследований, связанных со специальной физической подготовкой черлидеров, как фактора, повышающего исполнительское мастерство.

Возрастающая конкуренция на соревнованиях предполагает, что первенство будет сохраняться за командами, черлидеры которых смогут сочетать не только сложность в неординарных композициях с виртуозным исполнением, но и выразительность, эмоциональность, артистизм.

Целенаправленная, многолетняя подготовка и воспитание спортсменов является сложным, многогранным процессом, качество которого определяется целым рядом факторов. Отсутствие в научной литературе исследований, рассматривающих вопросы педагогического, организационного плана, касающихся физической подготовки черлидеров, делает проблему весьма актуальной.

Интегрированный подход к физической подготовке становится всё более актуальным и востребованным при решении задач общефизического и творческого развития детской личности.

В настоящем исследовании были изучены возможности совершенствования физической подготовки девочек 13–14 лет, занимающихся черлидингом.

Следует особо подчеркнуть, что именно вопрос физической подготовки в связи с возрастным развитием и повышением спортивного мастерства, на наш взгляд, требует отдельного изучения. Кроме того, обобщение практического опыта показало, что тренеры по черлидингу не располагают научно обо-

снованными методами совершенствования и оценки физической подготовки спортсменок. Исследования позволили проанализировать состояние физической подготовки девочек-черлидеров 13–14 лет с точки зрения ее соответствия современным требованиям и тенденциям развития черлидинга как молодого развивающегося вида спорта.

Целью проведенного исследования является повышение уровня физической подготовленности девочек 13–14 лет, занимающихся черлидингом.

Практическое значение предполагает использование в учебно-тренировочном процессе специальных методик для повышения уровня развития физических качеств спортсменок, что будет способствовать совершенствованию их физической подготовленности и спортивному росту.

Анализ специальной литературы показал, что исследований по совершенствованию физической подготовленности в черлидинге очень мало. Поэтому мы сочли возможным воспользоваться и исследованиями в художественной и спортивной гимнастике, акробатике, так как эти виды спорта, как и черлидинг, являются сложнокоординационными и имеют в своем содержании много схожих движений и связующих элементов.

Занятия физическими упражнениями, спортивная тренировка предусматривают достижение определенных целей в развитии человека, а развитие и воспитание в определенных соотношениях всех физических качеств ведет к более благоприятным сдвигам в подготовленности занимающихся [1].

Физические качества играют ведущую роль в процессе формирования двигательных навыков у спортсменов, что находит свое подтверждение в работах [2]. Для успешного овладения двигательными действиями в таких видах спорта, как черлидинг, необходим оптимальный уровень развития физических качеств.

А. М. Шлемин [3] выявил закономерность между степенью развития основных двигательных качеств и процессом обучения. Сравнение результатов физической и технической подготовленности занимающихся гимнастикой по годам обучения позволило судить о влиянии физической подготовленности каждого спортсмена на его техническую подготовленность.

Занятия такими видами спорта, как черлидинг, художественная и спортивная гимнастика, акробатика, благоприятно влияют на увеличение мышечной силы в те возрастные периоды, когда происходит замедление в темпах ее развития. У спортсменок наблюдается больший прирост силы различных мышечных групп, чем у сверстниц-неспортсменок [1].

В сложнокоординационных видах спорта, где действия или усилия спортсменок направлены на придание своему телу определенного положения в пространстве, при выполнении маховых, силовых движений первостепенное значение имеет относительная сила. У девочек-спортсменок относитель-

ная сила во всех возрастах выше, чем у сверстниц, систематически не занимающихся спортом [1].

Многие специалисты считают, что взаимно связанными физическими качествами являются быстрота и сила [2, 4]. По мнению В. П. Филина [2], преобладающими средствами для воспитания быстроты и силы должны быть скоростно-силовые упражнения. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей положительно сказывается на физической подготовленности занимающихся, на их способности к концентрации усилий в пространстве и времени.

Занятия черлидингом, спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой благоприятно влияют на улучшение гибкости. Девочки-гимнастки во всех возрастах имеют значительно большую подвижность в различных суставах, чем сверстницы-неспортсменки. Если у девочек, не занимающихся спортом, показатели гибкости улучшаются только до 11–12 лет, то у гимнасток-черлидеров и в более поздние возрастные периоды.

Сравнительный анализ исследований динамики развития координации движений разными авторами позволяет обнаружить некоторые противоречия. Так, А. П. Алябьев [6] отмечает наибольший прирост координации движений в возрасте 14–17 лет. Ряд авторов [7, 8] отмечают некоторое ухудшение двигательной координации у подростков в период полового созревания. У девочек, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, наибольшее улучшение координации движений происходит от 9 до 12 лет.

В ходе исследования были проведены контрольные измерения с целью определения динамики развития физических качеств черлидеров.

Для оценки уровня развития физических качеств проводилось тестирование в начале и после проведения эксперимента. Спортсменками выполнялись контрольные упражнения на выявление силы различных мышечных групп (разгибатели рук, брюшной пресс, разгибатели ног), скоростных и скоростно-силовых способностей, подвижности и гибкости в различных суставах, координации движений.

Для определения силы различных мышечных групп использовалось три теста: «Отжимание», «Угол в висе», «Пистолет»; скоростных и скоростно-силовых способностей: «Время 10 наклонов», «Прыжок вверх»; подвижности и гибкости в различных суставах: «Наклон назад, стоя на одной ноге», «Шпагат»; координации движений: упражнения на координацию движений.

В результате проведенного педагогического эксперимента была подтверждена эффективность разработанной методики по совершенствованию физических качеств, уровень развития которых наиболее значим для спортсменок, занимающихся черлидингом. Предлагаемая методика состояла из комплексов специальных физических упражнений для совершенствования физических

качеств спортсменов. Каждый комплекс упражнений выполнялся две недели (10–12 занятий) в конце тренировочного урока в течение 15–20 мин. Все упражнения в комплексах чередовались с упражнениями на расслабление, дозировка подбиралась индивидуально для каждой спортсменки. Для занятий также были составлены комплексы по общей и специальной физической подготовке, рассчитанные на 7-дневный цикл. В них входили упражнения, которые объединялись в отдельные учебные занятия или выполнялись в конце тренировки.

Для анализа результатов проведенного тестирования в экспериментальной и контрольной группах были определены изменения в уровне развития физических качеств, произошедшие в ходе эксперимента. Были использованы десятибалльная система оценки физических качеств и оценочные таблицы с дифференцированной оценкой показателей «выше среднего», «средний», «ниже среднего», которые учитывали возраст занимающихся и средний стаж занятий данным видом спорта [5].

Сравнительные показатели уровня развития силы различных мышечных групп (разгибатели рук, брюшной пресс, разгибатели ног) после проведения эксперимента показали приращение результатов в экспериментальной группе 38 % в интервале «выше среднего», а в группе, работавшей по традиционной методике, 46 % в интервале «ниже среднего».

Показатели скоростных качеств («Время 10 наклонов») имели прирост результатов в экспериментальной группе 70 % в «среднем» интервале, в контрольной 39 % «ниже среднего» и скоростно-силовых качеств («Прыжок вверх») в экспериментальной группе 77 % «выше среднего» и 54 % «ниже среднего».

Тесты, с помощью которых оценивалась гибкость и подвижность в тазобедренных суставах, также показали прирост результатов. В тесте «Наклон назад, стоя на одной ноге» на «правую ногу» количество оценок оказалось в интервале «выше среднего» и составило 62 %, в тесте на «левую ногу» в интервале «средний» – 54 % в экспериментальной группе, а в контрольной группе, соответственно, 46 % «ниже среднего» на «правую ногу» и 38 % на «левую ногу».

Тест «Шпагат» после конечного тестирования имел следующий прирост показателей: в интервалах «выше среднего» – 54 % (на «правую ногу») и «средний» – 46 % (на «левую ногу») у экспериментальной группы. В контрольной – 44 % оценок находились в интервале «выше среднего» и 31 % оценок в интервале «средний» в тесте «на левую ногу».

Коэффициент координации определялся путем деления времени исполнения в секундах на оценку из пяти баллов ( $K = \text{Сек}/\text{баллы}$ ). Следовательно, чем ниже коэффициент, тем лучше показатель теста на координацию движений и тем меньше интервал, в котором распределялись в процентном отношении полученные результаты.

Использование экспериментальной методики подтвердило значительные положительные сдвиги в развитии координации у занимающихся в экспериментальной группе. Во время проведения эксперимента наблюдалось уменьшение коэффициента координации, что представлено в процентном отношении следующим образом: в начале эксперимента в экспериментальной группе интервал «средний» составил 92 % оценок, в конце «ниже среднего» – 38 % оценок.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило эффективность разработанных методик по совершенствованию физических качеств и возможность их использования в учебно-тренировочном процессе. Предложенные специальные комплексы по развитию двигательных качеств, выполняемые в заключительной части занятия и учитывающие индивидуальную физическую подготовленность спортсменов, оказали положительный эффект на проявление основных физических качеств.

### **Список литературы**

1. Гандельсман, А. Б. Физические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М.: ФиС, 1970.
2. Филин, В. П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: дисс. ... д-ра пед. наук / В. П. Филин. – М., 1970.
3. Шлемин, А. М. Зависимость формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов / А. М. Шлемин // Начальная подготовка юного спортсмена. – М.: ФиС, 1966.
4. Филипович, В. И. Возрастные особенности формирования двигательных навыков у подростков / В. И. Филипович // Физическое воспитание в школе. – М.: Просвещение, 1964.
5. Фирилева, Ж. Е. Методика педагогического контроля при занятиях с юными гимнастками с учетом возрастных особенностей организма: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Ж. Е. Фирилева. – Л., 1978.
6. Алябышев, А. П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнокоординационным движениям на этапе начальной спортивной подготовки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А. П. Алябышев. – Омск, 1986. – 20 с.
7. Болобан, В. Н. Развитие некоторых вестибулярных функций юных гимнастов под влиянием специальных упражнений / В. Н. Болобан, Б. Г. Сальченко, Б. А. Шахлин // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 5. – С. 43–44.
8. Баршай, В. М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов / В. М. Баршай. – Ростов н/Д: Изд-во Ростовского гос. ун-та, 1990.



## ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ

В последние годы у населения наблюдается тенденция возрастающего спроса на физическую культуру и спорт. Жители страны желают заниматься физической культурой. Однако для реализации этой потребности необходимо решить основную проблему, связанную со спортивной инфраструктурой. Новые спортивные объекты появляются каждый год, однако их количество крайне недостаточное. Необходимы новые современные решения для того, чтобы обеспечить потребности населения в спортивной инфраструктуре.

**Ключевые слова:** *массовый спорт, развитие, физическая культура.*

G. A. Mostovoi

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## ‘SPORTS FOR ALL’ DEVELOPMENT CHALLENGE IN RUSSIA

By this time, the population has been experiencing a trend of increasing demand for physical education and sports. Residents wish to be engaged in physical education. However, it is necessary to solve the main problem related to the sports infrastructure. New sports facilities appear every year, but still there is a lack in it. New modern solutions are required to meet the needs of the population in sports infrastructure.

**Keywords:** *sports for all, development, physical education.*

Россия – огромная страна с обширной территорией, поэтому необходимы современные инфраструктурные решения для того, чтобы обеспечить потребности населения и привить желание к систематическим занятиям физической культурой.

Активный интерес жителей страны к спортивной сфере вселяет надежду на развитие массового спорта, в связи с чем необходимо решить ряд проблемных вопросов.

Ввиду проведения в 2014 г. Олимпиады в Сочи, универсиады в Казани в 2013 г., чемпионата мира по футболу 2018 г. Правительство РФ инвестировало внушительный капитал в крупные города. Было построено множество



технологичных спортивных сооружений, которые уже стали основой современной спортивной инфраструктуры городов. На возведение и дальнейшую эксплуатацию спортивных объектов были потрачены огромные средства. Однако задействованные города – это не вся Россия. Остается острая нехватка спортивных объектов в малых и крупных городах, которые не были задействованы в значимых спортивных событиях страны и мира.

Существуют также пробелы в городском обустройстве парковых зон, улиц, набережных и дворовых территорий. Однако в последнее время в этом сегменте наблюдается значительный прогресс. Например, на острове Татышев г. Красноярска администрация города начала уделять большое внимание спортивному благоустройству территории. Однако для миллионного города этого явно недостаточно. Отметим, что езда на велосипеде, роликах, самокатах стала очень удобной на о. Татышев. Но отметим также и то, что велосипед в жизни красноярцев явно не скоро займет положение «верного друга», вытеснив автомобиль. Пока это лишь развлечение.

В целом доехать на велосипеде до спортивного объекта в России представляется достаточно затруднительным. Первая причина этому – отсутствие велодорожек. Кроме того, ездить наравне с автомобилями сложно и небезопасно. Второй немаловажный факт – это недостаточное качество асфальтового покрытия. Также на слабое развитие велотранспорта влияет отсутствие велопарковок.

Дворовые площадки тоже требуют особого внимания. В настоящее время при строительстве современных микрорайонов стараются учитывать необходимость размещения спортивных и развлекательных площадок. Однако новых современных микрорайонов и жилых комплексов – подавляющее меньшинство. Большая часть городов России – это старые советские жилые кварталы, в которых либо не было предусмотрено нормальных спортивных площадок, либо же эти площадки пришли в плачевное состояние в связи с отсутствием должного присмотра и обслуживания.

Основной причиной, из-за которой жители городов не могут заниматься физической культурой, – это отсутствие времени. Так ответили 37 % опрошенных по статистическим данным [1]. Остро ощущается отсутствие поддержки массовой физической культуры на предприятиях. По какой-то причине предприятия не заинтересованы в здоровых и сильных сотрудниках. Хотя общеизвестно, что здоровые сотрудники являются залогом процветания компаний. В связи с этим работники компаний, даже молодые, не имеют возможности вписать в свое плотное рабочее расписание занятия физической культурой. Однако есть и приятные исключения. Например, компания «Роснефть» имеет в своих учреждениях отличные спортивные и тренажерные залы. ПАО «Сбер-

банк» проводит утренние зарядки для своих сотрудников, а также своё главное спортивное мероприятие – «Сбербанкиаду». Также компания «Газпром» реализует масштабную программу по поддержке и развитию отечественного спорта, которая направлена на создание и укрепление инфраструктуры для занятий массовым спортом, а также помощь детским спортивным школам и клубам. Своих сотрудников организация призывает заниматься спортом, создавая любительские команды из персонала компании, а также организуя поездки на различные всероссийские соревнования среди подразделений, премируя лучших спортсменов. Выдача абонементов в бассейн или фитнес-зал – это хорошая мотивация для поддержания спортивной формы своего персонала.

Подводя итоги вышесказанному, можно смело утверждать, что для развития массового спорта и физической культуры необходимы перемены в обществе и стране. Государство должно и может способствовать развитию физической культуры, обязано вести курс на формирование здоровой нации. Однако верный курс уже выбран, так как в последние годы количество систематически занимающихся физической культурой увеличивается. По статистическим данным, доля россиян, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, увеличилась за 2016 г. до 34,2 %. При этом доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличилась до 74,8 % [2]. Остается надеяться, что рост данных показателей будет продолжаться и в дальнейшем.

### **Список литературы**

1. Активность россиян в сфере спорта // Портал статистических данных. – URL: <http://statistika.ru/zdr/aktivnost-rossiyan-v-sfere-sporta.html>.
2. Аналитический центр при Правительстве Российской Федерации. – URL: <http://ac.gov.ru/events/012435.html>.

## **ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО АРМРЕСТЛИНГА В РОССИИ**

В статье рассмотрены особенности развития студенческого армрестлинга в России. Представлена история проведения студенческих чемпионатов России, отмечены ведущие вузы – лидеры студенческого армрестлинга. Отмечены основные достижения в программно-методическом обеспечении вида спорта и перспективы его развития в ближайшие годы.

**Ключевые слова:** *армрестлинг, студенческий спорт, чемпионаты России, программно-методическое обеспечение.*

**I. N. Nikulin, D. A. Ostankov, M. D. Vasiliev**

Belgorod state national research university (Belgorod)

## **HISTORY AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF STUDENTS' ARMWRESTLING IN RUSSIA**

The features of development of students' armwrestling in Russia have been considered in this article. The history of the students' Championships of Russia and leading Universities in students' armwrestling have been presented in this article. The main achievements in the software-methodological support of the sport and the prospects of sport's development in the coming years have been indicated in this document.

**Keywords:** *armwrestling, students' sport, mhe championships of Russia, software-methodological support.*

Привлекательность армрестлинга обусловлена тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании без каких-либо ограничений по половым, возрастным и религиозным признакам. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически за-

ниматься армрестлингом в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

В настоящее время рассматривается вопрос о включении армрестлинга в программу Параолимпийских игр 2024 г.

Важнейшим направлением развития армрестлинга как массового спорта в Российской Федерации является студенческий спорт.

Начиная с 2005 г. ежегодно проводятся чемпионаты России среди студентов. В 2005–2008 гг. соревнования проводились в г. Москве, с 2009 по 2011 г. в Казани, в 2012–2013 гг. в Екатеринбурге. Начиная с 2014 г. чемпионаты России среди студентов проводятся при поддержке Российского студенческого спортивного союза в г. Белгороде на базе ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»). В соревнованиях ежегодно принимает участие от 140 до 170 студентов из более чем 40 вузов Российской Федерации. При этом ведущими вузами по количеству завоеванных призовых мест в последние годы являются Северо-Кавказский горно-металлургический институт и Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

Помимо этого, в ряде регионов армрестлинг включен в областные, краевые и республиканские универсиады организаций высшего и среднего профессионального образования.

В настоящее время ведущим центром студенческого армрестлинга в плане научно-методического обеспечения является Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Преподавателями университета разработано необходимое программно-методическое обеспечение армрестлинга: примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг», учебно-методический комплекс дисциплины «Армрестлинг» для преподавания в вузах, дополнительные профессиональные программы «Современные технологии организации и судейства соревнований в армрестлинге» и «Современные технологии подготовки спортсменов в армрестлинге», Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг», официальные правила соревнований, разработана программа развития армрестлинга в Российской Федерации до 2021 г., подготовлена и издана необходимая учебно-методическая и научная литература по армрестлингу [2].

По статистическим данным 2016 г., в ДЮСШ, СШОР и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку по армрестлингу в России, насчитывалось 409 тренеров. Этого количества специалистов явно недостаточно для решения задачи значительного увеличения числа занимающихся армрестлингом в организациях спортивной подготовки к 2020 г. Поэтому с учетом перспектив включения в программу Параолимпийских игр важной за-

дачей в направлении развития кадрового обеспечения армрестлинга является увеличение числа тренеров, выпускаемых специальными учебными заведениями. Кроме увеличения количественного показателя подготовки тренерских и других кадров по армрестлингу необходимо решить задачу качества подготовки этих специалистов.

Важнейшей задачей развития данного вида спорта в ближайшие годы является создание студенческой спортивной лиги армрестлинга.

Не менее важной задачей в области кадрового обеспечения армрестлинга является повышение профессионального уровня подготовленности специалистов (прежде всего тренеров и судей) через систему курсов и семинаров повышения квалификации. Для решения этой задачи в настоящее время разрабатывается программа переподготовки тренеров по армрестлингу.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по армрестлингу, особенно актуальна в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

### **Список литературы**

1. Правила вида спорта «Армрестлинг» / под ред. А. А. Филимонова, И. Н. Никулина, Г. В. Лобанова. – Белгород: Изд-во «ООО "Эпицентр"», 2016. – 42 с.
2. Программно-методическое обеспечение в армспорте : учеб.-метод. пособие / И. Н. Никулин, А. В. Воронков, Б. Г. Триколич, М. С. Филатов. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 160 с.

**СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА  
«ТАТЫШЕВ-ПАРК»**

В данной статье определена положительная динамика населения России в занятии спортом. Особое внимание уделено физкультурно-оздоровительному центру «Татышев-парк» города Красноярска, в котором предложено создать сеть маршрутов для занятия бегом.

**Ключевые слова:** *здоровье, массовый спорт, Красноярск, «Татышев-парк».*

**A. Yu. Ozerskikh, A. I. Chikurov**

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

**MEANS OF FORMING HEALTHY LIFESTYLE OF POPULATION  
ON THE EXAMPLE OF SPORTS INFRASTRUCTURE SPORTS  
AND RECREATION CENTER “TATYSHEV PARK”**

This article defines the positive dynamics of the Russian population in sports. Particular attention is paid to the sports and recreation center “Tatyshev Park” in Krasnoyarsk, which proposed to create a network of routes for Jogging.

**Keywords:** *Health, mass sports, Krasnoyarsk, “Tatyshev Park”.*

В настоящее время на всех уровнях государственного управления растёт осознание необходимости решения проблем обеспечения массового спорта и организации пропаганды физической культуры в целях укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения и популяризации здорового образа жизни.

В последнее время спорт в России, можно сказать, стал модным. Все больше людей начинают вести здоровый образ жизни и следить за своим телом, посещая спортзалы, фитнес-клубы, различные спортивные кружки, да и просто самостоятельно тренируясь на природе. На эту тему социологи провели опрос и выявили, что количество людей, занимающихся спортом, увели-



чилося в разы: если в 2006 г. показатель составлял 44 %, то сейчас вырос до 61 % [1].

Красноярск – шумный мегаполис, где открытые площадки для занятий спортом находятся для горожан далеко не в шаговой доступности. Такие площадки более приоритетны, так как окружающая зеленая среда и чистый воздух с большей пользой способствуют укреплению организма человека, нежели спортзалы и фитнес-клубы. Исходя из этого, перед архитекторами стоит задача в сохранении городского зеленого массива и его адаптации для занятий спортом, а также в обеспечении досягаемости таких территорий для населения. Одним из таких мест оказались спортивные объекты и обширная территория физкультурно-оздоровительного центра «Татышев-парк» [4].

Татышев-парк является не только одним из любимейших мест красноярцев, но и визитной карточкой Красноярска, поскольку здесь удивительным образом сочетаются красочный природный ландшафт и современные инфраструктурные объекты. Территория острова Татышев в границах проектирования составляет 637,57 га, из нее выделена территория для размещения парковых комплексов со спортивными объектами – 481,5 га, территория для существующих и перспективных водозаборных сооружений – 156,07 га. Парк окаймлен сетью велодорожек высокого качества асфальтирования общей протяженностью свыше 15 км [4].

Развитие острова как территории для занятий физической культурой, спортом и активным отдыхом началось ещё в 2006 г. В этом же году главным управлением физической культуры, спорта и туризма было впервые проведён спортивный праздник «Стартуют все», который и лег в основу проекта физкультурно-оздоровительного центра «Татышев-парк». Начиная с этого года, в соревнованиях стало возможным участвовать на велосипедах, для чего была построена специальная велосипедная дорожка [4].

В течение нескольких лет велось и обустройство острова Татышев: строительство новых велодорожек и площадок для игровых видов спорта (футбольные, баскетбольные, волейбольные), формирование лыжной трассы, строительство специализированной площадки для занятий современным направлением уличной гимнастики – «Воркаут». Отличительной особенностью парка стало органичное сочетание обустраиваемых на острове плоскостных спортивных объектов (без капитальных строений) и природного ландшафта [4].

Остров Татышев является местом проведения общегородских спортивно-массовых и культурных мероприятий.

Сегодня остров – это общественный бренд, связывающий Красноярск и его жителей с идеями здорового образа жизни, активного семейного отдыха и заботой об экологии [3]. Посетителями парка стали люди различных про-

фессий, социального статуса и возраста. В течение года остров Татышев посещают свыше 1,2 млн человек. В летнее время помимо катания на велосипедах и роликовых коньках в парке также можно приобщиться к таким игровым видам спорта, как стритбол, футбол, волейбол; поиграть в настольный теннис или лапту. В зимний период на острове заливают самый большой в городе каток «Татышев ICE» общей площадью 17,5 тыс. м<sup>2</sup>. Каждую зиму подготавливается освещенная лыжная трасса протяженностью 7 км. Помимо этого, в течение всей зимы беговые дорожки парка работают в летнем режиме: красноярцы занимаются бегом, скандинавской ходьбой, велоспортом [4].

Благодаря активному развитию территории Татышев-парк стал интересен и в части инвестиционной привлекательности социальной сферы. При сотрудничестве с бизнес-сообществом Красноярска здесь могут появиться временные спортивные сооружения, в которых будут размещаться тренажерные залы, пункты проката инвентаря, медпункты, места приема пищи. Отличным дополнением стало формирование условий для занятий физической культурой людям с ограниченными возможностями.

Хотелось бы отметить, что для дальнейшего развития и благоустройства территории острова Татышев требуется комплексный подход, сохраняющий рекреационный статус территории и предлагающий рациональное размещение спортивных объектов, детских площадок, навигации и других сооружений, например создание сети различных маршрутов, таких как исторический, спортивный, пешеходный, велосипедный, беговой, свадебный и ночной. Данные маршруты представляют собой совокупность навигационной системы и основных пунктов, соединенных между собой непрерывной сетью дорог.

Более подробно рассмотрим беговые маршруты. Мы предложили создание нескольких видов беговых дистанций, каждая из которых соответствует определенным физическим возможностям различных категорий граждан.

Данная сеть маршрутов в соответствии с их протяженностью предполагает такие уровни сложности, как «Easy» (1,5 км), «Medium» (5 км), «Hard» (15 км) и «Super hard» (42 км). Зимой беговые маршруты будут использоваться как лыжные трассы.

Каждый маршрут рассчитан на то, что на пути регулярно будут встречаться пункты хранения вещей и измерения физического состояния, а спортивные базы, в которых будут размещаться тренажерные залы, пункты проката инвентаря, медпункты, места приема пищи и прочее, будут равномерно рассредоточены по всей территории острова. Также мы предлагаем разработать мобильное приложение, в котором будет возможность самостоятельно выбрать маршрут и контролировать показатели физического состояния и динамики спортивной формы бегущего.

Хочется отметить, что на сегодняшний день здоровый стиль жизни набирает все большую популярность среди населения, и нужно поддержать это развитие, о чем и указал в своей речи В. В. Путин. По словам главы государства, пропаганда спорта даст преимущество РФ в конкурентной борьбе с другими государствами в экономической и прочих сферах. «Важно, чтобы это [2] стало модным трендом для молодых людей и, вообще, для всех возрастов», – заявил глава государства. Данные маршруты станут пропагандой здорового образа жизни среди населения, что очень актуально на сегодняшний день, они смогут найти широкое применение в черте города, ведь их организация не требует больших временных и материальных затрат.

### **Список литературы**

1. Строева, Е. А. Физическая культура и спорт – важный элемент в учебно-воспитательном процессе вуза / Е. А. Строева, В. И. Космынина // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 255–257.
2. Информационное агентство «НЕВСКИЕ НОВОСТИ». – URL: <http://nevnov.ru/>.
3. О проекте. – URL: <http://tatyshev.ru/about/>
4. URL: <http://dsmm24.ru/tatyshev-park>

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

В современном студенческом спорте Российской Федерации заметное место занимает коллектив студентов и специалистов физической культуры и спорта Пензенского государственного университета. Основные усилия в становлении спорта в системе высшего образования Пензенской области осуществил коллектив специализированного факультета физической культуры, а позднее – Института физической культуры и спорта ПГУ.

**Ключевые слова:** *студенческий спорт, спортивный клуб, физкультурное образование, институт физической культуры, факультет физической культуры, всероссийская летняя универсиада.*

A. A. Pashin, V. G. Volkov

Penza State University (Penza)

## UNIVERSITY SPORTS IN HIGHER SPORTS FORMATION OF THE PENZA REGION

In the modern student sport of the Russian Federation, a collective of students and specialists in physical culture and sports of the Penza State University occupies a prominent place. The main efforts in the development of sports in the higher education system of the Penza region were carried out by the collective of the specialized faculty of physical culture, and later the Institute of Physical Culture and Sports of the PSU.

**Key words:** *student sport, sports club, physical education, institute of physical culture, faculty of physical culture, all-Russian summer university.*

К началу 1950-х гг. в области сложились все предпосылки для открытия учебного заведения по подготовке специалистов физической культуры и спорта. Первое учебное заведение, готовящее специалистов в области физкультуры, было открыто в Пензе в 1944 г. Это был техникум физической культуры и спорта (ТФК). За десять лет ТФК выпустил сотни специалистов по физкультуре, стал своеобразной базой для образования специализированного факультета.

Согласно распоряжению Совета Министров РСФСР от 12.11.55 г. № 4090 и приказу Министра просвещения РСФСР от 26.12.55 г. № 188 с 01.09.1956 г. при Пензенском педагогическом институте организуется факультет физического воспитания с контингентом приёма на 1-й курс 50 человек. С 1.01.56 г. принята на баланс пединститута учебно-материальная база ТФК и преподаватели. Первым деканом нового факультета стал С. Е. Френкель. Учебные занятия на факультете физвоспитания проходили в помещениях бывшего ТФК на ул. Красной, 60 вплоть до 1961 г.

С момента открытия факультета значительно оживилась спортивная работа в институте. Волейбольные, баскетбольные, лыжные команды вуза командуются для участия в соревнованиях разного уровня. Происходит становление на факультете ВДСО «Буревестник». В 1960 г. Правительство РСФСР приняло решение о строительстве спортивного корпуса для ПГПИ. С 1962 по 1965 г. институт вёл его строительство. Стройка протекала напряжённо, получая неоднозначные оценки специалистов и современников. И 22 ноября 1965 г. факультет заработал в новом спорткорпусе, где разместились аудитории, игровой зал, другие помещения.

В 1968 г. заработала котельная и тепловая подстанции, что позволило открыть для работы плавательный бассейн длиной 25 м с «ямой» для прыжков в воду. В этом же году руководство вуза принимает решение об укреплении материальной базы и улучшении учебной работы на факультете физвоспитания: намечалось строительство гимнастического спортзала, строительство лыжной базы, благоустройство территории. Однако новый зал был сдан в эксплуатацию только в 1976 г.

В 1960-е гг. спортивная жизнь института была весьма интенсивна. Не отставал от молодёжи и профессорско-преподавательский состав. Так, в марте 1961 г. спортклуб института принял участие в традиционной спартакиаде профессорско-преподавательского состава вузов Поволжья. В итоге пятидневной спортивной борьбы первое место заняла команда ПГПИ им. В. Г. Белинского.

Значительное развитие в вузе получает в тот период «королева спорта» – лёгкая атлетика. Современная майская эстафета в г. Пензе является приемницей соревнований за переходящий кубок газеты «Пензенская правда», проходивших в дни празднования Дня Победы. Этот старт уже несколько десятилетий является самым массовым в Пензе, его неоднократно выигрывала команда специализированного факультета, а позднее ПГУ.

Значительно улучшив свою материально-техническую базу, несколько подняв свой научно-технический потенциал, факультет стал находить те формы и методы работы во всех областях своей деятельности, которые в последующие годы вывели его в число передовых среди подобных факультетов страны.



В 70-е гг. прошлого столетия на базе нашего института была создана мужская волейбольная команда, участвовавшая в чемпионате СССР (тренер А. Л. Сластунов). В 1974 г. (г. Казань) мужская сборная педвуза стала бронзовым призёром финальных соревнований Минпроса РСФСР среди педвузов. В 1978 г. мужская сборная по волейболу выиграла вторую группу РСФСР СДСО «Буревестник» в г. Брянске и вошла в число 12 лучших студенческих команд РСФСР. В 1980 г. команда завоевала право участвовать в сильнейшем дивизионе класса «А», но из-за финансовых проблем не смогла далее участвовать в чемпионате.

В 1982 г. студенческая сборная ПГПИ им. В. Г. Белинского по баскетболу, руководимая опытным специалистом В. А. Поляковым (ЗРФК), завоевала чемпионский титул первенства Министерства просвещения СССР. За последние двадцать лет на факультетах университета обучалось около 30 мастеров спорта России по баскетболу, 4 мастера спорта международного класса. Среди них МСМК Геннадий Зеленский, Олег Баранов, Алексей Кирьянов, МС Георгий Гальцов – чемпионы мира среди армейских команд. В сезоне 2001–2002 гг. наша женская баскетбольная дружина «Спартак-Педуниверситет» стала чемпионом России среди команд высшей лиги. Женская команда дважды становилась чемпионом Российской студенческой лиги (1995 и 1996 г.), была серебряным призёром финальных соревнований 1-го дивизиона СБЛ России (2002 г.), бронзовым призёром чемпионата высшего дивизиона СБЛ России (2003 г.); выигрывала Спартакиаду вузов Поволжья по стритболу (2001 г.). Весомы достижения мужской университетской команды. Она дважды завоевывала серебряные награды финальных соревнований чемпионата высшего дивизиона СБЛ России (2000 и 2003 г.) и трижды добивалась бронзового успеха (2004, 2005, 2006 г.). В ее копилке значится также победа в соревнованиях на Кубок Поволжья среди студенческих команд (2002 г.), серебряные медали Всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля студентов (2005 г.).

Далеко за пределами Пензы известны наши самбисты и дзюдоисты. В ноябре 1980 г. студент первого курса ФФВ И. Далныкин стал победителем первенства ЦС СДСО «Буревестник» среди молодёжи по дзюдо. В 1982 г. МС СССР В. Мирош стал чемпионом РСФСР по самбо, вошёл в состав сборной команды СССР, участвовал во многих международных турнирах.

Известным показателем работы стали успешные выступления сборной команды педвуза по легкой атлетике на абсолютном чемпионате России 2002 г. в эстафете 4×400 м (мужчины). Сборная завоевала в 2002 г. серебряные медали чемпионата, а в 2003 г. стала бронзовым призёром.

На рубеже 1980–1990-х гг. факультет являлся крупнейшим в вузе, одним из самых крупных подобных факультетов среди педвузов России. В 1991 г. Го-



государственным комитетом по народному образованию СССР он был утверждён в качестве опорного факультета учебно-методического объединения педагогических институтов по специальности «Физическая культура» для шести факультетов Поволжского региона.

Система студенческого спорта базировалась на притоке одарённых абитуриентов из системы спортшкол Пензенской области, дополнялась абитуриентами из спортшкол европейской части России. Судьбы большинства спортсменов Сурского края связаны с учёбой на специализированном факультете.

Студенты и выпускники факультета многократно выигрывали чемпионаты ДСО «Буревестник», чемпионаты РСФСР, СССР, Российской Федерации, универсиады, чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры по различным видам спорта.

Факультет, а ныне ИФКиС, стал научной школой для представителей художественной гимнастики: Я. Затуливетер (неоднократной чемпионки мира), Е. Бочкаревой (чемпионки мира), олимпийских чемпионок Н. Лавровой, О. Белугиной; заслуженных тренеров России Т. Васильевой, О. Стебенёвой. Прошли обучение в стенах факультета видные представители спортивной гимнастики – заслуженные тренеры России С. Старкин, В. Старкин. Закончили факультет известные представители школы прыжков в воду: олимпийские чемпионы И. В. Бажина (Калинина), Ю. В. Пахалина, И. В. Лукашин; заслуженные тренеры В. Пахалин, А. Никулин. Прошли обучение известные представители школы плавания: заслуженные тренеры В. Святченко, В. Тюканкин, Е. Мельникова; ЗМС России по плаванию Н. Сутягина, А. Зуева-Фесикова. Обучались на факультете представители лёгкой атлетики: призёры Олимпийских игр Н. Я. Смага, А. Н. Воеводин; заслуженные тренеры А. Земсков, А. Гордеев, Л. Нитяговская, В. Нитяговский, Г. Белякова; В. Максаев – тренер высшей категории, кавалер «Ордена "Знак Почёта"». Окончили факультет известные представители бокса: А. Пчелинцев, заслуженный тренер; О. Рахматуллин, ЗРФК. Обучались на факультете известные спортсмены – представители хоккея с шайбой: В. Ядренцев – заслуженный тренер РСФСР; В. А. Первухин – ЗМС СССР; А. П. Герасимов – ЗМС СССР; А. В. Кожевников – ЗМС СССР; С. А. Яшин – ЗМС СССР; учился на факультете С. Светлов – ЗМС СССР.

С благодарностью вспоминают годы учёбы представители самбо: заслуженные тренеры В. Н. Бурментьев, В. В. Гритчин, И. В. Гритчин, Ю. А. Балыков, О. И. Голованов; двукратная чемпионка мира по самбо С. Мирзоян – ЗМС России.

Приказом Минобнауки России от 23 апреля 2012 г. № 320 ПГПУ им. В. Г. Белинского реорганизован в форме присоединения к Пензенскому государственному университету в качестве структурного подразделения. Та-

ким образом, в состав факультета, а ныне Института физической культуры и спорта, влилось мощное структурное подразделение – кафедра физического воспитания и спорта Пензенского государственного университета (заведующий кафедрой – грамотный и ответственный руководитель А. А. Карпушкин – МС СССР по лыжным гонкам). Эти события значительно усилили потенциал пензенского студенческого спорта, поскольку слились две мощные спортивные команды ПГУ и ПГПУ им. В. Г. Белинского. Руководство вуза за успехи в учебной и спортивной работе преобразовало в 2013 г. факультет в Институт физической культуры и спорта. Директором института назначен доктор педагогических наук А. А. Пашин. В настоящее время в ИФКиС проходят обучение более 500 студентов по направлениям подготовки: «Физическая культура», «Педагогическое образование», «Адаптивная физическая культура». Студенты спортклуба занимаются на спортсооружениях университета: это спортивный корпус с залами борьбы, гимнастики, баскетбола, волейбола, плавательным бассейном с прыжковой «ямой», крытый стадион «Темп», стадион «Труд», зал тяжелой атлетики, тренажерный зал.

Последние годы характеризуются знаменитыми победами студентов ПГУ. Команда ПГУ по спортивной гимнастике – чемпионы России среди студентов в 2013, 2014, 2015 гг. Тренировались и выступали в составе команды ПГУ спортсмены-гимнасты Д. Аблязин, многократный призёр Олимпийских игр (ЗМС); П. Павлов (МСМК), О. Угарова (МСМК), сегодня лидер студенческой команды С. Степанов – неоднократный победитель первенства России среди студентов. На базе института сформирована сильная команда по самбо, где состоят победители первенств мира среди молодёжи самбисты Г. Лебедев (МСМК), А. Гречишников (МСМК), В. Балыков (МСМК), Р. Бурдаев (МСМК), А. Гайбаев (МС) и многие другие. С 2003 г. команду по самбо тренирует и координирует профессор, МСМК В. Г. Волков – чемпион мира 1997 г. среди мужчин.

Закономерным результатом планомерной работы стало феерическое выступление команды ИФКиС на финальных соревнованиях IV Всероссийской летней универсиады 2014 г. Наши студенты в общей сложности завоевали 46 медалей (21 золотую, 14 серебряных, 11 бронзовых).

Состязания по 15 видам спорта, включенным в программу универсиады, проходили с 22 июня по 6 июля 2014 г. в Казани, Пензе, Екатеринбурге, Йошкар-Оле и Смоленске.

Представители Пензенского университета успешно выступили в таких видах спорта, как легкая атлетика (23 медали, в том числе 12 золотых), плавание (14 медалей, в том числе 4 золотые), самбо (7 медалей, в том числе 5 золотых), бокс (1 серебряная), танцевальный спорт (1 серебряная). По коли-

честву завоеванных медалей студенты ПГУ обошли команды Дальневосточного федерального университета (13–18–15), Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (12–9–11), Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (11–8–12).

В 2015 г. команда по лыжным гонкам выиграла командный зачёт чемпионата России по лыжным гонкам. Лидер лыжников А. Червоткин – МСМК и чемпион РФ по лыжным гонкам. В 2016 г. на IV Всероссийской зимней универсиаде студенты ПГУ под руководством доцента А. Н. Луткова стали серебряными призёрами по лыжным гонкам.

Триумфально 668 очков и первое место завоевала команда ПГУ по лёгкой атлетике на V Всероссийской летней универсиаде 2016 г., опередив крупнейшие вузы страны.

Проведённое исследование позволило выделить особенности становления и развития студенческого спорта в Пензенской области. Благодаря инициативе энтузиастов-основателей физкультурного движения в области студенческий спорт стал отправной точкой пути многих выдающихся тренеров-преподавателей, спортсменов.

### **Список литературы**

1. Волков, В. Г. Гимнастика. Становление и первоначальное развитие на территории Пензенской губернии: учеб.-метод. пособие для учителей физической культуры, студентов факультета физической культуры / В. Г. Волков, Р. И. Ляпин, А. Н. Хмельков. – Пенза: Пензенский гос. пед. ун-т им. В. Г. Белинского, 2006. – 77 с.

2. Факультет физической культуры. Очерки истории к 50-летию ФФК ПГПУ им. В. Г. Белинского / под ред. В. Г. Волкова. – Пенза: Изд-во ООО «Типография Тугушева», 2006. – 107 с.

**Е. В. Першин, И. Н. Никулин, В. В. Сокорев**  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (г. Белгород)

## **ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВИДОВ СПОРТА, НЕ ВХОДЯЩИХ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

В данной статье рассматриваются проблемы развития видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр, представлена их классификация, исторические аспекты и перспективы развития в России. Описана история создания и ключевые направления деятельности комитета национальных и не-олимпийских видов спорта.

**Ключевые слова:** спорт, комитет национальных и неолимпийских видов спорта.

**E. V. Pershin, I. N. Nikulin, V. V. Cokorev**  
Belgorod state national research university (Belgorod)

## **FEATURES OF MODERN DEVELOPMENT IN THE RUSSIAN FEDERATION TYPES OF ACTIVITIES THAT ARE NOT INCLUDED IN THE PROGRAM OF OLYMPIC GAMES**

Problems of development of the sports, which are not included in the program of Olympic games have been considered in this article. Classification, history and prospects of development of these kinds of sport in Russia have been presented in this document. History and key activities of the Committee of national and non-Olympic sports have been described.

**Keywords:** sport, the Committee of national and non-Olympic sports.

Современный спорт многолик и разнообразен. В систему спорта согласно Федеральному закону № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» входят массовый спорт, спорт высших достижений, детско-юношеский, школьный, студенческий, профессиональный, национальные, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта [2].

Несмотря на то, что к концу XX столетия в России развивалось около 160 видов спорта, лишь 69 общероссийских спортивных федераций входили

ло в состав Олимпийского комитета России и только 45 видов спорта были включены в программу Олимпийских игр. Остальные федерации развивали неолимпийские виды спорта, которые значительно «отставали» от олимпийских по популярности, материально-техническому, научно-методическому и финансовому обеспечению.

В 1999 г. был принят первый Федеральный закон № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который регламентировал правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определял принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Кроме того, этим законом были определены меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта; компетенция органов государственной власти и порядок их взаимодействия между собой и со спортивными организациями; порядок образования, статус и аккредитации физкультурно-спортивных объединений и организаций; развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Однако оказалось, что вне поля внимания всех государственных, административных и общественных организаций полностью остался такой пласт, как неолимпийское движение, – виды спорта, которые не вошли в программы Олимпийских игр.

Классифицировать неолимпийские виды спорта можно по нескольким направлениям: спортивные единоборства (айкидо, армрестлинг, рукопашный бой, кикбоксинг), силовые виды спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт), танцевальные виды (акробатический рок-н-ролл, эстетическая гимнастика, фитнес-аэробика), спортивные игры (шашки, городошный спорт), виды, культивируемые ДОСААФ (парашютный спорт, планерный спорт, самолетный спорт).

В 1999 г. на исполкоме Олимпийского комитета России было принято решение поддержать развитие неолимпийских видов спорта и создать комитет национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС России), сделать его самостоятельным подразделением с возможностью развиваться обособленно. Тем более четко вырисовывалась перспектива неолимпийских дисциплин – они будут приходить на смену видам спорта, исключенным из программы Олимпийских игр. В 2005 г. КННВС России решением Олимпийского собрания принят в члены Олимпийского комитета России и внесен в реестр его членов [4].

После подписания Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации 7 июля 2011 г. соглашения с КННВС России о взаимодействии и сотрудничестве КННВС России стал единственным в Российской Федерации официальным оператором Минспорта России и ОКР в национальном и неолимпийском движении России, подготовки и организа-



ции Всемирных спортивных игр, а также в реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» в части национальных и неолимпийских видов спорта [3].

В настоящее время КННВС России объединяет и координирует деятельность 53 региональных отделений и более 80 общероссийских общественных федераций, ассоциаций по национальным и неолимпийским видам спорта, 46 из которых являются его членами.

Находясь на разных этапах становления и развития, все спортивные федерации по неолимпийским видам спорта и в настоящее время сталкиваются со схожими трудностями, такими как недостаточное государственное финансирование либо его отсутствие; отсутствие или недостаточное развитие материально-технической базы и спортивной инфраструктуры; отсутствие единого информационного обеспечения для квалифицированной подготовки специалистов узкой направленности; множественные различия и неравномерность в развитии конкретного вида спорта в разных субъектах РФ.

Несмотря на слабую финансовую поддержку со стороны государства, а зачастую ее полное отсутствие, многим общероссийским федерациям удается успешно справляться с существующими проблемами и решать самые серьезные задачи: проведение всероссийских соревнований и спортивных фестивалей; оказание содействия в развитии региональных отделений; организация и проведение международных соревнований как на территории РФ, так и за рубежом; проведение чемпионатов и первенств России, спартакиад, межрегиональных чемпионатов и первенств; активное участие в работе комиссий Министерства спорта Российской Федерации, Олимпийского комитета России; участие в деятельности технических комиссий и взаимодействие с международными организациями, осуществляющими работу по неолимпийским видам спорта; организация подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации для участия во Всемирных играх по неолимпийским видам спорта.

Итогом этой большой работы становятся триумфальные выступления наших спортсменов на самом высоком международном уровне. Количество завоеванных медалей на чемпионатах Европы и мира по неолимпийским видам спорта в последние несколько лет несоизмеримо выше количества наград, завоеванных спортсменами в олимпийских видах спорта.

Так, многие из российских спортсменов из года в год доказывают свое неоспоримое превосходство в самбо, кикбоксинге, подводном спорте, тайском боксе, армрестлинге, восточном боевом единоборстве и во многих других видах спорта.

Именно в поддержке государства и наличии административного ресурса в значительной степени кроется потенциальная возможность перспективно-



го развития неолимпийских видов спорта. Опираясь на собственную систему взаимодействия с международными организациями, осуществляющими работу с неолимпийскими видами спорта, Министерством спорта и региональными отделениями, любая из общероссийских спортивных федераций способна организовать плодотворную долгосрочную работу, добиваясь самых высоких результатов в стратегически важных аспектах спортивной деятельности, таких как антидопинговое обеспечение и информирование, обеспечение координации работ по подготовке спортсменов высокого класса и их участию в крупнейших всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составе сборных команд.

Важнейшими направлениями деятельности федераций по видам спорта, не входящих в программу Олимпийских игр, для повышения её эффективности, на наш взгляд, являются: повышение профессиональной квалификации тренеров и их переподготовка; включение специалистов спортивных федераций в технические и судейские комиссии международных федераций по видам спорта; организация и координация работы с центром спортивной подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации.

### **Список литературы**

1. Лубышева, Л. И. Современный спорт: проблемы и решения / Л. И. Лубышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т. 14. – № 1. – С. 12–14.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 11.01.2015) // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. Распоряжением Правительства РФ № 1101-р от 7 августа 2009 г. // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».
4. Официальный сайт комитета национальных и неолимпийских видов спорта России. URL: <http://knnvs.com/knnvs/history.html> (дата обращения: 28.09.18).

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В КРАСНОЯРСКЕ**

В работе представлены клубы по месту жительства г. Красноярска, осуществляющие физкультурную деятельность. Описаны основные виды деятельности клубов. Проведен анализ состояния физкультурно-спортивных объектов, относящихся к клубу.

**Ключевые слова:** *физкультурная деятельность, клубы по месту жительства, массовый спорт, физическая культура.*

**A. A. Potekhina**

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## **ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY AT THE PLACE OF RESIDENT IN KRASNOYARSK**

The work presents clubs at the place of residence of the city of Krasnoyarsk engaged in physical culture activities. Describes the main activities of clubs. The analysis of the state of physical culture and sports facilities related to the club.

**Keywords:** *Physical activity, clubs in the community, mass sports, physical education.*

Физкультурная деятельность – это форма активного отношения человека к окружающему миру и к себе самому с целью достижения физического совершенства [1]. Клубы по месту жительства – это один из социальных институтов, объединяющий на добровольной основе детей, подростков и взрослых, совместно участвующих в деятельности клуба, созданный в структуре муниципального бюджетного учреждения «Клубы по месту жительства» [2]. Тема организации физкультурной и спортивной деятельности по месту жительства актуальна в связи с потребностью молодежи и старшего поколения в двигательной активности в шаговой доступности от места проживания.

Объектом исследования являются физкультурные организации по месту жительства. Предмет исследования – организация физкультурной деятельности по месту жительства в Красноярске. Цель исследования – выявить состо-

яние клубов по месту жительства в г. Красноярске. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, анализ деятельности клуба.

Организацией физкультурной деятельности по месту жительства в г. Красноярске занимается муниципальное автономное учреждение города Красноярска «Центр спортивных клубов» (МАУ «ЦСК»). Учреждение представляет собой некоммерческую унитарную организацию, которая не преследует в качестве своей основной цели извлечение прибыли и финансируется из бюджета города в виде субсидий на основании утвержденного муниципального задания на оказание муниципальных услуг.

Целью деятельности учреждения является развитие физической культуры и массового спорта в городе Красноярске.

Предметами деятельности учреждения являются:

- осуществление мероприятий, предусмотренных муниципальными программами и планами развития физической культуры и спорта в городе;
- развитие физической культуры и массового спорта по месту жительства горожан;
- реализация программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам);
- осуществление мероприятий по популяризации физической культуры и спорта среди различных групп населения города;
- оказание содействия субъектам физической культуры и спорта, осуществляющим свою деятельность на территории города Красноярска, в том числе клубам, секциям по месту жительства, а также общеобразовательным учреждениям города в организации физкультурной и спортивной работы.

Для достижения указанных целей учреждение осуществляет следующие основные виды деятельности:

- организация и проведение или участие в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий на открытом воздухе или в закрытых помещениях (стадион, лыжная база, спортивный комплекс, спортивная площадка, хоккейная коробка, иные спортивные объекты и сооружения), предусмотренных календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Красноярска, в том числе в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- деятельность спортивных объектов по проведению физкультурных и спортивных мероприятий на открытом воздухе или в закрытом помещении (спортивные комплексы, спортивные площадки, иные спортивные объекты

и сооружения) с обеспечением к ним доступа для свободного пользования или свободного доступа в течение ограниченного времени;

- проведение занятий физкультурно-спортивной направленности по месту жительства граждан;
- осуществление спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта (парусный спорт) и неолимпийским видам спорта (мотоциклетный, автомобильный и водно-моторный спорт);
- присвоение спортивных разрядов (первый юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд и третий юношеский спортивный разряд) и квалификационной категории спортивных судей «юный спортивный судья»;
- проведение работ по обустройству мест массового отдыха населения, способствующих занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, организации досуга, связанного с обеспечением двигательной активности и формированием здорового образа жизни (детские игровые городки, надувные комплексы батуты, аттракционы, спортивные площадки и т. п.);
- оказание организационно-методической помощи федерациям по видам спорта, ветеранам и лицам с ограниченными возможностями по проведению спортивных праздников, смотров-конкурсов, фестивалей, форумов, а также по участию в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- проведение медицинских осмотров (предрейсового, послерейсового, предварительного и периодического) работников учреждения, оказание первой медицинской помощи [3].

МАУ «ЦСК» включает в себя 10 физкультурно-оздоровительных клубов (ФОК) Ленинского, Свердловского, Кировского, Октябрьского, Центрального, Советского, Железнодорожного районов, ФОК «Ювента», «Старшее поколение» и «Остров».

ФОК Ленинского района: «Московский» (6 адресов), «Звездный» (2), «Старт», «Черемушки», хоккейный клуб «Бриз».

ФОК Свердловского района: «Олимп» (2 адреса), «Кристалл», «Сибирь» (3).

ФОК Кировского района: «Водник» (3 адреса).

ФОК Октябрьского района: «Молния», «Лидер» (4 адреса).

ФОК Центрального района: «Спартаковец».

ФОК Советского района: «Зеленая роща» (3 адреса), «Советский» (3), «Северный» (4), «Песчанка».

ФОК Железнодорожного района: «Атлант» (5 адресов).

На площадках работают инструкторы по спорту согласно расписанию, представленному на сайте [centrsportclub.ru](http://centrsportclub.ru). Возможны также самостоятельные занятия на площадках.

В результате исследования выявлено, что в городе Красноярске организацией физкультурной деятельности по месту жительства занимается МАУ «ЦСК» и включает в себя десять физкультурно-оздоровительных клубов во всех районах города. Занятия проходят на сорока двух оборудованных площадках. Большинство из них имеют безопасное резиновое покрытие.

### **Список литературы**

1. Вайнер, Э. Н. Адаптивная физическая культура. Краткий энциклопедический словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. – М.: Флинта, 2012. – 144 с.
2. URL: <https://bestbabyclub.ru/>.
3. URL: <http://centrsportclub.ru/>.

## **ПРОГРАММА ГТО И ЕГО РЕАЛИЗАЦИЯ В ВУЗЕ**

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в нашем вузе ведётся активная работа по внедрению современного комплекса ГТО среди студентов и сотрудников кафедры физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** *студент, комплекс, ГТО, сотрудник.*

**L. I. Serazetdinova, R. F. Volkova, N. M. Zakirova**

Kazan (Privolzhsky) Federal University (Kazan)

## **THE GTO (READY FOR WORK AND DEFENSE) PROGRAM AND ITS IMPLEMENTATION AT THE UNIVERSITY**

In accordance with the Strategy for the Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation, active work is being carried out in our university to introduce a modern complex of GTO among students and employees of the Department of Physical Culture and Sports.

**Keywords:** *student, complex, GTO ( ready for work and defense ), employee.*

В 2014 г. в России действует указ Президента РФ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».

Комплекс планируется распространить по всей территории России для всех возрастных групп. А чтобы повысить мотивацию для сдавших нормы ГТО, предполагается ввести бонусы. Абитуриентам начисляются дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам – прибавка к стипендии, для работающего населения – бонусы в виде дополнения к зарплате и определённого количества дней, продлевающих отпуск. Но всё это на усмотрение работодателей.

На сегодняшний день комплекс немного видоизменён. Среди нормативов исключены силовые виды, как это было в СССР. Вместо этого включена лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм. Предоставляется право самим выбирать пять испытаний для сдачи комплекса ГТО.



Современные нормы представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, определены нормативы для мужчин и женщин по их возрастной категории.

Целью комплекса ГТО является эффективное использование возможностей физической культуры спорта в укреплении здоровья, гармоничном развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Такая программа ГТО объединяет людей, помогает проверить свои физические качества и стойкость спортивного духа.

Хотелось бы верить, что спортивно-оздоровительный комплекс ГТО постепенно приобретёт значимость в молодёжной среде, завоеует авторитет у широкой массы населения, любящего физкультуру и спорт.

Безусловно, личным примером должны стать сами спортсмены и работники физкультурно-оздоровительной сферы.

К этой программе ГТО подключились и мы – преподаватели общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета.

Приём нормативов проходил в 4 этапа.

Первый этап – сдача нормативов в залах: это стрельба, гибкость (наклон с положения прямых ног), женщины – пресс (сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине) за одну минуту, мужчины – подтягивание на перекладине (количество раз), женщины – отжимание (или подтягивание на перекладине в висе от пола).

Второй этап – плавание 50 м на время (в зависимости от возраста без учёта времени).

Третий этап – бег на лыжах, женщины – 2 км и мужчины – 3 км.

Четвёртый этап – кросс, женщины – 2 км и мужчины – 3 км (на выбор можно участвовать в скандинавской ходьбе).

В сдаче нормативов ГТО приняло участие 38 человек, из них 15 мужчин и 23 женщины. На норматив «золото» уложились – 27 человек, «серебро» – 6, «бронза» – 2, и в процессе выполнения ещё 8 человек.

Это только первый опыт сдачи нормативов ГТО на кафедре физвоспитания и спорта.

Средний возраст кафедры составляет 48 лет, а количество сотрудников 93 человека.

Хотелось бы отметить, что, несмотря на возрастной контингент кафедры, именно сотрудники и преподаватели старшего поколения были наиболее активными в данном мероприятии и успешно справлялись с испытаниями.

Хочется верить, что наш порыв поддержит и молодёжь, которая приходит к нам на кафедру, и значкистов ГТО будет уже больше.

Таким образом, мы поддержим Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» своим энтузиазмом и примером.

### **Список литературы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
2. <https://www.kdelo.ru/>.

## **ЭПОНИМЫ КАК СРЕДСТВО СЛОВООБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ (НА МАТЕРИАЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНГЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ)**

Данная статья посвящена исследованию английских имен собственных в составе спортивных терминов. Проведен анализ частоты употребления и истории образования английских терминов эпонимов в хоккее.

**Ключевые слова:** хоккей с шайбой, спорт, английский язык, терминология, эпоним.

**K. Y. Simonova, D. E. Simonov**

Siberian State University of Physical Education and Sports (Omsk)

## **EPONYMAS MEANS OF SPORTS TERMS WORD FORMATION (THE ENGLISH ICE HOCKEY TERMS)**

This article is devoted to a research of the English proper names as a part of sports terms. The analysis of frequency of the use and history of formation of the English terms of hockey eponym is carried out.

**Keywords:** ice hockey, sport, English, terminology, eponym.

Коммуникация в современных условиях часто вызывает трудности в связи с отсутствием упорядоченной терминологии в той или иной области знания. Для повышения эффективности процесса получения и передачи информации исследованию должны быть подвергнуты терминосистемы различных областей знаний для выявления особенности терминов.

Любая терминология представляет собой целостную динамическую систему, так как она является источником получения, накопления и хранения информации и служит одной цели – обеспечению эффективности общения в специальной сфере. Нельзя также не учесть тот очевидный факт, что в конце XX в. спорт стал настоящим феноменом. Люди начали массово и на всех уровнях увлекаться спортом благодаря современным средствам массовой ин-

формации. В силу этого и наш словарный запас в последние годы постоянно пополняется новой спортивной лексикой [3].

Термины спорта как в русском, так и в иностранном языке становились объектом изучения в ряде научных статей. Вопросам словообразования терминов посвящены работы таких лингвистов, как Н. Д. Андреева, В. А. Замбрицкий (1963), О. А. Коновалова (1990), Р. Г. Абулханова (2008). Заимствования в спортивной терминологии рассмотрены в статьях В. М. Аристовой (1967), В. Н. Плотицына (1982), В. Частника (1983), В. И. Гынина (1988), Е. Н. Шагаловой (1996) [1].

Объектом нашего исследования стали английские спортивные эпонимы. Эпонимы, представляя интересный материал для изучения ученых-лингвистов, являются одним из способов обогащения лексического состава словаря. Первое значение слова «эпоним» восходит к ранней истории. Уже в древнем Египте по имени бога, царя, героя называли города, племена, территории: в XIV в. до н. э. царь – муж Нефертити – принял имя Эхнатон («любящий бога Атона»). В настоящее время эпоним – это не личное имя, давшее название объекту или процессу, а название самого объекта или процесса. Лингвистический термин «эпонимия» означает «образование новых слов на основе имен собственных». Современная теория языков для специальных целей и выделившаяся из лингвистики научная дисциплина – терминоведение оперируют концептами диалектической логики – общими, частными и единичными понятиями, в том числе и специального характера, которые, соответственно, обозначаются именами нарицательными, в первую очередь терминами, далее – номенклатурными единицами, которые при ближайшем рассмотрении являются специфическими терминами, обозначающими или выражающими частные понятия, и, наконец, именами собственными, отражающими единичные понятия [2].

Эпоним – это название объекта или деятельности, которое является также именем человека, который сначала произвел объект или осуществил деятельность [1].

**Материалом** исследования послужила выборка английских терминов в хоккее, составленная на основе сплошного просмотра специальных текстов и лексикографических источников объемом в 200 000 знаков, а именно: двуязычных отраслевых словарей отечественных и зарубежных авторов, специализированных журналов и книг на английском языке, статей спортивной тематики в средствах массовой информации на бумажных и электронных носителях.

В ходе исследования нам встретилось 28 английских спортивных эпонимов, которые мы после тщательного анализа разделили на две группы:

1. Группа эпонимов, названная спонтанно по фамилии игрока в ситуации на льду в ходе игры.

**Gordie Howehatrick** означает ситуацию, когда хоккеист забивает гол, дает передачу и вступает в борьбу, причем все это он совершает в одной игре. Этот хет-трик Горди Хоу как эпоним появился в честь Горди Хоу, четырехкратного победителя Кубка Стэнли, трижды участника двадцати матчей всех звезд НХЛ.

**Lemieux cycle** – ситуация, когда хоккеист бросает пять голов во все возможные ситуации в игре (гол в равные силы, гол во время игры в давление, гол в меньшинстве, гол во время штрафа и гол в пустые ворота) в одной игре. Явлением стала после того, как Марио Лемье, канадский хоккеист, Олимпийский чемпион и дважды победитель Кубка Стэнли, в составе «Питтсбургских пингвинов» во время матча реализовал все эти ситуации в голы.

**Rob Ray Rule** – переводится как правило Роба Рея или правило провокатора, описывается так: провокатор стычки – игрок, который своими движением или поведением демонстрирует один из следующих признаков: целенаправленное движение к игроку со сбрасыванием перчаток, нанесение первого удара, вызывающее поведение или осанка, устное подстрекательство или угрозы, поведение, следующее из предшествующего инцидента игры. Нарушение правила один раз – автоматическая дисквалификация на 2 матча, 2 раза – 4 и т. д. Если инициатор стычки носит визор (защиту лица), он автоматически получает малый штраф; если у инициатора стычки не подвязан свитер и он использует это в драке, он получает две минуты и удаление до конца матча.

Появлению данного эпонима способствовал Рэй Роб, канадский нападающий, который был известен за такие приемы, когда часто снимал свой шлем, свитер и накладки вместе с перчатками в начале борьбы, не оставляя своему противнику ничего, за что можно было бы схватиться на теле Рэя. Тогда его противники скользили назад на коньках во время нанесения ударов, тем самым позволив Рэю схватить их за свитеры и приблизиться с явным преимуществом. Такой прием помогал побеждать Рэю почти в каждой борьбе. Его товарищ Сэйбр Брэд Мей также часто использовал эту технику. В результате этой практики НХЛ создала новое правило с дополнительными штрафами за игроков, которые сняли свитеры или накладки во время борьбы. Эксперты определили этот прием как влияние стиля борьбы Роба Рэя и назвали правилом Роба Рэя.

**Savardspin-o-rama** – ситуация, когда осуществляется движение за синей линией и игрок, владеющий шайбой, вращается на 360 градусов, обеспечивая контроль над шайбой, все еще оставаясь на коньках, чтобы фальсифицировать оппозицию. Эпоним появился после осуществления такого движения Дэнисом Савардом, канадским хоккеистом, девятикратным участником матчей всех звезд НХЛ.

2. Вторая группа эпонимов содержит названия турниров или соревнований, названных в честь какого-то выдающегося хоккеиста, деятеля или спонсора.

**Stanley Cup** – трофей чемпионата, присуждаемый ежегодно победителю Национальной хоккейной лиги на стадии плей-офф (в честь Фредерика Артура Стэнли, лорда Стэнли Престона, шестого генерал-губернатора Канады (1888–1893)).

**Hart Memorial Trophy** – ежегодная премия хоккеисту, оцененному как «самый ценный в команде» во время регулярного сезона Национальной хоккейной лиги (в честь доктора Дэвида Харта, отца Сесиля Харта, менеджера и тренера «Монреаль Канадиенс»).

**Art Ross Trophy** – ежегодная премия игроку, который возглавляет лигу в пунктах в конце регулярного сезона в Национальной хоккейной лиге (в честь Арта Росса, канадского хоккеиста, менеджера и тренера «Бостон Брюинз»).

**Lady Byng Memorial Trophy** – ежегодная премия игроку, который показал высокий уровень игры, лучшее спортивное мастерство и джентльменское поведение во время матчей сезона в Национальной хоккейной лиге. Премия названа в честь Мари Эвелин Моретон, жены Джулиана Бинга (генерал-губернатор Канады).

**Vezina Trophy** – ежегодная премия вратарю, который является лучшим в Национальной хоккейной лиге (в честь Жорж Везина, канадского вратаря «Монреаль Канадиенс», который умер от туберкулеза).

**James Norris Memorial Trophy** – ежегодная премия защитнику, который демонстрирует в течение сезона самую большую всестороннюю способность в Национальной хоккейной лиге (в честь Джеймса Э. Норриса, давнего владельца «RedWings»).

**Conn Smythe Trophy** – трофей Конна Смайта – ежегодная премия игроку как самому ценному в команде во время плей-офф Кубка Стэнли Национальной хоккейной лиги (в честь Конна Смайта, тренера, менеджера, президента).

**Ted Lindsay Award** – ежегодная премия самому выдающемуся игроку в регулярный сезон в Национальной хоккейной лиге, как оценено по членам Ассоциации игроков НХЛ (в честь Лестера Б. Пирсона, премьер-министра Канады).

Обобщая сказанное, следует отметить, что эпонимы, обозначая понятие, на которое перенесено личное имя, являются одним из способов обогащения лексического состава словаря, в частности вокабуляра лексикосемантического поля «спорт», в том числе терминологии хоккея с шайбой.



Представляя собой относительно малоизученный класс лингвистических единиц, эпонимы дают богатый материал для дальнейших исследований. Упорядочение терминологии считается одним из наиболее важных и ответственных этапов систематизации теоретического аппарата науки и, следовательно, значительным шагом в развитии самой науки. Можно предположить, что проведенное упорядочение терминологии хоккея окажет существенное влияние на дальнейшее развитие данной области науки и практики.

### **Список литературы**

1. Лейчик, В. М. Люди и слова: Как рождаются и живут слова в русском языке / В. М. Лейчик; отв. ред. Г. В. Степанов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2009.
2. Лейчик, В. М. Обсуждение проблем эпонимии в современной науке / В. М. Лейчик. – URL: [http://www.ling-expert.ru/conference/langlaw1/leitchik\\_epomym.html](http://www.ling-expert.ru/conference/langlaw1/leitchik_epomym.html) (дата обращения: 13.09.2018).
3. Симонова, К. Ю. Становление и развитие терминологии английского подъязыка экологии: монография / К. Ю. Симонова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 116 с.
4. Официальный сайт хоккейных архивов. – URL: <http://hockeyarchives.ru/> (дата обращения: 26.09.2018).

## **SMM КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ПРОДВИЖЕНИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ**

Достижение конкурентных преимуществ в современных условиях невозможно без рыночного продвижения как самого хозяйствующего субъекта, так и его продукта. Способствовать такому продвижению должна в том числе и маркетинговая политика, включающая как традиционные, так и инновационные методы. Целью исследования является обоснование значимости и действенности SMM-продвижения на примере фитнес-клуба. Метод исследования – наблюдение, SMM и монографический метод. Количество испытуемых – 5 – спортивные клубы «Olymp».

**Ключевые слова:** маркетинг, SMM, фитнес-услуги, социальные сети, визуальный контент.

**O. D. Sokolova, L. U. Zabolotskih**

National state university of Physical culture,  
sport and health of P.F. Lesgaft (St. Petersburg)

## **SMM AS MODERN METHOD OF ADVANCE SERVICES FITNESS**

Achievement of competitive advantages in modern conditions is impossible without market advance both the most economic entity, and its product. Has to promote such advance including the marketing policy including both traditional, and innovative methods. Research objective is justification of the importance and effectiveness of SMM of advance on the example of fitness club. Research method – observation, SMM and monographic method. The number of examinees – 5 – sports clubs «Olymp».

**Keywords:** marketing, SMM, fitness services, social networks, visual content.

Продвижение рыночного продукта в условиях преобладания несовершенной конкуренции на отраслевых рынках, в том числе и на рынке фитнес-услуг, невозможно без применения маркетинговых методов. В настоящее время на практике применяются множество как традиционных методов, таких

как опрос, наблюдение, эксперимент, метод экспертных оценок, а также современных – метод SWOT-анализа, метод PEST-анализа и SMM-продвижение (последний появился сравнительно недавно).

Продвижение в социальных сетях зародилось в 2009 г. в США, связано с работой D. Easley и J. Kleinberg: «Networks, Crowds, and Markets». В России о SMM узнали в 2011 г. из работ зарубежных маркетологов, но более широко стало известно в 2012 г. в связи с выходом книги Дамира Халилова «Маркетинг в социальных сетях» [1, 2].

С развитием социальных сетей приемы продвижения продукта (услуги) выходят на новый качественный уровень, обновления выходят каждый месяц, следовательно, некоторые работы ученых и маркетологов-практиков устаревают. Сегодня в России SMM-продвижение в трудах российских ученых освещено недостаточно, что и обусловило актуальность данного исследования применительно к области фитнес-услуг.

Цель исследования – обоснование значимости и действенности SMM-продвижения на примере фитнес-клуба.

Исходя из цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Ознакомиться с сущностью SMM-продвижения.
2. Провести исследование в фитнес-клубе на предмет действенного использования данного маркетингового метода.
3. Предложить рекомендации по улучшению визуального контента клуба в области SMM.

Объектом нашего исследования является маркетинговая политика фитнес-клуба «Olymp».

Предметом исследования является непосредственно сам метод – SMM-продвижение.

На сегодняшний день современный маркетинг представляет собой инновационную модель продвижения товаров и услуг, которая включает в себя помимо традиционных маркетинговых методов современные. Отраслевые рынки развиваются с огромной скоростью, в особенности рынок фитнес-услуг, конкуренция возрастает, и именно поэтому люди готовы платить большие деньги за качественный маркетинг. Маркетинговые методы политики организации (наблюдение, эксперимент, SWOT-анализ, SMM) включают в себя целый комплекс мероприятий, решающих определенные цели и задачи организации. Одним из самых современных и действенных методов продвижения компании является SMM-продвижение или, другими словами, маркетинг в социальных сетях.

SMM-продвижение – это процесс привлечения внимания аудитории к бренду посредством социальных сетей.

Руководители как крупных, так и небольших компаний различных отраслей, начиная от строительства, заканчивая услугами разного характера, вкладывают большие деньги в область SMM, в развитие аккаунтов, создание качественного и интересного контента, ведь при помощи социальных сетей стимулируются реальные продажи. Не является исключением и отрасль физической культуры и спорта, в частности фитнес-клубы.

Профессиональные маркетологи уже давно научились составлять психологические портреты потребителей. От того, насколько точно будет составлен портрет, и зависят реальные продажи фитнес-клуба. От данного портрета зависит и качественный, сделанный по правилам визуальный контент. И по большей части маркетинг фитнес-клубов довольно успешен в данной области, в особенности если это сети клубов, которые расположены не только по городу, но и по стране. Однако как показывает практика, маркетологи (маркетологи-аналитики) даже некоторых известных клубов не хотят углубляться в создание качественного контента, на основе какой-либо поверхностной информации о потенциальном потребителе они создают наружную рекламу, но она оказывается «нерабочей».

У управленцев и маркетологов старой формации может возникнуть вопрос: «Почему?». Ответ прост: в ногу с НТП прогрессируют не только маркетинговые методы, но и появляются новые модели ведения бизнеса, развивается сфера дизайна и, естественно, сфера фитнес-услуг. На смену «бумажной» рекламе пришла реклама в социальных сетях.

Для анализа маркетинговой политики, а именно новых методов, была выбрана сеть спортивных клубов «Olymp» в г. Санкт-Петербурге.

На сегодняшний день сеть спортивных клубов «Olymp» занимает лидирующие позиции на рынке фитнес-услуг г. Санкт-Петербурга. «Olymp» – пример высококлассного менеджмента. Почему сделан такой вывод? Потому что данная сеть клубов переняла стиль управления с запада. Доказательством тому является следующее:

1. Наличие амбиций у всей команды клубов, начиная от администраторов рецепции, заканчивая генеральным директором. Амбиции в понятии «Olymp» – это желание достичь больших успехов, чем есть на данный момент.
2. Руководители данного спортивного клуба практикуют действенную систему мотивации.
3. Руководители поощряют своих подчиненных за наличие собственных идей продвижения бизнеса.
4. Сама работа, внутренний климат организации, моральный дух являются средством достижения цели, а не самой целью.

Но что касается именно современного маркетинга, а именно маркетинга социальных сетей, то дела тут обстоят не так, как хотелось бы. Предлагаем по пунктам разобрать визуальный контент, а именно аккаунт в инстаграмме спортивного клуба «Olymp» на Оптиков, а также предложить рекомендации по улучшению визуального контента, которые помогут повысить реальные продажи.

#### *Плюсы визуального контента СК «Olymp» на Оптиков*

Первый плюс – наличие опознавательных знаков. В этом пункте речь идет об использовании хэштегов, то есть ключевых слов, которые присущи данной компании. У «Olymp» основные хэштеги – #на пути к совершенству, #меняемся вместе, #оптиков.

На рис. 1 представлен скриншот аккаунта спортивного клуба «Olymp» в инстаграмме.

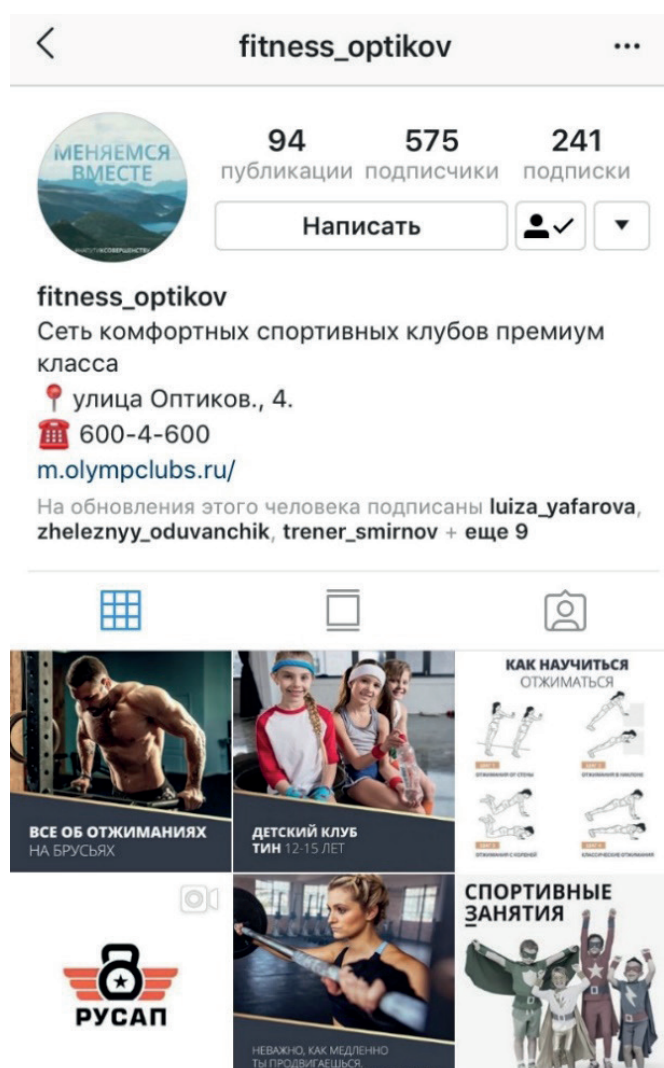


Рис. 1. Скриншот аккаунта спортивного клуба в инстаграмме

Следующий плюс заключается в настройке приватности. Аккаунт является открытым, то есть его может посетить любой желающий, также комментарии не отключены, что дает возможность задать интересующий вопрос под постом.

#### *Минусы визуального контента СК «Olymp» на Оптиков*

Первая и самая ключевая ошибка заключается в том, что аккаунт в инстаграмме не прикреплен к аккаунту в Facebook. В случае если данные аккаунты не взаимодействуют между собой, нет возможности внести более подробную информацию в описание компании. Также нет возможности отслеживать статистику, то есть охват аудитории, количество показов в «интересном». Помимо этого, нельзя работать с контентом, то есть отслеживать количество публикаций в неделю в сравнении с предыдущими неделями, нельзя проводить промоакции, то есть продвигать какую-либо одну публикацию и отслеживать ее статистику в сравнении с предыдущими публикациями. Кроме того, исключена работа в разделе «аудитория», говоря иными словами, отсутствует возможность отслеживания возрастного диапазона, что очень важно для сферы фитнес-услуг, а также отслеживания половой принадлежности, количества подписок и отписок за час/день.

Далее опытные SMM-специалисты сразу же могут заметить, что название аккаунта построено нелогично. Для удобства было бы разумнее построить название следующим образом: «бренд+основной запрос», то есть «optikov\_fitness» или же «olympoptikov\_fitness». Связано это с тем, что при наборе в поисковой системе инстаграмма по запросу «fitness» выдается множество аккаунтов и не совсем удобно среди такого множества искать подходящий клуб.

Следующим минусом является отсутствие конкурсов. Конкурсы проводятся в инстаграмме для увеличения количества подписчиков, повышения узнаваемости бренда, оживления уже существующей аудитории, увеличения посещаемости аккаунта. По нашему мнению, конкурсы в социальных сетях являются мощнейшим средством формирования целевой аудитории.

Также большой ошибкой считаем отсутствие сотрудничества с другими компаниями и их аккаунтами. Как правило, когда поступает предложение о сотрудничестве, то одна компания обязуется предоставлять различные рекламные возможности, например 2–3 партнерских поста в инстаграмме, пост-релиз какого-либо мероприятия со ссылкой на источник партнера, акции/специальные мероприятия в социальных сетях проекта.

Выявив некоторые плюсы и минусы маркетинга социальных сетей спортивного клуба «Olymp», а именно качество ведения аккаунта в инстаграмме, предлагаем следующие рекомендации, которые позволят улучшить сам визуальный контент и, как следствие, увеличить количество реальных продаж.



Во-первых, необходимо выполнять постинг в «правильное» время. Наилучшим временем считаем промежуток с 5 до 8 вечера, аудитория в это время обычно завершает свою работу и отправляется домой либо на тренировку. А что делать в метро или любом другом общественном транспорте? Конечно же, «листать» ленту инстаграммы, к тому же в данный промежуток времени люди редко выкладывают какие-либо посты, поэтому шанс охватить большую аудиторию возрастает.

Во-вторых, немаловажный фактор – это умение создавать красивую картинку аккаунта в инстаграмме, то есть сама страница в инстаграмме должна быть выполнена в одной цветовой гамме, недельные посты должны выкладываться регулярно, чтобы не портить визуал. Сюда можно включить и умение работать с камерой, и умение профессионально пользоваться приложениями для обработки фото и видео.

В-третьих, необходимо публиковать актуальное расписание. В спортивном клубе «Olymp» расписание групповых занятий обновляется каждую неделю и было бы логичнее помимо бумажного расписания дублировать его же в социальных сетях.

В-четвертых, одним из самых важных пунктов является публикация реальных фото, а не шаблонов. Пользовательский взгляд остановится именно на реальном фото, шаблоны, как правило, пролистывают.

Далее, в актуальном необходимо запустить рубрику «до/после», «отзывы», презентацию каждого тренера либо направления фитнеса.

В-шестых, SMM-специалист должен обладать даром красноречия. Категорически нельзя выкладывать скопированный с интернет-источников текст о диетах, правилах отжимания и т. д. Необходимо писать какие-либо советы от тренеров, врачей по функциональной диагностике, какие-либо интервью со специалистами именно данного спортивного клуба. Задача SMM-специалиста в данном пункте – завлечь потенциального потребителя, то есть правильно выстроить название поста, грамотно написать текст.

В-седьмых, пользователям было бы интересно читать посты и смотреть фотографии и видео не только тренировочного процесса, но и жизни «за фитнесом». То есть необходимо выкладывать фотоотчеты с мероприятий, какие-либо «разгрузочные» фото и видео, контент должен быть смешанным, а не только коммерческим.

Крайняя рекомендация тоже немаловажна. Необходимо спрашивать советы у подписчиков. Аудитория должна чувствовать, что их советы нам очень важны. Но сразу можно оговориться, что лучше всего спрашивать советы по реальным ситуациям, например какого цвета лучше заказать полотенца, стоит ли добавлять занятия по йоге в обеденное время и т. д.

Данные рекомендации позволят не только улучшить визуальную «картинку», но и тем самым привлечь клиентов.

Резюмируя все вышесказанное, можно сказать, что направление SMM в спортивном клубе «Olymp» развито слабо. Для достижения одной из главных целей компании – привлечения аудитории, потенциальных клиентов – мы дали свои рекомендации, которые будут способствовать повышению реальных продаж.

Исходя из всех плюсов, минусов и рекомендаций можно сделать вывод о том, что контент должен быть не только коммерческий, но и развлекательный (проведение конкурсов, опросов и марафонов).

Маркетинг социальных сетей сегодня – это умение, изучив психологический портрет потребителя, направить весь свой творческий и рекламный потенциал на формирование качественного и интересного контента и, как следствие, на повышение реальных продаж. Ведь большая часть потенциальных клиентов на данный момент проводит время именно в социальных сетях. Формируя красивый и логично построенный визуальный контент, у маркетологов есть шанс перевести клиента из виртуальной жизни в индустрии фитнеса в реальную.

### **Список литературы**

1. Easley D. Networks, crowds, and markets: Reasoning about a highly connected world / D. Easley, J. Kleinberg.
2. Халилов, Д. Маркетинг в социальных сетях / Д. Халилов. – М., 2013. – 240 с.

**ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЮДЖЕТНЫХ РАСХОДОВ  
НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ**

В настоящее время в условиях бюджетного реформирования сформировалось множество методов оценки эффективности и результативности бюджетного финансирования. Исходя из этого в данной статье рассмотрены методы и подходы оценки эффективности бюджетного финансирования, которые могут применяться для оценки эффективности бюджетирования сферы физической культуры и спорта в рамках бюджетной политики Российской Федерации.

**Ключевые слова:** *физическая культура, спорт, бюджет, проблема оценки, эффективность бюджетного финансирования.*

**I. A. Sorokin**

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod (Nizhny Novgorod)

**THE PROBLEM OF ASSESSING THE EFFICIENCY OF BUDGET  
SPENDING ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

At present, in the context of budget reform, many methods of assessing the effectiveness and efficiency of budget financing have been developed. On this basis this article describes the methods and approaches to assessing the effectiveness of budget financing, which can be used to assess the effectiveness of budgeting in the sphere of physical culture and sports within the budget policy of the Russian Federation.

**Keywords:** *physical culture, sport, budget, problem of assessing, efficiency of budget financing.*

Оценка эффективности бюджетного финансирования сферы физической культуры и спорта проводится с целью применения полученных результатов при разработке основных направлений бюджетной политики и при планировании бюджетных расходов на физическую культуру и спорт на плановый финансовый год.

В условиях совершенствования бюджетной политики и реформирования бюджетной системы появляется вопрос, как оценить эффективность бюджетных расходов на физическую культуру и спорт.

Для того чтобы ответить на этот вопрос, нам необходимо рассмотреть понятие оценки эффективности бюджетных расходов, а также основные методы, модели оценки эффективности, применяющиеся в мировой практике и в нашей стране [2].

Оценка эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт представляет собой процедуру сопоставления полученных результатов в сфере физической культуры и спорта и объемов ее бюджетного финансирования, которое осуществляется уполномоченными государственными (муниципальными) органами.

Рассмотрим модель, позволяющую оценить эффективность бюджетных расходов.

Для оценки эффективности бюджетных расходов можно взять три показателя:

1. Прямой (непосредственный) результат (бюджетная услуга и ее объем).
2. Затраты на предоставление бюджетной услуги.
3. Конечный социальный результат, с помощью которого можно измерить качество бюджетной услуги [3].

Оценка эффективности бюджетных расходов в данном случае будет основана на расчете показателей эффективности:

1. Экономической эффективности (соотношение показателя бюджетной услуги и затрат на ее предоставление).
2. Результативности (соотношение показателя конечного результата и показателя бюджетной услуги).
3. Эффективности бюджетных расходов (соотношение показателя конечного результата и затрат на предоставление бюджетной услуги).

Взаимосвязь указанных показателей можно продемонстрировать с помощью модели (см. рисунок), которая может помочь в оценке эффективности бюджетных расходов.

В направлении совершенствования бюджетной политики можно предложить:

1. Повысить экономическую эффективность при сохранении результативности, сокращая бюджетные расходы на предоставление бюджетных услуг без ухудшения качества услуги и конечного результата;
2. Повысить результативность при сохранении экономической эффективности, улучшая качество услуги без увеличения расходов на ее предоставление [1].



Рис. Модель определения показателя эффективности бюджетных расходов

Оценку эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт необходимо проводить не только по расчету показателей эффективности, но и применять методы сравнения. Исходя из этого, при оценке эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт нужно применять различные методы сравнительного анализа показателей эффективности:

1. Сравнение показателей эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт с заданными показателями.

2. Сравнение показателей эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт с показателями прошедших лет. Данный метод сравнительного анализа помогает определить тенденции увеличения или снижения эффективности бюджетных средств в сфере физической культуры и спорта в сравнении с прошедшим периодом.

3. Сравнение показателей эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт заданного региона, района или организации со средним показателем эффективности. Данный метод помогает ранжировать по эффективности (высокая, средняя и низкая) территориальные или административные единицы [4].

Вышерассмотренное разнообразие методов, моделей оценки эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт, применяющееся в мировой практике, а также методы сравнительного анализа показателей эффективности указывают на отсутствие единого подхода к оценке эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт.

### **Список литературы**

1. Афанасьев, М. П. Государственный финансовый контроль / М. П. Афанасьев. – М.: ВШЭ, 2001.
2. Афанасьев, Р. С. Оценка эффективности расходов субъектов Российской Федерации в рамках государственных программ / Р. С. Афанасьев // Экономическая политика. – 2015. – Т. 10. – № 6. – С. 99–108.
3. Марков, С. Н. Методический подход к оценке эффективности бюджетных расходов на образование / С. Н. Марков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – № 1 (11) – 2013.
4. Саунин, А. Н. О применении результативности бюджетных средств / А. Н. Саунин // Финансы и кредит. – 2005. – № 1. – С. 33–38.



## **ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ФИТНЕС-УСЛУГ**

В данной статье рассматриваются некоторые особенности маркетинга в сфере фитнес-услуг, влияющие на конкурентоспособность фитнес-клубов, повышающие их качество обслуживания.

**Ключевые слова:** *фитнес-услуги, фитнес-клуб, конкурентоспособность, мероприятия по повышению конкурентоспособности, качество обслуживания.*

**I. V. Sorokina**

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## **FEATURES OF MARKETING IN THE SPHERE OF FITNESS-USLUG**

In this article some features of marketing in the sphere of fitness services influencing competitiveness of fitness clubs, raising them qualities of service are considered.

**Keywords:** *fitness facilities, fitness club, competitiveness, measures to improve the competitiveness, quality of service.*

В последние годы отмечается расширение сегмента фитнес-услуг, обеспечивающих удовлетворение потребностей населения в укреплении здоровья, физической силы, красоты и проведении досуга [5]. Организации, предоставляющие фитнес-услуги, могут обеспечить развитие своего успеха на основе маркетинговых технологий продвижения услуг и при наличии правильной стратегии.

Конкурентоспособность, то есть способность эффективно вести конкурентную борьбу, является основной характеристикой экономического субъекта, определяющей успешность его деятельности в условиях рыночной экономики. Успешность конкурентной борьбы зависит от трех основных характеристик деятельности компании: от способности подстраиваться под внешнюю среду, от стремления преобразовывать её в соответствии со своими нуждами, а также от объема потенциального рынка сбыта [4].

С целью повышения конкурентоспособности современные фитнес-клубы помимо основных физкультурно-оздоровительных услуг предлагают дополнительные услуги – сауну, массаж, услуги косметолога, фитнес-тестирование, услуги фитнес-бара с фитнес-продукцией и т. д. [3].

Если говорить о конкурентной стратегии в сфере фитнес-услуг необходимо понимать, что маркетинг услуг отличается от маркетинга товаров.

Фитнес-услуга согласно ГОСТ Р 56644–2015 – это деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей потребителя в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов, услуги по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий. Фитнес-услуга характеризуется:

- неосязаемостью;
- несохраняемостью услуги;
- неотделимостью услуги от источника [1].

Потребителем фитнес-услуги является клиент, который испытывает потребность в конкретной услуге и готов ее приобрести. Неосязаемость фитнес-услуги в момент покупки является ее первым отличием от товара. Когда клиент решает приобрести фитнес-услугу, он не может знать, что конкретно получит, так как на момент приобретения услуга как таковая еще не оказана: невозможно сразу купить хорошую физическую форму. Для того чтобы клиент поверил в эффективность используемых методов и профессионализм тренерского состава, нужно «сделать» фитнес-услугу более осязаемой. Методами достижения осязаемости фитнес-услуги могут являться: пробная персональная тренировка, демонстрация полученных результатов (фото ДО и ПОСЛЕ на сайте клиентов фитнес-клуба).

На качество оказываемых услуг фитнес-клуба могут повлиять человеческие факторы, такие как состояние здоровья и характер посетителя, расположение духа тренера, способность сотрудников четко и своевременно действовать в разнообразных ситуациях [2].

Немаловажную роль играет количество и разнообразие фитнес-программ, оснащенность и размер тренажерного зала. Предоставление фитнес-услуг может зависеть от «сезонности»: это связано с желанием людей «привести себя в форму» к определенному сезону. В подобных случаях фитнес-клубы могут привлекать дополнительных сотрудников на временную работу, проводить специальные акции. Многие клубы на основе анализа популярности тех или иных программ составляют наиболее удобное расписание, удовлетворяющее потребности клиентов клуба.

Привязка к человеку, представляющему услугу, является немаловажным фактором в сфере фитнес-услуг. Профессионализм тренера или инструктора является ключевым моментом при формировании лояльности потребителя к фитнес-клубу. На тренера возлагается ответственность за безопасность клиента во время получения фитнес-услуги. Поэтому продавец фитнес-услуг должен предпринять особые меры, обеспечивающие гарантию качества услуги.

Приобретая абонемент фитнес-клуба, клиент получает права доступа к ряду других услуг. Абонемент дает возможность на посещение клуба в любое время и любой день недели.

Для определенной части клиентов посещение фитнес-клуба и приобретение годового абонемента – это демонстрация социального статуса и принадлежности к определенной социальной группе. Даже в условиях кризиса эта группа людей не готова отказаться от услуг фитнес-центров, в первую очередь это касается сегментов класса «Люкс» и «Премиум».

Для одних клиентов очень важны время и удобство расположения клуба, для других – уровень обслуживания, а для третьих – имидж компании, предоставляющий данную услугу. Поэтому для клиентов фитнес-клуба основным критерием общей ценности полученных услуг является их соответствие ожиданиям.

Эффективным выходом из этой ситуации является применение индивидуального подхода к удовлетворению запросов потребителей. Когда потребитель получает фитнес-услугу, оплачивая ее, то весь процесс производства еще впереди и на оказание услуги можно повлиять таким образом, чтобы приспособить услугу к индивидуальным запросам клиента: к состоянию здоровья, физическим данным, настроению. Персонализация под клиента фитнес-услуги – самое важное преимущество, которое необходимо всегда использовать для получения конкурентного преимущества, поскольку будущее маркетинга фитнес-услуг не в массовости, а в индивидуальном подходе. Ориентация деятельности компании на максимальное удовлетворение потребностей клиентов и построение индивидуальных отношений с каждым из них даже в сегменте высокостандартизированных товаров может стать эффективной стратегией конкурентирования и завоевания высокой лояльности потребителей как основного конкурентного преимущества.

### **Список литературы**

1. Асомчик, А. А. Продвижение фитнес-услуг / А. А. Асомчик // Бюллетень науки и практики. – 2016. – № 6. – С. 266–273.

2. Бартенева, Н. Е. Поведение потребителей на российском рынке фитнес-услуг: автореф... дисс. ... канд. наук / Н. Е. Бартенева. – Н. Новгород, 2017. – 18 с.
3. Бутова, Т. Г. Физкультурно-оздоровительные услуги в Красноярске / Т. Г. Бутова // Практический маркетинг. – 2004. – № 1.
4. Буцкая, Н. Г. Основные стратегии обеспечения конкурентоспособности компаний / Н. Г. Буцкая // «Credo». – 2006. – № 4.
5. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / З. Л. Завадская, С. Н. Зозуля, М. И. Золотов [и др.]; под общ. ред. В. В. Кузина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В настоящей работе предпринята попытка определения особенностей проявления силовых способностей спортсменов-единоборцев различной квалификации, осуществлен сравнительный анализ уровня развития силовых способностей спортсменов-единоборцев различной квалификации с учетом характера взаимосвязи с показателями развития различных двигательных способностей.

**Ключевые слова:** *двигательные способности, силовые способности, спортсмены, единоборцы различной квалификации.*

A. A. Sosedov, R. S. Zhukov

Kemerovo State University (Kemerovo)

## THE PECULIARITIES OF THE SPORT-QUALIFIERS POWERFUL ABILITIES DEVELOPMENT

In the present work the peculiarities of the sport-qualifiers powerful abilities development are determined, the comparative analysis of the level of development of the power abilities of the wrestlers of various qualifications taking into account the nature of the relationship with the indices of the development of various motor abilities is carried out.

**Keywords:** *motor abilities, power abilities, sportsmen, wrestlers of various qualifications.*

Актуальность. Среди многих факторов, способствующих достижению высоких спортивных результатов в спортивных единоборствах, одним из наиболее важных является уровень физической подготовленности [2]. Особую актуальность изучение мышечной силы приобретает при оценке технической подготовленности спортсменов-единоборцев, так как при выполнении некоторых приемов необходимы значительные мышечные усилия [3].

Такое физическое качество, как мышечная сила, рассматривается во многих литературных источниках, но вместе с тем недостаточное внимание

уделяется изучению силовых характеристик отдельных групп мышц при выполнении технических действий в единоборствах [1].

Цель исследования. Учитывая важность этой проблемы, в настоящей работе целью исследования является определение особенностей проявления силовых способностей спортсменов-единоборцев различной квалификации. Задачи исследования: провести анализ литературных источников по проблеме силовой подготовки спортсменов-единоборцев; определить уровень силовой подготовленности спортсменов-единоборцев различной квалификации с помощью тестирования; осуществить сравнительный анализ уровня развития силовых способностей спортсменов-единоборцев различной квалификации с учетом характера взаимосвязи с показателями развития различных двигательных способностей.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, тестирования, динамометрия, расчетные методы и методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследований были взяты две группы спортсменов. В первой группе были новички, не имеющие разряда и посещающие занятия меньше одного года. Во второй группе были спортсмены, имеющие первый и второй разряды. Занимающиеся были одного возраста (15 лет). В группах было по восемь человек.

Результаты тестирования в «президентских состязаниях» первой группы показали, что около 50 % лиц, занимающихся менее одного года и не имеющих спортивного разряда, имели «удовлетворительный» уровень индивидуальной физической подготовленности. Остальные испытуемые находились в «опасной» и «неудовлетворительной» зонах.

При анализе полученных данных по результатам тестирования у испытуемых, имеющих первый и второй спортивные разряды, выявлено, что все спортсмены имели «отличный» уровень индивидуальной физической подготовленности. Более детальный анализ полученных результатов тестирований по программе «президентские состязания» позволяет отметить наличие достоверных различий по всем испытаниям между средними арифметическими величинами первой и второй групп ( $p_0 < 0,01-0,001$ ).

При изучении силовых характеристик при помощи кистевой динамометрии у начинающих спортсменов (первая группа) было обнаружено, что абсолютные значения показателей силы как левой, так и правой руки варьировали в пределах от 27 до 31 кг, относительные – от 51,9 до 59,6 %. Что касается параметров силы у спортсменов второй группы, то было выявлено, что пределы абсолютных значений колебались от 37 до 41 кг, относительных – от 71,1 до 78,8 %, что существенно выше таковых в первой группе.



Для более наглядного сравнительного анализа полученных результатов показателей кистевой динамометрии абсолютные и относительные значения силы представлены в виде гистограмм. Средние значения показателей силы у спортсменов, относящихся к первой группе (новички), составляли: левой руки – 55 %, правой руки – 56,7 %. Средние значения показателей во второй группе (разрядники): левой руки – 74,4 %, правой руки – 76,2 %, что практически на 20 % больше, чем таковые в первой группе.

Проведение статистических сравнений также позволяет нам утверждать о наличии надежных различий средних арифметических значений выборочных данных как по показателям абсолютной, так и по показателям относительной силы ( $p_0 < 0,001$ ). Кроме того, нами были изучены значения корреляционных взаимосвязей показателей силовой подготовленности и уровней развития двигательных способностей, выявленных в результате тестирований по программе «президентские состязания».

Проведенный корреляционный анализ результатов в первой группе показал наличие обратной отрицательной корреляционной связи между значениями абсолютной и относительной силы правой кисти и результатами в тесте «наклон на скамье». Таким образом, полученные нами результаты подтверждают данные научно-методической литературы, свидетельствующие о наличии своеобразного «конфликта» между показателями развития силы и гибкости. Между другими показателями зафиксированы значения коэффициентов корреляции средней (0,31–0,69) и слабой (0,01–0,3) степени взаимосвязи.

Анализ результатов расчетов значений коэффициентов корреляции между исследуемыми показателями второй группы показал наличие положительной корреляционной связи сильной степени между показателями силы кисти и результатами в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Между остальными показателями зафиксированы значения коэффициентов корреляции средней (0,31–0,69) и слабой (0,01–0,3) степени взаимосвязи. Возможно, что зафиксировать большее количество корреляционных взаимосвязей сильной степени нам не позволили ограниченные выборки испытуемых в обеих группах.

Полученные нами данные согласуются с литературными данными о том, что преимущество в силе у спортсменов высших разрядов во многом определяется не только более продолжительным стажем занятий и большим объемом выполняемой работы, но и тем, что при совершенствовании техники опытные спортсмены, во-первых, оказывают друг другу большее сопротивление и, во-вторых, их защитные действия при этом более совершенны. Это, в свою очередь, требует от атакующих дополнительных усилий. Впоследствии такие многократные и постоянные напряжения положительно сказываются на

совершенствовании мышечной силы. На основании этого высокие показатели мышечной силы как отдельных групп мышц, так и их суммарных результатов можно считать одним из важных критериев для отбора ведущих борцов.

Выводы. Таким образом, сила мышц кисти у спортсменов второй группы значительно выше, чем у первой, что, вероятно, обусловлено более высоким уровнем их физической подготовленности и длительностью занятий данным видом спорта. Полученные результаты представляют несомненный практический интерес еще и потому, что в этом возрасте (15 лет) силовым характеристикам принадлежит одна из главных ролей в борьбе. Например, в начале схватки соперники присматриваются друг к другу, пробуют взять удобный для себя захват, чтобы с большей эффективностью провести атаку. Если сила рук будет слаба, спортсмену тяжело взять захват и, соответственно, удержать его. Также большую роль сила рук играет при борьбе в партере. Соперник, который проводит атаку, старается крепче и как можно плотнее захватить соперника, а если у атакуемого плохая физическая подготовка, то он не сможет устоять от приема или провести контрприем.

Немаловажным является тот факт, что в настоящее время многие борцы в соревновательных поединках предпочитают лишь защитные и контратакующие действия и преодоление их сопротивления в таких условиях также во многом зависит от высокого уровня развития мышечной силы. В ходе занятий спортивной борьбой происходит гармоничное развитие всех мышечных групп. Например, при выполнении приема «проход в ноги» атакующий должен как можно плотнее подшагнуть к ногам соперника. Естественно, атакуемый будет оказывать сопротивление, он будет стараться отставить ноги. Если сила ног будет слабой, то отставить их будет очень сложно. А если у атакующего будут слабые мышцы рук, то он не сможет подтянуть ноги к себе, что затруднит выполнение приема. Также важную роль играют мышцы спины при бросках через спину и прогибом.

### **Список литературы**

1. Игуменов, В. М. Спортивная борьба / В. М. Игуменов, Б. А. Подливанов. – М.: Просвещение, 1993. – 340 с.
2. Миндиашвили, Д. Г. Вольная борьба в Красноярском крае / Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск, 1998. – 290 с.
3. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борцов / Б. М. Рыбалко. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 100 с.

**А. Е. Стародубцева, О. М. Чусовитина**  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта (г. Омск)

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В КОМАНДНОЙ ГОНКЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ НА ВЕЛОТРЕКЕ**

В статье рассматривается актуальная проблема развития специальной выносливости велосипедистов в командной гонке преследования на велотреке. Авторы предлагают методику, которая направлена на работу в подготовительном периоде с использованием средств развития специальной выносливости велосипедистов 15–16 лет.

**Ключевые слова:** велосипедный спорт, велотрек, командная гонка преследования, специальная выносливость.

**A. E. Starodubceva, O. M. Chusovitina**  
Siberian State University of Physical Education and Sports (Omsk)

## **THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE CYCLISTS IN THE TEAM PURSUIT ON THE TRACK**

The article deals with the actual problem of the development of special endurance cyclists team pursuit race on the track. The authors propose a technique that aims to work in the preparatory period using the means of development of special endurance cyclists 15–16 years.

**Keywords:** *Cycling, Cycling track, team pursuit race, special endurance.*

В настоящее время в велосипедном спорте отмечается стремительный прирост спортивных достижений, в частности в командной гонке преследования на треке [2]. Данная дисциплина входит в программу Олимпийских игр, а также соревнования проводятся на чемпионатах мира и Европы по велосипедному спорту [3]. Однако в научной литературе недостаточно представлены научно обоснованные разработки по спортивной подготовке в данной дисциплине велосипедного спорта [1].

В командной гонке преследования специальная выносливость является одним из ключевых моментов в физической подготовке и представляет собой способность эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение вре-

мени, определенного требованиями специализации [5]. Особенно важен в данном аспекте подготовительный период спортивной подготовки [4]. В связи с этим мы определили цель нашего исследования: экспериментально обосновать методику развития специальной выносливости велосипедистов 15–16 лет в командной гонке преследования на треке в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему развития специальной выносливости велосипедистов в командной гонке преследования.
2. Определить основные средства и методы подготовки, структуру и содержание тренировочного процесса велосипедистов 15–16 лет, специализирующихся в командной гонке преследования.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику развития специальной выносливости спортсменов-велосипедистов 15–16 лет в командной гонке преследования на треке.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, протоколов соревнований по результатам выступлений велосипедистов на соревнованиях различного уровня, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент был организован на базе БУ ОО «Омский велоцентр» с октября по декабрь 2017 г. В исследовании приняли участие 16 юношей-велосипедистов 15–16 лет учебно-тренировочных групп.

В ходе педагогического эксперимента была внедрена методика, направленная на постоянную работу в команде с использованием специально подготовительных средств, таких как «вкатка» и «закатка» в команде, работа по отрезкам (250, 500, 750, 1000 м), работа команды в усложненных и облегченных условиях, способствующих наиболее эффективному прохождению дистанции в командной гонке преследования. Кроме этого, в экспериментальной группе была усилена нагрузка по микроциклам в подготовительном периоде. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, направленной в основном на индивидуальную работу.

Для определения уровня специальной выносливости был проведен ряд тестов, которые проводились до и после эксперимента.

В результате внедрения разработанной методики значительные изменения произошли в показателях пробы PWC170 спортсменов экспериментальной группы (табл. 1). Показатели спортсменов экспериментальной группы увеличились на 11 % от исходного уровня гонщиков. А в контрольной группе показатели увеличились незначительно – в среднем по группе на 7,2 %.

Таблица 1

Прирост показателей PWC 170 со специфическими нагрузками у спортсменов экспериментальной и контрольной групп

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	$p_0$	Прирост, %
PWC170 (V)	Контрольная	9,7±0,18	10,4±0,52	< 0,05	7,2
	Экспериментальная	9,8±0,20	10,88±0,24	< 0,05	11

Результаты оценки времени выполнения 30 оборотов на мощности 100 Вт на тренажерном устройстве «Ваттбайк» показали достоверность показателей прироста в обеих группах (табл. 2). В контрольной группе время увеличилось в среднем по группе на 4,7 %, а время, затраченное на выполнение в экспериментальной группе, улучшилось в среднем на 7,6 %.

Таблица 2

Прирост показателей времени выполнения 30 оборотов на мощности 100 Вт на тренажерном устройстве «Ваттбайк»

Показатель	Группа	До эксперимента, с	После эксперимента, с	$p_0$	Прирост, %
30 оборотов на мощности 100 Вт	Контрольная	10,50±0,23	10±0,13	< 0,05	4,7
	Экспериментальная	10,51±0,34	9,71±0,14	< 0,05	7,6

Результаты оценки времени выполнения 75 оборотов на мощности 200 Вт на тренажерном устройстве «Ваттбайк» показали, что результаты контрольной группы увеличились незначительно (табл. 3). В контрольной группе время улучшилось на 2,27 %, время же экспериментальной группы увеличилось в среднем на 5,28 %, что может говорить об эффективности внедренной методики ввиду того, что время экспериментальной группы по сравнению с контрольной улучшилось в 2 раза.

Таблица 3

Прирост показателей времени выполнения 75 оборотов на мощности 200 Вт на тренажерном устройстве «Ваттбайк»

Показатель	Группа	До эксперимента, с	После эксперимента, с	$p_0$	Прирост, %
75 оборотов на мощности 200 Вт	Контрольная	35,1±1,14	34,3±1,2	> 0,05	2,27
	Экспериментальная	35,2±0,75	33,34±0,5	< 0,05	5,28

И заключительное тестирование, которое показало успешность внедренной методики, проводилось в командной гонке преследования, а точнее определялось время ее прохождения (см. рисунок). До начала внедрения методики в тренировочный процесс велосипедистов-трековиков исходный уровень спортивного результата в «прикидке» был практически одинаковый. Контрольная группа проехала 3000 м за 04:07,5 мин, а экспериментальная – за 04:05,1 мин.

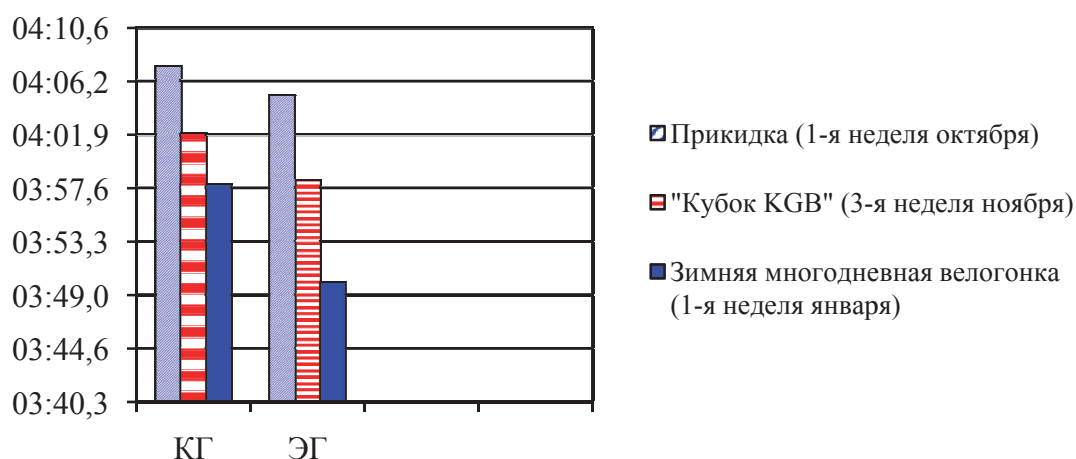


Рис. Результаты выступлений юношей 15–16 лет в командной гонке преследования на 3000 м (мин)

Спустя 5 недель во время Всероссийских соревнований «Кубок КГВ» контрольная группа повысила свой результат до 04:02,1 мин, а экспериментальная группа «выехала» из 4 мин – 03:58,2.

После проведения эксперимента обе группы приняли участие в «Зимней многодневной велогонке», проходящей в первую неделю января 2018 г. Контрольная группа показала результат 03:57,9 мин, а экспериментальная группа значительно улучшила свой результат по сравнению с исходным уровнем – 03:50,0 мин.

В общей сумме за весь период эксперимента контрольная группа улучшила свой результат на 8 с, а экспериментальная – на 15 с. Это говорит о том, что постоянная работа в команде на протяжении всего тренировочного занятия, а также сокращенный интервал отдыха, наиболее раннее включение в тренировочный процесс специально подготовительных средств и большее количество выполнений командных упражнений по отношению к контрольной группе способствовало развитию специальной выносливости, а вследствие этого и наибольшему приросту спортивного результата.

Из этого следует, что разработанная нами методика по развитию специальной выносливости спортсменов-велосипедистов в командной гонке пре-



следования на треке позволила повысить спортивный результат на дистанции с 4:05,1 мин до 3:50,0 мин гонщиков 15–16 лет. Прирост результата экспериментальной группы на соревновательной дистанции составил 15,1 с на 3000 м.

### **Список литературы**

1. Александров, И. И. Эффективность двигательной деятельности в велосипедном спорте / И. И. Александров, И. Н. Михайлова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12(130). – С. 25–29.
2. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физической культуры / А. А. Захаров. – М., 2011. – 84 с.
3. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
4. Особенности соревновательной деятельности в велосипедном спорте / А. Г. Карпенко, С. Н. Белова, Д. Н. Меньшов, Е. И. Уточкин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар: Изд-во КГУФКСиТ, 2009. – Т. 11. – № 9. – С. 32–38.
5. Крылатых, Ю. Г. Индивидуальные и командные гонки преследования: учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых. – М., 1992. – 94 с.

## ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

В статье рассмотрены вопросы влияния биоритмов на умственную и физическую работоспособность человека, проанализирована взаимосвязь биологических ритмов с учебной деятельностью и физической активностью студентов. Даны рекомендации по оптимальному использованию биоритмов в организации учебного процесса и самостоятельных занятий студентов с целью оптимизации всех видов студенческой деятельности.

**Ключевые слова:** биоритмы, работоспособность, учебная и спортивная деятельность, физическая активность, студенты.

I. V. Strizhkova, V. I. Kasyanenko, N. S. Volkova

Far Eastern Federal University (Vladivostok)

## THE INFLUENCE OF BIORHYTHMS ON THE WORKING CAPACITY OF STUDENTS

The article deals with the influence of biorhythms on the mental and physical performance of a person, analyzed the relationship of biological rhythms with educational activities and physical activity of students. The recommendations on the optimal use of biorhythms in the organization of the educational process and independent studies of students in order to optimize all types of student activity.

**Keywords:** biorhythms, working capacity, educational and sports activities, physical activity, students.

Известно, что жизнедеятельность всех биосистем на нашей планете циклична, для нее характерна смена характеристик на определенных временных промежутках. Человеческий организм не является исключением, он, как и все живое, подчиняется определенным законам и взаимосвязан с окружающим миром. Оптимальная работа нашего организма напрямую зависит от так называемых биологических ритмов, возникающих на клеточном уровне и подстраивающихся под окружающую среду. Сотни внутренних процессов, происходящих в организме человека, ритмически меняются во времени. Несомненно,

гласованность таких ритмов и нежелание их учитывать могут привести к изменениям в организме и болезням.

Наука биоритмология, приобретающая особую популярность в наши дни, появилась ещё в XIX в. Детали теории биоритмов были впервые разработаны в конце XIX в. психологом Германом Свободой, отоларингологом Вильгельмом Флиссом, изучавшими эмоциональный и физический биоритмы, и преподавателем Фридрихом Тельчером, исследовавшим интеллектуальный ритм. Работая вне зависимости друг от друга, они наблюдали циклическое эмоциональное и физическое поведение у своих испытуемых в течение нескольких лет. Результатом их исследований стало предположение о существовании биоритмов с периодами в 23, 28 и 33 суток, определяющих уровень физической, эмоциональной и интеллектуальной активности.

Первые систематические научные исследования в области биоритмологии начали проводиться в начале XX в. Такими исследованиями занимались российские ученые И. П. Павлов, В. И. Вернадский, А. Л. Чижевский и другие. С каждым годом ученые находили новые внутренние ритмы. В 1931 г. шведскими учеными Г. Агреном, О. Виландером и Е. Жоресом впервые было доказано существование суточного ритма изменения содержания гликогена в печени и мышцах. Советские ученые Н. Е. Введенский, А. А. Ухтомский, И. П. Павлов и В. В. Парин попытались теоретически обосновать механизмы возникновения ритмических процессов в нервной системе и показали, что колебания характеристик состояния нервной системы определяются прежде всего ритмами возбуждения и торможения. В 1959 г. Юрген Ашофф обнаружил закономерность в изменении цикла «бодрствование – сон» в зависимости от света и предположил, что именно свет стабилизирует циркадные ритмы организма. В 60-х гг. обнаружено уже более 50 биологических функций, имеющих суточную периодичность. На сегодняшний день у человека изучены многие сотни внутренних процессов, ритмически меняющихся во времени.

Существует тесная связь между биологическими ритмами и работоспособностью человека. Под работоспособностью понимаются показатели эффективности при выполнении конкретных заданий, требующих совершения нужных движений в результате восприятия и переработки головным мозгом информации. Работоспособность – свойство человека на протяжении длительного времени и с определенной эффективностью выполнять максимальное количество физической или умственной работы. В физиологии труда она обозначается как потенциальная возможность человека произвести физическую или умственную работу на определенном отрезке времени [9].

При оптимальной координации жизненного ритма человека с его индивидуальными биоритмами работоспособность повышается. В результате проведе-

ния научных исследований ученые смогли доказать, что у определённых групп людей происходят одинаковые колебания уровня физиологических возможностей в течение суток. Показатели функционального состояния кровеносной, эндокринной и других систем организма позволили выдвинуть предположение о разных типах работоспособности человека. Известные отечественные хронобиологи В. А. Доскин и Н. А. Лаврентьева выявили, что большинство людей испытывают ритмические колебания работоспособности: 41 % для работы предпочитают утренние часы; 30 % предпочитают для работы вечерние или ночные часы; 29 % одинаково эффективно могут трудиться и утром, и вечером.

Немецкий исследователь Г. Хамп установил, что представители утреннего типа – в основном служащие, вечернего – люди умственного труда, аритмики – лица, занятые физической деятельностью.

Авторами данной статьи был проведён опрос студентов по поводу предпочтения времени для выполнения разнообразных нагрузок, таких как учёба, физическая активность, общественная активность. На вопросы ответили 137 студентов 3-го курса. Результаты опроса оказались следующими: 54 человека (43 %) ответили, что наибольший прилив сил у них наблюдается утром, следовательно, они предпочитают утренние часы для выполнения различных видов работ. 47 человек (34 %) сказали, что лучше сосредотачиваться и выдерживать нагрузку у них получается в вечернее время. И 32 человека ответили, что готовы хорошо потрудиться как в утренние часы, так и в вечерние. Чтобы получить более достоверные данные о колебаниях работоспособности студентов и использовать эти данные при организации работы со студентами, необходимо периодически проводить подобные опросы среди студентов всех курсов.

Поскольку биоритмология приобретает особую популярность, многим людям, особенно молодым, интересно не только знать о своих биологических ритмах, но и научиться использовать их для управления процессами жизнедеятельности и улучшения состояния своего организма в тот или иной временной промежуток. В наш стремительный век это особенно касается повышения умственной активности и работоспособности [3].

Учебная деятельность студентов имеет характерные особенности. Это и длительное пребывание студента в сидячем положении, и ухудшение вентиляционной способности легких во время такого положения, и напряжение зрения и слуха. В связи с большим потоком информации возрастает роль функций внимания и памяти. Как правило, учебная деятельность студентов связана с длительной работой в закрытом помещении и сидячим образом жизни. Поэтому для студентов необходимо правильное сочетание учебы с занятиями физической культурой и спортом. Кроме того, многие студенты занимаются общественной деятельностью и работают. Активная студенческая

жизнь предъявляет высокие требования к организму и требует поддержания высокой работоспособности. Деятельность студента-спортсмена также предъявляет определенные требования к состоянию всех систем и органов в связи с большой умственной и физической нагрузкой. Для оптимальной организации студенческой жизни необходимо использовать разнообразные методы, в том числе можно применять знания о биоритмах и учитывать индивидуальные биологические ритмы студентов.

С учетом вышеизложенного использование индивидуальных биоритмов студентов в процессе их учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и общественной деятельности представляет собой актуальную и важную научную проблему, решение которой обеспечит решение задач оптимального прогнозирования уровня их учебных, спортивных и общественных достижений.

Здоровый человек в течение суток проходит 7 функциональных состояний, следующих друг за другом: напряженное бодрствование, расслабленное бодрствование, дремота, неглубокий медленный сон, глубокий медленный сон, быстрый сон. Утром и днем у человека лучше слух и зрение, также повышается скорость восприятия и переработки информации, способность к запоминанию и снижается время для принятия решений.

На протяжении суток происходит чередование активности симпатической и парасимпатической нервных систем, а соответственно, изменяется активность систем организма, находящихся под их контролем. Симпатическая нервная система усиливает обмен веществ, повышает возбудимость большинства тканей, мобилизует силы организма на активную деятельность. Парасимпатическая система способствует восстановлению израсходованных запасов энергии, регулирует работу организма во время сна.

Спад физической силы в основном отмечается в 2–5 и 12–14 часов, наиболее физически сильными же люди оказываются в 8–12 и 14–17 часов. Исходя из этого следует строить график нагрузок. Выявлены также два пика работоспособности, когда отмечается увеличение не только физической силы, но и повышение способности концентрировать внимание, формулировать мысли и предложения, извлекать из памяти необходимую информацию – 10–12 и 16–18 часов, аналогичные пики спада отмечаются в 2–3 и 13–14 часов. Менее выраженные ритмические колебания происходят в 5, 12, 16, 20, 24 часа (повышение работоспособности) и 2, 9, 14, 18, 22 часа (ухудшение).

По типам ритмической активности происходит деление людей на «жаворонков» и «сов». Первая группа бодрее и активнее в утреннее время суток, а вторая – в вечернее. Более «физиологичен» суточный ритм «жаворонков».

Студенты «жаворонки» встают рано, максимально работоспособны с 9–10 до 14 часов. Они наиболее адаптированы к режиму обучения. Они обладают

высоким тонусом в первой половине дня, в вечернее время физиологические показатели снижаются. В первую половину дня у студентов «сов» работоспособность снижена. Они поздно ложатся спать, чаще не высыпаются. В начале учебного дня не могут сразу сосредоточиться и полностью включиться в занятия [5]. Знания о разумном использовании биологических ритмов могут существенно помочь в рациональной организации занятий физической культурой и спортом, в правильном сочетании их с учебой. Занятия по физической культуре целесообразно проводить первыми и последними двумя парами, с 8 до 12 часов, с 17 до 19 часов. Это время отлично подходит для занятий, организм будет готов к тяжелой физической работе. Эффективно разделить группу на две подгруппы исходя из биологических ритмов студентов. В реальности далеко не всегда можно подстроить расписание по физической культуре под биологические ритмы. Как правило, занятия проводятся в течение всего дня и кому-то придётся заниматься в не очень удачное время. Преподавателям необходимо это учитывать и корректировать нагрузку соответствующим образом. А вот выбирая время для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, студенты вполне могут учитывать данные своих индивидуальных биологических ритмов и распределять нагрузку оптимально для достижения более высоких результатов. Помочь им в этом могут и должны преподаватели физической культуры.

Учитывая всё вышеизложенное, можно сделать следующие выводы.

В часы максимального подъема всех жизненных функций человек может сделать очень много, а знание своего биологического хронотипа и правильное распределение умственного и физического труда принесет громадную пользу.

Применяя данные о собственных биоритмах при планировании рабочего дня, студенты могут достигнуть значительных результатов и достаточно быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям социальной жизни, в том числе к условиям учебной, трудовой и спортивной деятельности, к выполнению сложных жизненных задач. Регулярное применение таких знаний позволит успешно пройти обучение и построить успешную карьеру любому специалисту [4].

Физическое и психическое здоровье человека зависит от стабильности хода биологических ритмов, поэтому студентам, как и всем людям, стоит уделять особое внимание распорядку дня и правильно распределять нагрузку в течение суток.

При составлении расписания занятий важно также учитывать биоритмы студентов, что позволит повысить качество знаний и успеваемость студентов вуза.

Биологические ритмы оказывают непосредственное влияние на работоспособность организма, обеспечивают ее волнообразный характер. Знание



своих индивидуальных биоритмов и умение использовать их поможет студентам как минимум поддерживать работоспособность на хорошем уровне и как максимум повышать её.

Благодаря тому, что человеческий организм подчиняется ритмам, заложенным самой природой, и эти ритмы оказывают влияние на все процессы, происходящие в организме, учет этих ритмов и внимательное отношение к ним становятся важным условием для поддержания человеческого здоровья.

### **Список литературы**

1. Губин, Г. Д. Суточные ритмы биологических процессов и их адаптивное значение в онто- и филогенезе позвоночных / Г. Д. Губин, Е. Ш. Герловин. – Новосибирск: Наука, 1980.

2. Гурбанова, Г. М. Биологические ритмы и работоспособность человека / Г. М. Гурбанова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XLI междунар. студенческой науч.-практ. конф. № 4(41).

3. Зиняков, Д. А. Исследование вопросов влияния суточных биоритмов и биологических хронотипов на умственную активность и работоспособность студентов 2–3-х курсов МГУ им. Н. П. Огарева / Д. А. Зиняков, Т. В. Уланова, Н. С. Русейкин, И. В. Шулигина // Актуальные научные исследования в современном мире. – Саранск: Мордовский гос. ун-т им. Н. П. Огарева, 2017. № 1–2 (21).

4. Подорога, М. С. Исследование влияния биоритмов на работоспособность студента / М. С. Подорога, Т. В. Кравцова // Материалы Всеросс. науч.-практ. конференции, посвященной 110-летию со дня смерти В. М. Тарновского / ГБОУ ВПО КГМУ Минздрава России; под ред. Л. В. Силиной. – 2016. – С. 129–131.

5. Сбитнева, О. А. Биоритмы и их воздействие на физиологические процессы и работоспособность студентов / О. А. Сбитнева // International Journal of Humanities and Natural Sciences. Vol. 6, part 1. – Пермь: Пермский гос. аграр.-технолог. ун-т им. акад. Д. Н. Прянишникова.

6. Тимченко, А. Н. Основы биоритмологии: учеб.-метод. пособие / А. Н. Тимченко. – Харьков: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 148 с.

7. Биологические ритмы / под ред. Ю. Ашоффа: в 2 т. – М.: Мир, 1984.

8. Гриневич, В. Биологические ритмы здоровья / В. Гриневич // Наука и жизнь. – 2005. – № 1.

9. Физическая работоспособность человека: оценка и коррекция, биоритмологические аспекты: учеб. пособие / В. Н. Ильин, Ю. А. Попадюха, Ю. А. Бородин [и др.]. – К.: ООО «Полипром», 2008. – 132 с.

## **МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОЖИРЕНИЕМ**

Системное изучение механизмов дезадаптации студентов 1–2-х курсов ТулГУ с отклонениями в состоянии здоровья и подбор эффективных средств коррекции. Применение восточной оздоровительной гимнастики.

**Ключевые слова:** мотивация, ожирение, компьютерное тестирование, дыхательная гимнастика.

**V. V. Tomilina**

Tula State University (Tula)

## **MOTIVATIONAL COMPONENT OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY OF STUDENTS WITH OBESITY**

A systematic study of the mechanisms of maladaptation of students with deviations in health and the selection of effective means of correction. Students 1–2 courses of TSU special obesity medical group. The use of Eastern recreational gymnastics.

**Keywords:** motivation, obesity, computer testing, breathing exercises.

Необходимость углубленного изучения мотивационного компонента физической культуры обусловлена ростом количества студентов, занимающихся физкультурой в специальной медицинской группе. Несмотря на проводимые исследования, проблема заинтересованности студентов в занятиях по физическому воспитанию в вузе требует дальнейшего рассмотрения.

Целью данной работы явилось системное изучение механизмов дезадаптации студентов с отклонениями в состоянии здоровья и подбор эффективных средств коррекции.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи:

1. Определить характер нарушений функциональных систем организма у студентов 1–2-х курсов ТулГУ.
2. Изучить параметры физической, психологической и социальной адаптации студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Выявить мотивационную составляющую занятий по физической культуре.

Излишний вес и ожирение являются основными факторами риска развития целого ряда болезней. Чрезмерные жировые отложения приводят к серьезным последствиям для здоровья, таким как сердечно-сосудистые заболевания, диабет второго типа, мышечно-скелетные повреждения, такие как остеоартрит, и некоторые раковые. У людей, страдающих ожирением, нарушается внешнее дыхание в связи с высоким состоянием диафрагмы и ограничением подвижности грудной клетки. Наблюдаются функциональные расстройства центральной нервной системы, повышенная утомляемость и значительное снижение трудоспособности. Для формирования осознанного желания к оздоровлению и для эффективного подбора средств физической культуры, положительно воздействующих на гомеостаз, необходимо провести анализ психофизиологических показателей студенческого контингента, страдающего ожирением.

Нами было проведено компьютерное тестирование студентов, страдающих ожирением. Использовали аппаратно-программный комплекс «Истоки здоровья» для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма. Данная программа выясняет, какие физические усилия человеку приходится ежедневно выполнять на работе или во время учебы, сколько при этом он расходует калорий; анализирует ежедневный рацион питания; проводит тест вычисления должной частоты сердечных сокращений, уровня сердечно-сосудистого стресса, тест простой зрительно-моторной реакции, что позволяет уточнить оценки функциональных резервов центральной нервной системы; определяет вегетативный индекс Кердо; проводит нагрузочный тест PWC-170 с возможностью использования велоэргометра. В психологическом блоке проводятся тесты тревожности по Спилбергеру, родительских отношений, смысложизненных ориентаций, тест определения психотипа по Айзенку. Программа вычисляет биологический возраст с использованием специального опросника и объективных измерений времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге), времени задержки дыхания на выдохе (проба Генчи). Формирует индивидуальное заключение, отображая выявленный профиль обследуемого, и выдает рекомендации по коррекции образа жизни.

В результате исследования уровень здоровья студентов, страдающих ожирением, у 60 % юношей и 54 % девушек оказался низким, а у 40 % юношей и 46 % девушек – средним. Уровень физических способностей оценивался по показателям роста, веса, объема легких, динамометрии, артериального давления, частоты сердечных сокращений и индекса Руффье.

Тест реагирования показал, что среднее значение функциональных резервов центральной нервной системы составляет у юношей 75,89 % и 82,92 % у девушек.

Психологические тесты включали в себя тест цветовых выборов, тест общей реактивности и тест тревожности. Тест цветовых выборов свидетельствовал о средней эмоциональной стабильности студентов (67 % юношей и 58 % девушек имели стабильное эмоциональное состояние). По способностям к преодолению стрессовых ситуаций 78 % юношей и 43 % девушек показали безразличие, остальные – перевозбуждение. В результате тестирования на измерение уровня тревожности было выявлено, что очень высокий уровень тревоги имеют 4 % девушек и 10 % юношей, высокий уровень тревоги отмечен только у девушек – 20 %. Средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги имеют 48 % девушек и 50 % юношей, средний (с тенденцией к низкому) – 28 % респондентов женского пола и 40 % мужского. Ни один из опрошенных студентов не имеет низкий уровень тревоги.

На основании заключения «Истоков здоровья» и дополнительной информации об обследуемом уточнялось состояние резервов здоровья, выяснялись вероятные причины их снижения и формировались рекомендации по повышению резервов. Заключение чаще включало в себя факторы риска. Наиболее частыми и значимыми из них были избыток веса, перекосы в питании, недостаток отдыха, недостаток свежего воздуха, вредные привычки. Давались рекомендации по коррекции стиля жизни: упорядочить ночной сон, отпуск и выходные проводить за городом, скорректировать питание в сторону увеличения в рационе свежих овощей, фруктов, зелени (с учетом ограничений по заболеваниям). В качестве профилактики и восстановительного лечения предлагалась ходьба в среднем темпе по 30–40 мин 4–5 раз в неделю, активационная терапия адаптогенами, специальная гимнастика для оздоровления суставов и позвоночника.

Анализ данных, накопленных в режиме мониторинга динамики результатов периодических обследований для одного студента, может быть проведен визуально по отображению их на одном экране в виде точек на графике в хронологической последовательности, а также исследован более глубоко с помощью стандартных средств построения аналитических отчетов и диаграмм, входящих в пакет MS Office.

Таким образом, данный анализ помог выявить и объективно обосновать зависимость ряда показателей индивидуального здоровья от индивидуальных условий жизни, оценить риски ухудшения здоровья и совместно с обследуемыми наметить пути ослабления некоторых негативных факторов.

На основе данных мы предполагаем, что основной причиной слабой физической подготовленности, отклонений в состоянии здоровья является от-

сутствие у студентов сформированного когнитивного и мотивационного компонентов физической культуры личности. И данной проблеме посвящены исследования современных ученых.

Таким образом, важной составляющей в лечении студентов, страдающих ожирением, является мотивация и целеустремленность, самоконтроль. Необходимо сформировать у человека новые психологические установки на изменение образа жизни.

Вид физической нагрузки должен быть эмоционально радостным. Исследования современных ученых все больше подтверждают взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием и физическим здоровьем. Немаловажное значение имеет метод психофизической тренировки – специальная система занятий, в основу которой положена определенная физическая нагрузка – несложные спортивные упражнения в сочетании с приемами психической регуляции. Для регулирования психоэмоциональных состояний важно обучить студентов правильному дыханию (через нос), особенно при выполнении силовых упражнений, освоить дыхательные методики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, йогов и т. д. Один из эффективных методов релаксации состоит из вдоха с задержкой дыхания и напряжением мышц и затем выдоха с расслаблением мышц. Повысить интерес студентов к занятиям поможет применение элементов восточной оздоровительной гимнастики. Китайская оздоровительная гимнастика ушу – это эффективное средство физического, психического и нравственного совершенствования. Дыхание при занятиях ушу глубокое диафрагмальное. Такое дыхание обеспечивает массаж внутренних органов и усиливает кровообращение в органах малого таза.

В процессе обучения должна формироваться такая мотивация, которая поможет пациенту принять концепцию умеренного, постепенного и поэтапного снижения массы тела, пожизненного изменения привычек питания и образа жизни.

### **Список литературы**

1. Аметов, А. С. Ожирение – эпидемия XXI века / А. С. Аметов // Терапевтический архив. – 2002. – № 10. – С. 5–7.
2. Андреева, Е. Н. Системный анализ отклонений в состоянии здоровья студентов и возможности их коррекции: дисс. ... канд. биол. наук / Е. Н. Андреева. – Тула, 2006. – 154 с.
3. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М., 1997. – 200 с.

4. Бессесен, Д. Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д. Г. Бессесен, Р. Кушнер. – М.: Изд-во «БИНОМ». – 2004. – 240 с.
5. Зайцев, В. П. Здоровье студентов технического высшего учебного заведения / В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Гигиена и санитария. – 2003. – № 2. – С. 46–48.
6. Ильин, А. Г. Современные тенденции динамики состояния здоровья подростков / А. Г. Ильин, И. В. Звезда, М. М. Эльянов // Гигиена и санитария. – № 1. – С. 59–62.
7. Ожирение у подростков / Ю. И. Строев [и др.]. – СПб.: ЭЛ-БИ-СПб. – 2003. – 216 с.



## РАЗНОСТОРОННЕЕ ВОСПИТАНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Занимающиеся физической культурой и спортом, добиваясь улучшения своего физического развития и физической подготовленности, должны совершенствоваться и в других отношениях – умственном, нравственном, эстетическом, трудовом. Все эти стороны личности чаще всего проявляются в единстве, особенно при выполнении конкретных и емких по своему содержанию практических дел и заданий. Объективной основой такого единства служит взаимообусловленность и взаимозависимость данных сторон, их проявление на базе соответствующих функциональных, интеллектуальных, волевых и иных человеческих возможностей.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, воспитание, средства, методы, требования, функциональное состояние.

N. R. Utegenova, S. F. Usmanova, M. S. Zhuravleva  
Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

## VARIOUS EDUCATION OF PEOPLE ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

People who are engaged in physical culture and sports, seeking to improve their physical development and physical degree of training, should be improved in other ways – mental, moral, aesthetic, labor. All these aspects of personality are manifested in unity, especially when people are carrying out concrete and capacious practical activities and occupations. The objective basis of such unity is the mutual conditioning and interdependence of these sides, their manifestation on the basis of the corresponding functional, intellectual, strong-willed and other human capabilities.

**Keywords:** physical culture, sports, education, means, methods, demands, functional state.

При проведении работы, направленной на повышение функционального состояния, занимающийся применяет многие свои способности и имеющи-

еся двигательные возможности. Он вынужден оценить имеющийся уровень развития функций организма, сильные и слабые его стороны, понять необходимость выполнения соответствующих упражнений, мобилизовать свои волевые черты характера в ходе движений, анализировать качественные показатели производственной работы и т. д. Иначе говоря, в данном случае вступает в действие всё многообразие сторон личности, позволяющее управлять содержанием и формой избранных упражнений.

Подобное соотношение физического и психологического, материального и духовного является типичным для самых разных направлений, форм и видов работы, обеспечивающих должный эффект занятий физической культурой и спортом. В них занимающийся выступает не просто в качестве самодвижущегося объекта, а как разносторонняя личность с достаточным запасом своих сил и способностей, которые действуют и развиваются.

Необходимо иметь в виду обстоятельства, что воспитательное воздействие физкультурных занятий часто происходит не прямо, не открыто, а через их влияние на глубокие внутренние процессы функционально-психологического порядка. Протекают они через систему идейно-нравственных установок и ценностных ориентаций, которые формулируются главным образом руководителем занятий и отчасти самим занимающимся. В результате происходит своеобразное воспроизводство всесторонне развитого человека, творца и гражданина.

Забота о разностороннем воспитании занимающихся физической культурой и спортом становится по-настоящему плодотворной в том случае, если она предусматривает использование необходимого разнообразия средств и методов воздействия на занимающихся, их комплексирование с учетом реальных условий данного процесса.

В имеющейся научной, учебной и методической литературе задачи разных видов воспитания излагаются, как правило, без соблюдения жесткого подхода к их номенклатуре (бывает и 3, и 5, и 7, и более) и учета логики взаимодействия. Одни авторы говорят о переходе от основания образовательных элементов к развитию собственно воспитательных, другие, наоборот, от развития собственно воспитательных к освоению образовательных. Это существенно затрудняет их изучение и выработку путей практической реализации поставленных воспитательных задач.

Для преодоления подобных трудностей следует руководствоваться так называемым унифицированным пониманием системы задач, свойственным разным видам воспитания, который предусматривает реализацию двух правил:

1. Задачи видов воспитания должны отражать главные стороны их содержания и их взаимодействие;

2. Создавать условия для более глубокого обоснования их значимости и разработки путей осуществления на практике.

При соблюдении названных правил в каждом виде воспитания можно выделить 3 взаимосвязанные группы задач.

Первая группа предусматривает освоение соответствующих знаний. В умственном воспитании занимающихся физической культурой среди них выделяют социальные, медико-биологические, собственно-педагогические и организационно-методические; в нравственном воспитании – знания о нормах и правилах взаимоотношений с товарищами по группе, преподавателями, старшими по возрасту, о соблюдении требований к использованию инвентаря и оборудования, места занятий, о характере отношения к предложенным заданиям и требованиям; в эстетическом воспитании – о красоте окружающей обстановки, красоте движений, красоте телосложения, красоте взаимодействия с другими людьми и т. д.

Такая закономерность свойственна определению задач любого вида воспитания.

Вторая группа отражает необходимость формирования соответствующих умений. В умственном воспитании – понимать прочитанное и услышанное, наблюдать за разными явлениями, обобщать полученную информацию, объективно ее оценивать, делать необходимые выводы, разрабатывать пути расширения и углубления своего кругозора; в нравственном воспитании – осваивать нормы и правила поведения, руководствоваться ими в практической деятельности, оценивать свои этические проявления и проявления окружающих людей, находить формы их дальнейшего совершенствования и т. д.

Подобная картина должна иметь место и в других видах воспитания.

Третья группа охватывает собой развитие и совершенствование соответствующих свойств, качеств и способностей личности. В умственном воспитании – пластичности, динамичности, дисциплинированности, находчивости ума и др.; в нравственном воспитании – коллективизма, интернационализма, патриотизма, честности, правдивости, скромности и т. д.; в эстетическом воспитании – способностей испытывать удовлетворение, радость, наслаждение, восторг и т. д.

И опять же подобный подход должен быть свойственен любому виду воспитания.

На этой основе появляется возможность определить 3 основополагающие задачи, каждую из которых можно конкретизировать в достаточно четкой системе частных задач, охватывающих в своей совокупности всё многообразие соответствующих сторон воспитания.

Приведенная группировка задач ценна тем, что она в какой-то мере отражает общие тенденции воздействия на занимающихся. Любой вид воспитания

чаще всего начинается с освоения специально отобранной информации, далее следует воспитание умений реализовать эту информацию в конкретных действиях, поступках, отношениях. Разносторонняя работа по освоению запланированных знаний и умений, особенно при наличии системы действенных усилий воспитателя и воспитанника, обеспечивает воздействие на качественные стороны личности, развивает и совершенствует их, делает достаточно многогранными и практически значимыми.

При обсуждении средств, используемых при разных видах воспитания, возникают свои, на первый взгляд, непреодолимые трудности. В умственном воспитании чаще всего говорится о разнообразных видах знаний, в нравственном воспитании – о сферах человеческой деятельности, в которых проявляются моральные свойства и качества, в эстетическом воспитании – о всех явлениях – носителях прекрасного. Такой подход к обсуждению средств воспитания в известном смысле является вполне оправданным. Однако он затрудняет моделирование практической работы, определение того взвешенного подхода к делу, который отражает охват необходимых сторон личности в их единстве и взаимодействии.

Учитывая информационное единство разных видов воспитания, за основу можно принять те источники, которые обеспечивают осознание занимающимся стоящих проблем и возможностей их практического решения. К таким источникам принято относить:

- а) словесные обращения;
- б) показ и наглядные материалы;
- в) практическое выполнение заданий и требований.

В каждом виде воспитания словесные обращения имеют свое особое содержание. В умственном воспитании они несут информацию о многих сторонах тех явлений, которые подлежат продумыванию и практическому использованию, а в нравственном воспитании – прежде всего о нормах и правилах поведения, в эстетическом воспитании – об особенностях прекрасного в действиях, движениях, поступках.

Наглядные материалы (обычный показ, личный пример педагога, тренера) используются для углубления и развития тех представлений и понятий, которые формируются с помощью словесных обращений.

Практическое выполнение заданий и требований предусматривает проявление приобретенных представлений и понятий в повседневной деятельности, выполняемых в видах работы, отношениях занимающихся с окружающими людьми и явлениями.

В результате получается сложный переход от прослушивания к наблюдению, от наблюдения к деятельности, к практическим действиям в разных не

только воспитательных, но и житейских ситуациях. При этом объем и характер передаваемой и используемой информации зависит от уровня подготовленности занимающихся, их возраста, интересов, особенностей содержания занятий и других факторов.

Методы разностороннего воспитания отличаются большим разнообразием. Это связано, прежде всего, с исключительной многосторонностью такого воспитания. При всем этом можно выделить среди них ведущие, базовые.

Передача информации с помощью словесных обращений происходит за счет использования особых базовых методов: в умственном воспитании – метода рассуждения (П. Ф. Лесгафт), в нравственном воспитании – метода убеждения, в эстетическом воспитании – метода разъяснения. Естественно, что содержание каждого из названных методов определяется с учетом специфики тех задач, которые решаются конкретным видом воспитания.

Передача наглядной информации осуществляется с помощью своих методов. В умственном воспитании это методы обычного показа и использования наглядных материалов, в нравственном воспитании – личного примера, в эстетическом воспитании – демонстрации, представляющей те или иные стороны прекрасного.

Для закрепления, дальнейшего углубления и практического использования освоенной информации используются методы приучения, которые позволяют соединить сформированные представления и понятия с практическим выполнением установленных заданий и требований, непосредственно влиять на соответствующие навыки и умения. В умственном воспитании этот метод направлен на формирование умений выполнять интеллектуальные операции, а в нравственном воспитании – на становление этически оправданного поступка, в эстетическом воспитании – на приобретение умений понимать и творить прекрасное.

Базовые методы разностороннего воспитания в каждом конкретном виде соответствующего совершенствования личности в разных формах взаимно проникают друг в друга, порождая таким образом необходимые специфические методы. В умственном воспитании к ним относятся репродуктивный, частично-поисковый, проблемный и исследовательский методы. В нравственном воспитании они иные: метод принуждения, метод поощрения, метод наказания. В эстетическом воспитании к ним можно отнести метод эстетического анализа, метод эстетической оценки, метод эстетического проектирования и др.

Все указанные методы предусматривают использование разнотипных личных сил и способностей, их своеобразное взаимодействие, благодаря чему



создается объективная основа для обработки большего числа форм их практического применения.

При разработке требований методики педагогического воздействия принято опираться на соответствующие фундаментальные научно-методические категории. Это, с одной стороны, предопределяет их направленность и характер, с другой – побуждает к учету специфического содержания решаемой проблемы. Вот почему формулировать названные требования в системе и взаимосвязи очень непросто.

Учитывая наиболее характерные стороны разностороннего воспитания, необходимо осуществить их принципиальную группировку.

К первой группе следует отнести требования, вытекающие из известных принципов обучения: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности. Выполнение этих требований должно служить делу освоения предусмотренных знаний и умений, свойственных каждому виду воспитания.

Ко второй группе можно отнести требования, учитывающие общие закономерности воздействия на личность занимающегося. Это должно обеспечить эффективное влияние на необходимые свойства и качества личности. Такими требованиями, например, можно считать: опору на имеющиеся представления и понятия (преемственность), настрой на восприятие и переработку предлагаемых заданий и требований (действенность), мобилизацию интеллектуальных и иных психологических возможностей (разносторонность), оценку качества выполняемых заданий и установок (объективность), выработку путей дальнейшего совершенствования (перспективность) и многие другие.

Третья группа будет включать в себя требования, предусматривающие опору на знание специфики конкретного вида воспитания. В умственном воспитании они ориентируют на мобилизацию памяти, воображения, углубление понятий, становление суждений, формулировку умозаключений и т. п. В нравственном воспитании подобные требования должны побуждать к самостоятельной этической оценке поступков, налаживанию своих отношений с окружающими людьми, организации эффективных коллективных усилий, поиску путей реализации установок старших и т. д. В эстетическом воспитании специфические требования вытекают из особенностей освоения прекрасного, которые предусматривают эмоциональное целостное восприятие, проявление эстетических переживаний, становление эстетических оценок, формирование эстетического вкуса и др.

Подобная картина должна наблюдаться в системе тех требований, которые обеспечивают полноценное осуществление всех видов воспитания. При этом названные требования вступают в органическое взаимодействие, делая



щее педагогический процесс многогранным, вариативным, интересным и продуктивным.

### **Список литературы**

1. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: материалы к лекциям / Б. В. Евстафьев. – Л.: ВИФК, 2005.
2. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 2003.
3. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 2003.

## **МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ КОМПОНЕНТ ПРЕДМЕТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В статье представлен содержательный анализ результатов исследования мотивационно-смысловой сферы студентов, обучающихся по образовательным программам направлений подготовки «Физическая культура» и «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», и учителей физической культуры, стаж работы которых составляет три года и более, в контексте предметно-профессиональной компетенции.

**Ключевые слова:** *мотивационно-ценностная сфера, педагогическое образование, профессионально-педагогическая компетенция, физическая культура.*

**D. R. Khaybullina**

Novosibirsk State University of Architecture,  
design and arts (Novosibirsk)

## **MOTIVATION-SENSITIVE COMPONENT SUBJECT-PROFESSIONAL COMPETENCE TEACHER FOR PHYSICAL CULTURE**

The article presents a meaningful analysis of the results of the study of the motivational and semantic sphere of students studying in the educational programs of the areas of preparation: the «Physical Culture» and «Pedagogical Education» profile «physical culture» profile and physical education teachers whose work experience is three years or more in the context of the subject -Professional competence.

**Keywords:** *motivational-value sphere, pedagogical education, professional-pedagogical competence, Physical Culture*

Актуальность исследования обусловлена формированием компетентности будущего специалиста в контексте повышения качества профессионального образования. Компетентность как интегративное личностное свойство

базируется на мировоззрении, ценностях, мотивационно-смысловой сфере, эмоционально-волевой регуляции поведения.

Для специалистов в сфере физической культуры и спорта, равно как и для педагогических специальностей в целом, определяющее значение имеет личностно-гуманная ориентация.

Физическая культура как система знаний, прежде всего, связана с культурой самосохранения и качеством жизни конкретной личности. Её результаты отложены во времени, значимые кондиционные или функциональные изменения достижимы посредством многолетнего тренировочного процесса при условии устойчивых действенных мотивов, осознании и принятии субъектами образовательного процесса ценностей физической культуры, личностной значимости этой деятельности в актуальный и перспективный периоды жизни, связи между физкультурной деятельностью, её результатами и эффективностью в других сферах жизнедеятельности человека.

Объектами профессиональной деятельности педагогов по физической культуре являются также процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека. В этой связи помимо предметно-технологических знаний и умений особую актуальность приобретает формирование у будущих специалистов в области физической культуры мотивационно-когнитивных личностных характеристик.

Смысловые системы личности формируются в результате взаимодействия со средой, подвержены изменениям в соответствии с условиями жизни человека, смены его мировоззренческих позиций и представляют собой интегрированный результат взаимодействий человека с объективной действительностью. Собственные жизненные смыслы, установки, ценности человек транслирует в социум, они выступают в качестве жизненного ориентира и определяют его поведенческие реакции. Мотивы придают деятельности личностный смысл. А. Н. Леонтьев [2] выделяет две основные функции мотивов: побудительную и смыслообразующую. Следует отметить, что это деление имеет достаточно относительный характер, один и тот же мотив в зависимости от внешних и внутренних условий может быть и стимулом, и смыслом. Мотивы как опредмеченные потребности имеют предметное содержание, которое воспринимается личностью и находит отражение в знаковой системе, его речевых конструкциях и формулировках. В. А. Иванников приходит к выводу, что «побудительная функция мотива реализуется только через смысл» [1]. В связи с этим важно понимать в поведении и деятельности субъекта стимульную составляющую, которая основывается на потребностях, и целевую, суть

которой – личные смыслы, убеждения. Педагогические специальности, в том числе учитель физической культуры, тренер, инструктор по физической культуре, в сфере физической культуры и спорта предъявляют к соискателям высокие требования к морально-нравственным качествам. Ценностно-смысловая сфера личности данной категории специалистов должна соответствовать просоциальному эталону поведения.

Исследование мотивационно-смысловой сферы проводилось на основе методики предельных смыслов [3] и метода завершения предложений. Используемые методики относятся к числу проективных, что позволяет решить широкий спектр исследовательских задач по изучению системы представлений, ценностных ориентаций, мотивов и смыслов.

В исследовании приняли участие 104 человека, из них 52 учителя физической культуры, стаж работы которых составляет три года и более, и 52 студента, обучающихся по образовательным программам направлений подготовки «Физическая культура» и «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура». К респондентам не предъявлялось дополнительных условий в отношении возраста, гендерной принадлежности, спортивной квалификации и спортивной специализации.

Проведенный содержательный и контент-анализ, направленный на выявление частоты встречаемости в речевых формулировках определенных типов смысловых категорий, соответствующих им индексов децентрации, рефлексивности, негативности, выявил смыслообразующие мотивы физкультурно-спортивной деятельности и некоторые особенности ценностно-смысловой сферы будущих педагогов по физической культуре.

Определяемый испытуемыми спектр смысловых формулировок/смысловых рангов мотивации занятий физической культурой и спортом достаточно широк и затрагивает различные сферы жизнедеятельности человека. В качестве смыслообразующих мотивов испытуемые определяют: «Здоровье», в том числе «Отсутствие болезней», «Физическое развитие» и «Физическую подготовленность». В выборах доминирует категория «Развитие», второй по значимости является категория «Здоровье». Частота встречаемости категории «Развитие» в группе студентов достоверно выше. Смысловая категория «Развитие» включает в себя физическое, интеллектуальное и социальное развитие. «Социальное развитие» активно представлено в группе будущих педагогов, в том числе формулировками, связанными с перспективным будущим. Предполагаем, что причина связана с актуальной практической деятельностью испытуемых. Для студентов профессиональная деятельность потенциальна и в актуальный период времени пребывает в статусе учебной, перед ними стоит перспектива выбора места работы и конкретизация специализации. Респон-

денты рассматривают физкультурно-спортивную практику как инструмент успешного перспективного будущего, профессионального становления, этап социализации. Особого внимания заслуживает смысловая категория «Здоровье». В слагаемых здоровья трудно выделить главное и второстепенное. Наиболее эффективный метод стимуляции функциональных систем организма человека – двигательная активность, индивидуальный двигательный режим, от особенностей которого в значительной степени зависит здоровье, гармоничность физического развития, функциональное состояние организма. Объем двигательной активности взрослого человека – это его осознанный выбор, базирующийся на приоритете ценностных ориентаций, жизненных установок, уровня образования. Взаимосвязь физической культуры и здоровья человека осознаваема людьми, одобряема обществом, поддержана государством, и вместе с тем непосредственно механизмы воздействия физических упражнений на состояние здоровья человека в целом, функциональное состояние отдельных органов и систем, развитие его физических и психических качеств доступны узкому кругу специалистов.

Количественные характеристики смысловых мотиваций в сфере физической культуры представлены в следующей таблице:

Смысловая категория	Частота встречаемости		p
	Студенты	Учителя	
Развитие	1,46	1,35	$p \leq 0,05$
Здоровье, в том числе отсутствие болезней	1,23	1,17	
Отсутствие болезней	0,33	0,29	
Досуг/Развлечение	0,29	0,44	$p \leq 0,05$
Работоспособность	0,4	0,38	
Реабилитация	0,25	0,29	

В формулировках смысловых мотиваций будущих специалистов в сфере физической культуры довольно часто встречается отрицательная мотивация – «не болеть». Наличие словесных формулировок, отрицающих действие, указывает на «склонность к ограничению всякой активности, не вызванной ситуативной необходимостью». По сути индекс негативности демонстрирует объем отрицательной мотивации, направленной на избегание неудач. В арсенале зрелой личности, адекватно оценивающей свои ресурсы, умеющей расставлять приоритеты, присутствует и положительная мотивация достижения успеха, и отрицательная – избегания неудач. Оптимальные значения отрицательной мотивации характеризуют человека с развитым самосохранительным поведением. Количественные показатели данного индекса в группах студентов и учителей имеют средние значения и составляют 9 и 11 (условных еди-

ниц) соответственно. У некоторых респондентов подобные речевые обороты неоднократно встречаются и выступают в качестве предельных категорий. Подобные результаты исследования нами были получены в 1998 г. [4] при изучении мировоззренческих представлений младших школьников о физической культуре и здоровье человека. В представлениях большинства детей данного возраста здоровье характеризуется отсутствием болезни, они связывают его с работоспособностью и с физическим состоянием, но не обладают всей полнотой данного понятия, оно только формируется. Задача осознания мотивов возникает на этапе формирования самосознания личности. Перед ребенком в силу возраста такой задачи не стоит. По этой причине дети, имея представления о происходящем, свои действия объясняют, повторяя услышанное. В отношении будущих педагогов и практикующих учителей физической культуры данная смысловая группа имеет неоднозначный характер. В качестве причин, объясняющих отрицательную смысловую конструкцию мотивации, предполагаем:

- снижение смыслообразующей функции мотива «Здоровье» до уровня понимаемого; в случае когда смыслообразующая и побуждающая функции мотива совпадают, деятельность приобретает сознательно регулируемый характер, при ослаблении смысловой составляющей мотив перестает быть действенным, по сути он переходит в категорию осознаваемых причин;
- «пробелы в знаниях», не сформировано одно из основных понятий профессиональной деятельности специалистов по физической культуре – «Упражнение» или «Здоровье»; дать характеристику понятию – значит раскрыть все стороны взаимодействия предмета, данная речевая конструкция отрицает положительный оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями;
- личностные особенности некоторых испытуемых (доминирование мотивации избегания неудач), через отрицание они формулируют профилактическую направленность занятий физическими упражнениями.

Полученные результаты выявили помимо указанных выше ещё одну отличительную особенность смысловых мотиваций занятий физической культурой и спортом между потенциальными и практикующими специалистами по физической культуре и спорту (см. таблицу). Частота встречаемости формулировок смысловых мотиваций, связанных с рекреационной направленностью физической культуры, достоверно выше в группе учителей. Сказывается возрастная разница жизненных приоритетов. Среди студентов большое количество действующих спортсменов, для которых актуальной в сфере физической культуры является непосредственно соревновательная деятельность. Для учителей физическая культура является объектом профессионально-педаго-



гической деятельности и средством поддержания оптимальной физической формы, спортивная составляющая становится личностно менее значимой, актуальность приобретают досугово-рекреационные формы.

Децентрация является основой для формирования социально-психологической рефлексии, эмпатии в процессе восприятия и понимания человека человеком. Данный показатель имеет особое значение для группы педагогических специальностей, в выборках испытуемых представлен в объеме 6 у. е. в группе студентов и 10 у. е. в группе учителей. Респонденты обеих выборок, безусловно, рассматривают свою жизнь в контексте других людей и во взаимосвязи с ними, готовы соотносить свои интересы и действия с интересами и потребностями других людей, но центром этих отношений выступают сами. На это обращают внимание словесные формулировки, которые мы относили к числу децентрированных. Испытуемые, увязывая свои действия с абстрактными другими, во-первых, часто словесно их не обозначают, например: «чтобы гордились», во-вторых, выступают инициаторами взаимодействия: «оказывать помощь», «быть образцом». Так или иначе, событийным центром являются они сами.

Вероятно, накладывает отпечаток характер деятельности, которой данная социальная группа занималась. Спортивная деятельность как многолетний непрерывный процесс, требующий соподчинения жизни в целом (режима дня и тренировок, пищевого режима, досуга и общения) спортивному результату, наделяет человека определенными личностными характеристиками. Спортсмены – люди целеустремленные с доминирующей мотивацией достижения успеха, нацеленные на получение высокого результата деятельности, сосредоточенные на собственных успехах, достаточно независимы, проявляющие твердость характера и критичность в оценке окружающей действительности и себя, ответственные, имеют высокий уровень самоконтроля. Центрирование на своей личности связано со спортивной деятельностью наших испытуемых.

Индекс децентрации студентов достоверно ниже, чем учителей со стажем. Педагогическая профессия одновременно и предъявляет требования к децентрации субъекта профессиональной деятельности, и формирует эту характеристику. По мере того как учитель проникает в суть педагогической деятельности, растет его педагогическое мастерство, вместе с тем оптимизируется уровень децентрации. Влияние на децентрацию личности оказывают помимо духовно-нравственного воспитания изменение условий жизни, смена мировоззренческих позиций. На примере данной выборки имеем возможность наблюдать, как изменение профессионального статуса ведет к смене акцентов в восприятии человека человеком и формированию профессионально-личностных качеств, к конкретно децентрации.

Изначально перед исследователями не стояло задачи изучения различий смысловых систем мужчин и женщин, однако полученные результаты в группе учителей заслуживают внимания. Индекс децентрации педагогов женщин значительно и достоверно выше, чем данный показатель у мужчин учителей физической культуры (20 у. е. и 5 у. е. соответственно). С одной стороны, полученные результаты укладываются в культурно-историческую концепцию гендерных стереотипов. С профессионально педагогической позиции поведение женщин в ситуациях, связанных с построением межличностной коммуникации, более продуктивно, чем поведение мужчин. Дальнейший анализ индекса децентрации женщин в зависимости от спортивной квалификации и спортивной специализации не проводился, хотя подобная дифференциация представляет исследовательский интерес.

Индекс рефлексивности не менее значимый показатель для педагогической группы специальностей. Данный показатель выборки несколько выше средних значений. Показатели индекса рефлексивности характеризуют респондентов как людей, осознающих степень значимости собственного функционирования, практическая деятельность которых осознана, спланирована и находится под внутренним контролем.

Проведенное исследование выявило некоторые особенности мотивационно-смысловой сферы педагогов по физической культуре. Центрирование личности связано со спортивной деятельностью, которая предъявляет высокие требования к целеполаганию, мотивации, самоконтролю, публичности. В качестве смыслообразующих мотивов физкультурно-спортивной деятельности специалисты по физической культуре выделяют следующие смысловые категории: «Здоровье», «Физическое развитие» и «Физическая подготовленность». Частота встречаемости отрицательной мотивации занятий физической культурой специалистов имеет негативную окраску, так как ограничивает активность до момента ситуативной необходимости. Мотивационно-смысловая сфера личности оказывает значительное воздействие на формирование предметно-профессиональной компетентности педагога по физической культуре. Профессиональное становление характеризуется изменениями в личностно-смысловой ориентации: студенты отличаются широтой ценностно-смысловой сферы, с приобретением опыта смысловые мотивации конкретизируются, оптимизируются профессионально-личностные качества: децентрация, на её основе эмпатия и рефлексия. Специалистов по физической культуре как будущих, так и действующих характеризует высокий уровень осмысленности жизни, понимание собственного функционирования, дифференциация своих интересов и действий с потребностями других людей.

### **Список литературы**

1. Иванников, В. А. Анализ мотивации с позиций теории деятельности / В. А. Иванников // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 49–56.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Изд-во «Смысл», 2005. – 362 с.
3. Леонтьев, Д. А. Методика предельных смыслов (МПС) / Д. А. Леонтьев. – М.: Изд-во «Смысл», 1999. – 36 с.
4. Хайбуллина, Д. Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности детей младшего школьного возраста: дисс. ... канд. пед. наук / Д. Р. Хайбуллина. – Омск, 2004. – 210 с.

## **ПРОБЛЕМАТИКА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИИ**

В статье рассмотрены понятие спортивного менеджмента, его особенности, главные его задачи и основные функции. Также в статье рассматриваются проблемы спортивного менеджмента в современной России и объясняются причины их возникновения.

**Ключевые слова:** *спортивный менеджмент, спортивный менеджер, управленец, управление в спорте, спортивная организация.*

**K. A. Khayrulina**

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## **THE ISSUES OF SPORTS MANAGEMENT IN RUSSIA**

This article contains the information about sports management's concept, its peculiarity, main tasks and problems, principal functions. Also the issues of sports management in today's Russia and its reasons are considered in this article.

**Keywords:** *sports management, sports manager, manager, sports organisation.*

На сегодняшний день спорт в России переживает большие перемены. Но как зачастую показывает практика, к этим переменам он ещё не готов. Основную проблематику прежде всего составляет экономический фактор, поскольку менеджмент по своей сути – это не просто важная отрасль в спортивной индустрии, но ещё и её экономическая категория. В связи с тем, что на сегодняшний день спортивная сфера претерпевает коммерциализацию, возникает ряд определённых проблем в формировании новой спортивной инфраструктуры, которая обязательно должна соответствовать общепринятым мировым стандартам. Такие проблемы, как недостаточное финансирование физической культуры и спорта, коррупционная составляющая экономического аспекта спортивного менеджмента, неэффективное распределение средств на строительство новых спортивных сооружений и другие моменты, очень сильно тормозят развитие спортивного менеджмента в России [3]. М. П. Бондаренко, А. Л. Волобуев, А. М. Гладких, Ю. А. Зубарев, А. Д. Калинин, В. Ю. Карпов,

В. А. Кваша, А. В. Сафронова и другие учёные и исследователи занимались проблемами, связанными с темой управления в спорте.

Углубляясь в вопрос об истории спортивного менеджмента, нужно отметить, что первопроходцами в этом направлении были ещё римляне и китайцы. На западе владельцы гладиаторов устраивали бои среди своих самых лучших рабов, а агенты китайской триады, в свою очередь, устраивали поединки с лучшими бойцами Дальнего Востока. Но современное понимание спортивного менеджмента появилось лишь к концу XIX века. Этот период характеризуется пристальным вниманием к спорту, спортивным соревнованиям, интерес к которым проявлялся по всему миру. И это подтверждает высокую степень важности спорта, а также спортивного менеджмента не только в жизни современного человека, но и в жизни людей всех времён. Ведь с древности принято считать, что здоровье напрямую зависит от активной жизнедеятельности, в частности от спорта, а задачи спортивного менеджмента как раз и проявляются в обеспечении эффективной спортивной деятельности человека.

Период с 2010 по 2019 г. – рывок в российской истории спортивного менеджмента. Россия являлась и ещё будет являться страной-организатором крупнейших спортивных мероприятий. Олимпийские игры, всемирные универсиады, чемпионаты мира – вот список того, где Россия выступает страной-хозяйкой за последнее десятилетие. Но несмотря на большой масштаб этих мероприятий, проблем с организацией не удалось избежать. Спортивный менеджмент – трудоёмкий процесс, требующий навыков логистики, управления и знаний в области экономики. Так, на совещании по подготовке ко Всемирной универсиаде 2019 г. в Красноярске Президент РФ В. В. Путин отметил, что вложенные государством в Универсиаду в Казани и в Олимпиаду в Сочи средства принесли свои плоды. На совещании также огласили бюджет Универсиады 2019 г. – 40,5 млрд руб. По словам Путина, предстоящее спортивное мероприятие является очень важным, а подготовка не выходит из фокуса внимания руководства страны. В плане подготовки мероприятия необходимо выполнить обязательства перед мировым спортивным сообществом [5]. Но как показывает практика, на 28 августа 2018 г. по заявлению врио губернатора Красноярского края А. В. Усса общие расходы на подготовку к XXIX Всемирной зимней универсиаде уже составили более 80 млрд руб. По его словам, универсиада – крупнейшее международное мероприятие, которое венчает череду того, что прошло в России, – от сочинской Олимпиады до чемпионата мира по футболу, – и Зимние студенческие игры должны пройти на таком же уровне [4]. Проблемами с составлением сметы и организацией строительства объектов, экономическими вопросами в спортивной индустрии, а также вопросами об организации предварительных игр как раз и занимается спортивный менеджмент.

В современном понимании спортивный менеджмент – самостоятельный вид профессиональной деятельности, которая направлена на достижение целей и реализацию поставленных задач в рамках деятельности спортивной организации. Главной задачей любой спортивной организации должно быть рациональное использование материальных, трудовых и информационных ресурсов. Менеджмент в спорте – это теория и практика эффективного управления организациями спортивной отрасли в рыночных условиях.

По словам Сергея Алтухова, заместителя директора Центра спортивного менеджмента МГУ имени М. В. Ломоносова, кандидата экономических наук, управленческая деятельность – один из важнейших факторов функционирования и развития спорта [2].

Исторически так сложилось, что в России роли управленцев или менеджеров в спорте занимали тренеры, инструкторы, методисты, которые зачастую совмещали учебно-воспитательную и тренировочную работу тренера с процессами управления клубом, спортивным обществом, спортивной федерацией, несмотря на то, что их должностные инструкции не предусматривали выполнение ими таких обязанностей. Спортивных менеджеров с соответствующим образованием как специалистов на рынке труда ещё не было, и потому вся деятельность, которую должен выполнять управляющий в области спорта, организовывалась неправильно и зачастую влекла за собой массу проблем, вызванных непрофессионализмом кадров. Но сейчас ситуация в стране немного иная, ведь большое влияние спорта и физической культуры на экономику страны, а также развитие индустрии спорта порождает спрос не только на профессиональных спортсменов и тренеров, но и на профессиональных менеджеров. Сейчас рыночная экономика современной России предъявляет особые требования к менеджерам в условиях экономической и спортивной конкуренции [6].

Современный менеджмент отличается тем, что сейчас в индустрии спорта особое значение приобретает постановка и формулирование целей спортивной организации и, как следствие, стратегическое планирование и управление, которые предполагают определение основной цели, главной задачи, миссии организации. Поэтому установление целей, ради достижения которых основывается, работает и развивается спортивная организация, становится одной из главных проблем менеджмента не только в России, но и во всем мире в целом.

В теории целевого управления целями называются желаемые результаты, которых организация стремится достичь в течение длительного времени. Но нужно учитывать, что цели станут задающей частью процесса стратегического планирования только в том случае, когда они будут четко сформулиро-



ваны и известны организации. Спортивная организация имеет определенную внутреннюю структуру, зависящую от специфики конкретного вида спорта, к которому эта организация имеет отношение. Организация может подразделяться на группы, команды, управления, департаменты, отделы, которые отвечают за управленческую деятельность. Отсюда вытекает структура подчинений и взаимоотношений, где менеджер каждого уровня отвечает за выполнение конкретных данных ему задач.

В спортивной индустрии принято выделять стратегический, тактический и исполнительский виды управления. На стратегическом уровне находятся руководители олимпийских комитетов, директора спорткомплексов, президенты спортивных лиг, клубов, федераций и т. п., такие специалисты называются топ менеджерами. Тактическим видом управления занимаются руководители подразделений, управлений, спортивных отделов, департаментов – менеджеры среднего звена. А лоуер-менеджеры, руководители низшего звена, такие как администраторы, тренеры, психологи, начальники команд, медицинский персонал и т. п., находятся на исполнительском уровне управления [7].

Возвращаясь к вопросу о нехватке кадров социально-экономического профиля в современном спортивном менеджменте России, нужно выделить основные причины, по которым и возникает ряд таких проблем. Во-первых, маленькая заработная плата преподавателей вузов не позволяет сформировать штат кафедры из современных специалистов, за плечами у которых уже есть определённая подготовка и опыт. Кроме того, нужно отметить, что программы подготовки по направлению «Спортивный менеджмент» существуют далеко не в каждом российском вузе, наоборот, в большинстве их нет. Альтернативный вариант – специальность, которая называется «Менеджмент организации», не способна конкурировать с первым направлением подготовки, поскольку здесь выпускникам присваивается квалификация экономиста. В то время как выпускники по специальностям, связанным с физической культурой и спортом, имеют право на проведение тренерской деятельности, накапливают необходимый опыт и затем переходят на управленческую работу, имея большой багаж знаний за спиной, выпускнику-экономисту сложно осваиваться в профессии, связанной со спортивной индустрией, поскольку тот не имеет опыта работы в этой сфере. Ещё одна причина недостатка профессионально подготовленных кадров – отсутствие учебной программы, которая бы учитывала все особенности работы спортивного менеджера как частных и общественных организаций, так и на уровне государства [1].

Для решения проблемы подготовки кадров на уровне разработки качественной программы подготовки спортивных менеджеров спортивный менеджер должен знать программу каждого из всех уровней подготовки –

государственное управление, общественные организации и коммерческие организации. И только тогда выпускники получают полноценную систему знаний в сфере менеджмента спортивных организаций разного уровня, что поможет ориентироваться в различных видах спортивной деятельности.

Чтобы добиться высокой конкурентоспособности российского спортивного менеджмента на мировой арене, необходимо усовершенствовать существующую кадровую и маркетинговую политику, системы финансирования, системы информационной поддержки; необходимо организовать рабочее место спортивного менеджера в соответствии с нормами и стандартами, а для полноценной и продуктивной работы организация спортивного клуба должна идти в ногу с информационными технологиями, предоставляя сотрудникам программное обеспечение и всю необходимую технику [8].

Для того чтобы российская школа спортивного менеджмента была хорошо развита не только в плане внешней, но и внутренней политики, она должна включать в себя разнообразные поездки, целью которых становится обмен опытом и повышение квалификации, а также организация профессиональных сообществ, которые объединяют представителей спортивного менеджмента.

Все эти инструменты позволят повысить эффективность работы среднестатистического спортивного менеджера в России, конкурентоспособность спортивного клуба, что в итоге принесёт ему прибыль.

В заключение хотелось бы отметить, что у спортивного менеджмента России есть определенные проблемы. Но наряду с этим изменение подхода к подбору кадров, изменение университетских программ и другой ряд действий, описанных в статье, могут способствовать существенному развитию спорта и спортивного менеджмента в России как на федеральном, так и на региональном уровне.

### **Список литературы**

1. Подготовка спортивных менеджеров за рубежом / М. П. Бондаренко, Ю. А. Зубарев, В. Ю. Карпов, А. Д. Калинин // Вестник РМАТ: Педагогические науки. – 2016. – № 3. – С. 117–120.
2. Веселов, А. Дорого, но сердито / А. Веселов // Эксперт. – 2013. – № 6. – С. 11–15.
3. Зарубин, Д. И. Проблематика спортивного менеджмента в России / Д. И. Зарубин // Научное сообщество студентов XXI столетия. Экономические науки: сб. ст. по материалам IX междунар. студуденческой науч.-практ. конф. № 9. – URL: <http://sibac.info/archive/economy/9.pdf> (дата обращения: 25.09.18).
4. Информационное агентство REGNUM.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

В данной статье рассмотрен и изучен процесс организации и проведения всероссийских соревнований по настольному теннису, который входит в программу Олимпийских игр.

**Ключевые слова:** всероссийские соревнования, настольный теннис, правила проведения соревнований, методы исследования, организация соревнований по настольному теннису, сравнительный анализ, риски, практические рекомендации.

A. L. Khalikova, A. Z. Khuramshina

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism (Kazan)

## ORGANIZATION AND CONDUCT OF ALL-RUSSIAN COMPETITION ON TABLE TENNIS

The article discusses the process of organizing and holding All-Russian competitions using the example of table tennis games, which is included in the program of the Olympic Games.

**Keywords:** all-Russian competitions, table tennis, competition rules, research methods, organization of table tennis competitions, comparative analysis, risks, practical recommendations.

**Актуальность исследования.** Федерация настольного тенниса России организует и проводит чемпионат России, в лигах которого выступает 151 команда, а общее количество спортсменов в них превышает 1000 человек. Российские соревнования, в которой выступают звёзды мирового и российского настольного тенниса, считаются одними из крупнейших в Европе.

За последние годы федерация настольного тенниса России организовала и провела турниры мирового календаря: чемпионат Европы 2008 г., кубок мира 2009 г., командный чемпионат мира 2010 г., юношеское первенство Европы 2011 г., Всемирную летнюю универсиаду 2013 г. Прекрасное проведение

и организация международных соревнований не говорит о том, что также хорошо организованы соревнования российского уровня. Зачастую спортсмены испытывают неудобства, которые не позволяют восстановиться после напряженного соревновательного дня. Чаще всего проблемы возникают с питанием, транспортом, условиями проживания.

В данной работе обращается внимание на особенности организации чемпионатов России, подбор оптимальной схемы его проведения, что является очень актуальным в связи с популяризацией настольного тенниса в России.

**Объект исследования:** соревнования по настольному теннису.

**Предмет исследования:** процесс организации и проведения всероссийских соревнований по настольному теннису.

**Цель исследования:** изучение качества организации и проведения всероссийских соревнований по настольному теннису.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности организации соревнований по настольному теннису.
2. Изучить качество организации этапов проведения всероссийских соревнований по настольному теннису.
3. Выявить возможные риски при организации соревнований по настольному теннису.

**Гипотеза исследования:** детальное изучение качества организации этапов проведения всероссийских соревнований по настольному теннису может позволить выявить недостатки в организации мероприятия, а в последующем это приведет к совершенствованию организации и проведения состязаний.

**Практическая значимость.** Результаты исследований могут быть использованы в процессе практической деятельности организации последующих чемпионатов России по настольному теннису.

Настольный теннис – один из традиционных видов спорта с долгой историей (больше полутора веков), он весьма широко распространен на нашей планете. По количеству стран, образующих Международную федерацию настольного тенниса (ITTF), а это 215 резидентов, наш вид спорта сегодня занимает второе место в мировом спортивном сообществе, уступая лишь Международной федерации волейбола. С 1988 г. настольный теннис входит в программу Олимпийских игр и других крупнейших комплексных спортивных соревнований.

Настольный теннис относится к числу технически сложных комплексных видов спорта. Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку спортсменов. Приемы, используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта вы-

полнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола.

Внешний вид игры, равно как и непосредственные действия спортсмена, зависит от разных факторов, в том числе от размера игровой площадки, скорости полета мяча, скорости удара и времени, необходимого для принятия решения и ответной реакции. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений (открытых кинематических цепей).

Успех в настольном теннисе базируется на «правильном ударе, выполненном в нужный момент». Это означает, что когда спортсмен принял решение выполнить конкретный удар, он должен начать и закончить игровое движение в строго определенное время, связанное с особенностями полета мяча (т. е. должна быть синхронизация удара). Преимущества в игре достигает тот спортсмен, который может быстрее и лучше приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

История развития настольного тенниса в России весьма занимательна. Увлекательная игра в пинг-понг, охватив почти все страны Европы, проникла в конце XIX века и в Россию, но не как вид спорта, а как развлечение. С 1860 г. пинг-понг стал популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов. Это было одно из модных салонных увлечений российских аристократов.

В 1909 г. популярный журнал в России «Нива» писал о новой модной игре, обещающей превратиться во всесветное развлечение: «... игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей». До 1914 г. играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время Первой мировой войны увлечение игрой угасло.

После Октябрьской революции в 20-х гг. снова начали увлекаться пинг-понгом, который претерпел к тому времени коренные изменения. В него играли вначале только в крупных городах, а к 1927 г. он получил повсеместное распространение. Увлечение настольным теннисом носило стихийный характер и почти везде развлекательный, а не спортивный. Трудно было найти жилой дом, двор, парк, общественное место или служебное помещение, в которых после работы или в обеденный перерыв не сражались бы в пинг-понг на импровизированных столах.

Наиболее способные игроки (молодые теннисисты) сравнительно быстро овладевали основами техники и тактики настольного тенниса и придавали ему спортивный характер. Они стали объединяться в спортивные клубы



и секции, между которыми проводились соревнования на звание чемпионов. Во многих городах, например в Москве, Ленинграде, Харькове (тогда столице Украины), с 1927 и в последующие годы регулярно проходили командные и личные соревнования.

Широкую популярность настольный теннис приобрел осенью 1927 г., когда в нашу страну на празднование 10-й годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. В составе этой делегации был первый президент Международной федерации настольного тенниса Айвор Монтегю, который оказал большое влияние на развитие игры в нашей стране. Первые официальные соревнования по настольному теннису прошли в Москве на стадионе «Пищевик», ныне стадион Юных пионеров. Проведением этих соревнований было положено начало массовому развитию настольного тенниса как вида спорта. В этом же году в городах Москве и Ленинграде прошли городские первенства и были выявлены сильнейшие игроки. Первым чемпионом Москвы стал Д. Дубинин среди мужчин и А. Савочкина у женщин, а первенство Ленинграда выиграл у мужчин А. Гринвальд и Р. Фурман у женщин. Эти соревнования вызвали небывалый интерес со стороны самых широких слоев населения.

1930–1931 гг. можно отнести к новому этапу развития пинг-понга в нашей стране. Появилась группа сильных спортсменов, которые относились к игре не как к развлечению, а как к спорту. Среди сильнейших теннисистов того времени были С. Руднев, А. Вельц, М. Тылкин, Г. Богдасарьян, Л. Макаров и т. д.

Второе возрождение игры наступило после Великой Отечественной войны. Осенью 1945 г. после значительного перерыва в Москве, на базе Центрального дома летчиков была оборудована комната для игры в пинг-понг. Это привлекло внимание ветеранов пинг-понга, которые вскоре организовали спортивную секцию при Московском комитете физической культуры и спорта и провели первый матч ветеранов. С этого момента настольный теннис снова стал возрождаться в различных городах нашей страны. Кроме Москвы в пинг-понг снова начали играть в других городах и союзных республиках Латвийской, Литовской, Эстонской, Армянской, Молдавской, в которых пинг-понг активно развивался еще до войны.

Федерация настольного тенниса России в 2000 г. отпраздновала свое 50-летие. В 1950 г. 11–15 ноября состоялся I чемпионат РСФСР, в котором участвовало 14 мужчин из 6 городов. Первый чемпион России – М. Райслер из Березняков. Тогда была создана секция настольного тенниса, которую предложили возглавить В. С. Иванову. В 1959 г. всероссийская секция была преобразована в Федерацию настольного тенниса РСФСР.



Организация и проведение соревнований по настольному теннису имеют свои особенности. Напомним, что *соревнование – это процесс, который имеет цель выявление сильнейших спортсменов и команд, высших спортивных достижений, совершенствование спортивного мастерства, пропаганду физической культуры.*

В понимании соревнования широко представлен подход, при котором оно рассматривается как одна из форм социальной оценки на основе сравнения результатов деятельности человека с определенным стандартом, в качестве которого может выступать другой человек, группа, прошлая деятельность того же индивида или некоторый идеализированный уровень деятельности.

Соревнования по настольному теннису подразделяют:

- на личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командно-личные, т. е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Участник соревнований имеет право:

- выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи (тип и марка мяча определяются Положением о соревнованиях);
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе.

Участник соревнований обязан:

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;
- знать и соблюдать Правила проведения соревнований, а также расписание встреч;

Участнику запрещено:

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- затягивать преднамеренно игру.

В ходе исследования проводился анализ научно-методической литературы, её изучение и краткое описание. Для решения задач исследования нами было проведено анкетирование. В нём принимали участие спортсмены и тренеры из разных команд. Также был проведён сравнительный анализ качества соревнований в таких городах, как Салават, Архангельск, Чебоксары и Сочи (см. таблицу).

Сравнительный анализ качества (баллы) проведенных соревнований  
по настольному теннису

Параметры	Салават	Архангельск	Чебоксары	Сочи
Проживание	6,9	4,3	4,9	4,6
Транспорт	2,5	3,5	4,8	4,3
Питание	2,4	4,3	4,7	3,1
Организация зала	3,1	2,8	4,9	3,5
Зрители	2,5	3,9	4,8	4,1
Сумма	17,4	18,8	24,1	19,6

Исходя из результатов таблицы можно сказать следующее: самый высокий балл в городе Чебоксары – 24,1, самый низкий балл – в городе Салавате, средние баллы – в городах Сочи и Архангельске.

Таким образом, для оптимальной организации первенства России и чемпионата по настольному теннису необходимо уделять внимание самым разным составляющим этапов подготовки. Например, должен быть организован транспорт (автобус) для перевозки участников от гостиницы до места проведения соревнований и обратно, также автобус нужен для их встречи и отъезда. Условия проживания должны быть созданы как можно ближе к месту проведения соревнований, организовано полноценное питание участников, желательно не менее трех раз в день. Место проведения соревнований должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: это как минимум освещение, вентиляция зала, высота потолков, покрытие пола и т. д., а также условия для размещения зрителей.

В последние десятилетия существенно возрастает степень риска при проведении спортивных соревнований. Обеспечение безопасности при проведении всех спортивных мероприятий должны быть в центре внимания.

В ходе исследования выявлено, что питание спортсменов в городе Салавате оценено в 2,4 балла – это должно настораживать организаторов соревнований. Некачественное питание создает огромный риск во время соревнований. Может быть кишечная инфекция, массовое отравление и т. д.

Организация зала в городе Архангельске – 2,8 балла. Плохая освещенность, некачественная уборка, скользкий пол – все это создает риск в получении травмы спортсменами.

В идеале проведение чемпионатов России должно сопровождаться организацией трансфера, проживания, питания спортсменов, подготовкой зала и наличием зрителей.

Предложенная система позволит:

- улучшить организацию чемпионатов России в разных городах страны, что в дальнейшем даст возможность выявлять сильнейших спортсменов;
- подготовить спортсменов различного уровня;
- повысить мастерство спортсменов;
- подготовить спортсменов к выступлению на международной арене, что имеет высокую практическую значимость в связи с укреплением позиции России в мировом спорте.

Предлагаемая методика расчета может быть использована при разработке положения о проведении чемпионатов России по настольному теннису.

### **Список литературы**

1. European Table Tennis Union (официальный сайт). – URL: <http://www.ettu.org/> Jeanny Dom, Secretary General, 2012
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М., 2000. – 28 с.
4. Команов, В. В. Настольный теннис глазами тренера / В. В. Команов // Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
5. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие / В. В. Команов. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.
6. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И. И. Переверзин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 464 с.
7. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 129 с.
8. Фримерман, Э. Я. Настольный теннис / Э. Я. Фримерман. – М.: Олимпия Пресс, 2009. – 80 с.
9. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец; пер. с англ. О. Белозеров. – М.: ВистаСпорт, 2011. – 272 с.
10. Бурцев, В. А. Системный подход к исследованию проблемы формирования спортивной культуры студентов процессе обучения в вузе / В. А. Бурцев, И. Г. Хурамшин, Н. Д. Бобырев // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2–26. – С. 5906–5910.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «МЕТАЛЛУРГ»**

В данной статье описываются характеристики объекта спортивный комплекс «Металлург» и формирование спортивно-оздоровительных услуг, включая ценообразование.

**Ключевые слова:** спортивный комплекс «Металлург», ценообразование, услуги.

**E. N. Tsarev**

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## **DESCRIPTION OF SPORTS COMPLEX «METALLURG»**

This article describes the characteristics of the object sports complex “Metallurg” and the formation of sports and recreational services, including pricing.

**Keywords:** sports complex “Metallurg”, pricing, services.

Спортивный комплекс «Металлург» был сдан в эксплуатацию в 1967 г., являлся собственностью Красноярского алюминиевого завода. Строился хозяйственным способом.

На основании Закона Красноярского края от 07.12.2007 № 3-939 «О краевом бюджете на 2008 год» было принято распоряжение Правительства Красноярского края от 30.10.2008 № 366-р «О приобретении в государственную собственность Красноярского края спортивного комплекса «Металлург», расположенного по адресу: 660055, г. Красноярск, ул. Новгородская, 5», и о закреплении его за краевым государственным автономным учреждением «Центр спортивной подготовки» на праве оперативного управления.

17 ноября 2008 г. уполномоченным органом правительства края в области управления госимуществом – агентством по управлению государственным имуществом Красноярского края – приобретено в государственную собственность Красноярского края.

В 2009 г. спортивный комплекс «Металлург» был передан в оперативное управление спортивному краевому государственному автономному учрежде-

нию «Футбольный клуб "Металлург"», который в 2010 г. был переименован в СКГАУ ФК «Металлург-Енисей», в 2011г. СКГАУ ФК «Енисей».

Спортивный комплекс «Металлург» объединяет спортивные сооружения, рассчитанные на проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу. Кроме того, есть возможность проводить мероприятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, ручному мячу, настольному теннису, видам единоборств, теннису.

В состав спорткомплекса входит:

1. **Дом спорта** – отдельно стоящее здание, которое включает:

- игровой зал – 1008 м<sup>2</sup>;
- тренажерный зал – 412 м<sup>2</sup>;
- врачебный кабинет – 22,6 м<sup>2</sup>;
- восстановительный центр.

2. **Стадион:**

- основное футбольное поле (104×69) – 7176 м<sup>2</sup>;
- футбольное поле № 2 с искусственным покрытием (104×67) – 6968 м<sup>2</sup>;
- футбольное поле № 3 с искусственным покрытием (128×41) – 5248 м<sup>2</sup>;
- волейбольная площадка – 108 м<sup>2</sup>;
- баскетбольная площадка – 288 м<sup>2</sup>;
- теннисный корт – 650 м<sup>2</sup>;
- легкоатлетические беговые дорожки (400×4) – 1600 м<sup>2</sup>;
- площадка фигурного катания (используется в зимнее время) – 3400 м<sup>2</sup>.

На данных спортивных объектах проводятся тренировочные занятия по футболу, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, настольному теннису. Кроме того, согласно единому календарному плану проводятся спортивно-массовые мероприятия Советского района, г. Красноярска, Красноярского края, Сибирского федерального округа, мероприятия коллективов физической культуры различных организаций и предприятий.

**Ценообразование** – процесс формирования цен на товары и услуги, характеризующийся методами и способами установления цен [1]. Разработка ценовой стратегии – процесс, периодически возобновляемый. Учитывая влияние внешних факторов, ценовая стратегия также должна обладать определенной гибкостью. Таким образом, необходима периодическая корректировка поставленных целей и задач, отдельных параметров ценовой стратегии [2].

Формирование ценовой стратегии предполагает учет ряда характерных особенностей, которые оказывают влияние на процесс ценообразования физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных услуг. К ним относятся: высокая эластичность цен на физкультурно-оздоровительные услуги

и большая степень влияния спортивных организаций, предоставляющих аналогичные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги.

Формирование цены на физкультурно-оздоровительные услуги зависит от многих факторов: от временных критериев, от спроса и ожидаемого объема оборота (групповые занятия, корпоративные клиенты), от условий оплаты (льготы, скидки), от качества обслуживания, ожидаемого клиентом (комфортность, дополнительные услуги и др.).

В зависимости от поставленных целей может быть избрана одна из нескольких стратегий ценообразования: предложение комбинированного набора физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных услуг, ориентация на гибкую систему скидок и льгот, установление цен значительно ниже относительно коммерческих спортивных организаций.

С целью реализации выбранной стратегии ценообразования определяется методика формирования цен, то есть совокупность конкретных способов, рекомендаций, средств и инструментария в рамках действующей методологии механизма ценообразования.

Любая цена состоит из определенных элементов, которые необходимо рассчитать. Наиболее приемлем затратный метод ценообразования, который базируется на расчете себестоимости платной услуги, увеличенной на заданную норму прибыли. Привлекательность этого метода ценообразования для спортивных объектов обусловлена рядом причин: затратное ценообразование опирается на доступные данные, формирование цен на социально значимые услуги, предоставляемые физкультурно-оздоровительными комплексами, экономически обосновано.

Вместе с тем затратный метод ценообразования имеет и ряд недостатков: при расчете цены затратным методом не учитывается сложившийся уровень спроса на предлагаемую услугу, вследствие чего могут возникнуть затруднения с реализацией услуги при снижении спроса на нее.

В табл. 1, 2 произведены расчёты и определены цены за предоставление спортивных объектов на спортивном комплексе «Металлург» [4].

Таблица 1

Расчет стоимости платных услуг в спортивных залах СК «Металлург»

Большой спортивный зал				
Наименование	Показатель	Цена с рентабельностью		
		10 %	26 %	47 %
Общая площадь помещения большого зала, м <sup>2</sup>	1008			
Время эксплуатации 320 дней по 10 часов, ч	3200			
Эксплуатационные затраты в большом зале (7 302 371/1420 м <sup>2</sup> ×1008), руб.	5 183 654,9			



Большой спортивный зал				
Наименование	Показатель	Цена с рентабельностью		
		10 %	26 %	47 %
Эксплуатационные затраты в час большого зала (2 750 463,3/3200 ч), руб.	1619,89			
НДС 18 %, руб.	291,58			
<b>Стоимость с НДС в час, руб.</b>	<b>1911,47</b>	<b>2102,62</b>	<b>2408,46</b>	<b>2809,86</b>
<b>Стоимость занятий в зале за час, руб.</b>		<b>2100</b>	<b>2400</b>	2800

Таблица 2

Расчет дохода от предоставления ледового поля СК «Металлург»

Наименование	Стоимость услуги, руб.	Количество потребителей в час	Количество часов за неделю	Сумма дохода, руб.
Вход на стадион – дети	30	80	45	108 000
Вход на стадион – взрослые	50	60	45	135 000
Прокат коньков:				
детские новые	60	50	45	135 000
детские б/у	40	50	45	90 000
взрослые	60	80	45	216 000
фигурные	80	50	45	180 000
Прокат клюшки хоккейной	50	10	45	22 500
Прокат шайбы хоккейной	20	5	45	4500
Заточка коньков	100	20	45	90 000
Услуги гардероба	10	50	45	22 500
<b>ИТОГО</b>				<b>1 003 500,0</b>

Период расчета – 7 дней – неделя – 45 часов (5 дн. по 5 ч, 2 дн. по 10 ч).

При проведении анализа по формированию ценовой политики спортивных сооружений ключевое значение (помимо, естественно, взаимоотношений с собственником, на реализацию интересов которого она и направлена) имеют два аспекта управления объектами недвижимости [4]:

- обоснованная и взвешенная арендная политика и конструктивное взаимодействие с арендаторами;
- эффективное функционирование объекта недвижимости как технически сложного сооружения.

Определение ставок арендной платы, безусловно, целесообразно проводить с привлечением профессионального оценщика и использованием всего

арсенала методов оценки рыночной стоимости: затратного, доходного, сравнительного (рыночного).

Это, однако, не снимает с управляющего ответственности за то, что при установлении арендных ставок им будет максимально учтена вся совокупность факторов, влияющих на уровень ставок. В этой связи при реализации плана маркетинга важен анализ факторов, определяющих уровень арендной платы, и формулирование на этой основе политики в области арендной платы.

Методика расчёта по оказанию платных услуг произведена с учётом всех требований:

- заработная плата работников;
- амортизационные отчисления движимого и недвижимого имущества;
- текущий и капитальный ремонт;
- содержание объекта (коммунальные платежи – электроэнергия, тепло, водоснабжение и т. д.).

### **Список литературы**

1. Бесовский, Л. Е. Маркетинг / Л. Е. Бесовский. – М.: Инфа-м, 2003. – 2019 с.
2. Поттамбум, П. Справочник по прямому маркетингу: новые каналы сбыта продуктов / П. Поттамбум. – Мичуринск: Unionagrar, 2016. – 434 с.
3. Приказ № 624 «Об утверждении методики расчета ставок арендной платы за пользование спортивными сооружениями. Документ по состоянию на 2014 г.». – URL: <http://consultant.ru>.
4. Приказ КГАУ «СШОР по футболу "Енисей"» № 61-08 «Об утверждении тарифов на платные услуги, оказываемые КГАУ «СШОР по футболу "Енисей"».

## **ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СУМОИСТОВ В УСЛОВИЯХ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА**

Без достаточной специальной подготовки подготовить квалифицированного сумоиста невозможно. Тренировочные занятия должны проходить качественно, с использованием эффективных физических упражнений.

**Ключевые слова:** борьба, подготовка, сумо, хуреш, борец, тренировка, физическое упражнение.

**B. A. Shagzhy, H. D-N. Oorzhak**

Tuvan State University (Kyzyl)

## **TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SUMO IN THE REPUBLIC OF TYVA**

Without sufficient special training to prepare a qualified sumo wrestler is impossible. Training sessions should be of high quality, use effective exercise.

**Keywords:** wrestling, preparation, sumo, huresh, wrestler, training, physical exercise.

**Краткий исторический обзор.** В 1996 г. в здании Олимпийского комитета России собралась инициативная группа, которая наметила пути создания Российской системы подготовки сумоистов и развития данного вида спорта в России.

В 2000 г. в Республике Тыва (РТ) создана Федерация сумо, президентом которой избран ЗМС, заслуженный тренер России, кавалер Ордена Республики Тыва Кан-Демир Кан-оолович Куулар. Членами федерации избраны: старший тренер сборной команды Республики Тыва по сумо, судья международной категории, ЗТР, заслуженный работник Республики Тыва Адар Начынович Куулар и тренер молодёжной сборной команды, судья международной категории, старший преподаватель кафедры ТОФК ТувГУ Шагжы Болат Александрович.

Имеют звания «Заслуженный мастер спорта России» 2 борца, «Мастер спорта России международного класса» – 8 борцов и более 30 мастеров спорта России.

**Структура и содержание подготовки сумоистов.** Подготовка высококвалифицированных борцов-сумоистов – это многолетний, многосторонний процесс обучения и воспитания. В процессе методически правильно реализуемой системы спортивной тренировки происходят большие морфофункциональные изменения организма в лучшую сторону. Поэтому программа многолетнего обучения сумоистов составляется для каждого этапа подготовки с учетом возраста в соответствии с уровнем физической и физиологической подготовленности.

Мы в традиционный тренировочный процесс борцов-сумоистов включили элементы подготовки борцов-хурешистов (национальная борьба тувинцев), и он предполагает:

- самостоятельные практические тренировочные занятия;
- внедрение начальных форм физических упражнений борьбы хуреш;
- усиление требований к теоретико-методической и физической подготовленности;
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, в том числе использование народных специальных физических упражнений хурешиста;
- реализацию активных форм работы с родителями по формированию интереса к выбранному виду спорта;
- сдачу зачётов и нормативов.

Характерной особенностью тувинской народной борьбы является отсутствие разделения на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены всевозможные приемы и захваты любой части тела соперника.

Побежденным считается тот, кто коснется земли одной или двумя руками, локтем, коленом, т. е. коснется земли тремя точками.

Схватка в борьбе хуреш происходит в традиционной форме борца-хурешиста. Форма одежды (костюм) борца своеобразен; плотно облегают тело специальная куртка (содак), короткие шорты (шуудак), а в борьбе сумо специальный пояс – маваси. Борьба хуреш сопровождается исполнением ритуала «девиг». Борец, выходя на поле, поправит содак-шуудак и выполнит обязательный ритуал хуреша «девиг», и в сумо тоже есть ритуал перед схваткой «сико».

В результате прохождения квалифицированной подготовки по сумо спортсмен должен демонстрировать профессиональную компетентность при участии в соревнованиях.

**Принципы подготовки высококвалифицированных сумоистов.** Чтобы победить соперника на дохё, необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем. Без достаточной физической подготовки

сделать это не удастся. Желательно, чтобы борец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает редко. У одних борцов сильнее развиты мышцы рук, у других – очень сильны ноги, у третьих – развита спина. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц.

Однако увлечение только силовой подготовкой может привести к огрубению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. Может появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Особенно часто это бывает при чрезмерном увлечении упражнениями с отягощениями. Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств: быстроты, ловкости и гибкости.

В учебно-тренировочном процессе тренеру очень важно получать сведения об изменении уровня развития физических качеств и в зависимости от этого оценивать эффективность применяемой методики тренировки, вовремя вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Особенностями видов борьбы сумо и хуреш является скоротечность поединков и отсутствие возможности отыграться, так как любое оцененное действие означает победу или поражение.

На основании проведенных исследований можно утверждать, что традиционные специальные упражнения сумо и хуреша направлены на формирование таких действий, как толкание, сбивание, сдерживание и перемещение в дохе, а также на развитие чувства баланса и равновесия.

В основу специальной подготовки легли традиционные упражнения сумо, приёмы тувинской национальной борьбы хуреш, а также специальные упражнения.

Техника изучается с учетом особенностей выполнения приемов сумо, выявленных в исследовании. Было замечено, что часть приемов можно изучать традиционными методами. Для отработки некоторых технико-тактических действий необходимо реальное сопротивление соперника, определенная ответная реакция, трудно моделируемая при простой отработке. Подобные приемы можно нарабатывать только в различных вариантах тренировочных схваток. Для удобства обучения технике приемы сумо были разделены на следующие категории.

**Базовые приемы** – это приемы выталкивания, вытеснения и сдерживания, дающие тактические приоритеты и пространственное преимущество в схватке, формирующие основы тактического поведения сумоистов. Более 40 % побед в сумо одерживаются именно этими приемами.

**Основные приемы** – это наиболее часто применяемые приемы. Они наиболее естественны и реально выполнимы в ситуациях, возникающих в поединках сумо.

**Ситуационные действия** – приемы, довольно часто применяющиеся на соревнованиях, отработка которых возможна, по нашему мнению, только в схватках. Для их выполнения необходима реальная ситуация, возникающая в схватках, очень часто данные действия являются производными от базовых приемов.

Таким образом, при подготовке к ответственным соревнованиям были применены линейный, круговой методы изучения технико-тактических действий, учебный материал был распределен так, что борцы-сумоисты за 1 год ознакомились со всеми приемами сумо. Особое внимание уделялось отработке стартового рывка как одному из важнейших элементов тактики; нами были разработаны специальные упражнения, повышающие эффективность выполнения данного тактического элемента. Часть приемов и комбинаций отрабатывалась именно после выполнения стартового рывка самого борца или его соперниками.

Для решения технико-тактических задач в подготовке были применены различные варианты тренировочных схваток с односторонним сопротивлением, с разными по весу соперниками, на проведение определенного приема; серии схваток с одним соперником или со сменой партнеров и т. д.

С 17 до 21 года у борцов-сумоистов идет этап спортивного совершенствования, основная цель которого – повысить индивидуальное мастерство, широко применяя тактические приемы сумо. В период спортивного совершенствования закладывается база для дальнейшей соревновательной подготовки, потому что в этом возрасте сумоисты уже способны добиваться высоких результатов на официальных чемпионатах. При этом объем нагрузок, даваемых на этом этапе, достигает своих максимальных объемов.

С 20 лет наступает этап наивысшей готовности сумоистов – этап высшего спортивного мастерства. Если все предыдущие этапы происходили без срывов, то борец-сумоист должен показать самые высокие результаты.

#### **Выводы:**

1. Для достижения высоких и стабильных результатов в сумо первостепенное значение имеет уровень физической подготовки. Следует уделять большое внимание развитию физической подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов, даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

В основе силы лежит свойство мышечной ткани сокращаться в ответ на раздражение. Однако, несмотря на различия, и та и другая методики имеют



общую физиологическую основу и действуют мощным раздражителем живой ткани. Планируя тренировки по каждому разделу физической подготовки, спортсмены и тренеры ставят конкретные задачи – развивать определенное качество – силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с использованием сопротивления или отягощения.

В качестве отягощений широко применяются штанги, гири, гантели, а также упражнения в преодолении собственного тела и веса партнера.

2. По результатам педагогического наблюдения выявлено, что борцы сумо, уделявшие самостоятельно больше времени для развития силовых способностей в специализированном тренажерном зале, показали высокий уровень физической подготовленности, так как сдали зачетные нормативы по физической подготовке на оценку «отлично». Кроме этого, в результате анкетного опроса были установлены главные недостатки, мешающие повышению спортивного результата в ответственных чемпионатах: многие спортсмены не знают отличительных сторон общей и специальной физической подготовки, соответственно, не используют все стороны физической подготовки для достижения высоких результатов.

3. Разработана специальная методика развития силы у борцов-сумоистов, которая было внедрена в учебно-тренировочный процесс, и доказано, что использование специализированных упражнений в непрерывной круговой тренировке является более эффективной, чем традиционная форма проведения тренировочных занятий.

4. Подготовка высококвалифицированных сумоистов должна быть построена с учетом особенностей опорно-двигательного аппарата, физиологии и психологического статуса борца. Борцам-сумоистам психологически тяжелее воспринимать жесткие контакты, возникающие в соревновательных поединках по сумо, поэтому в тренировках необходимо применять специальные упражнения, направленные на психологическую подготовленность.

5. Анализ соревновательных схваток сумоистов Республики Тыва показал, что в поединках спортсменам приходится переносить значительный объем статических нагрузок, поэтому для специальной физической подготовки необходимы специальные силовые упражнения.

### **Список литературы**

1. Морачёва, Л. М. Основы сумо / Л. М. Морачёва, С. В. Праотцев, А. Е. Цвиров. – М., 2001. – 77 с.
2. Ооржак, С. Ы. Тувинская национальная борьба «Хуреш»: учеб. пособие / С. Ы. Ооржак, Х. Д-Н. Ооржак. – Кызыл: ТувГУ, 2015. – 90 с.

3. Сумо: программа для сумоистов 1–2-го годов обучения в учебно-тренировочных (УТГ) группах подготовки, в спортивных школах и коллективах физкультуры / И. Д. Свищёв [и др.] – М., 2001. – 46 с.

4. Сумо: программа для сумоистов 3–4-х годов обучения в учебно-тренировочных группах спортивных школ и коллективов физкультуры / И. Д. Свищёв [и др.]. – М., 2001. – 46 с.

5. Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И. Д. Свищёв [и др.]. – М.: Советский спорт, 2006. – 112 с.

6. Холл, М. Большая книга сумо: история, практика, ритуал, бой / М. Холл. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 160 с.

7. Newton Clyd Dinamic sumo. – Tokyo, 1994.

8. Reyko Yokono. I am a rikishi – Tokyo, 2004.

## **СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ТРАСС В БЕРЕЗОВОЙ РОЩЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ГОРОДКА**

Одно из самых больших достижений в области физической культуры и спорта – это всемирное признание занятий физическими упражнениями и оздоровительными видами спорта как профилактического средства против различных неинфекционных заболеваний, вредных привычек и девиантного поведения. Необходимы новые решения для развития массового спорта в городе Красноярске.

**Ключевые слова:** *Березовая роща, физическая культура, здорового образа жизни, массовый спорт.*

D. I. Sharaev

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## **MEANS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN THE CITY OF KRASNOYARSK ON THE EXAMPLE OF SKI TRACKS IN THE BIRCH GROVE OF A STUDENT CITY**

One of the greatest achievements in the field of physical culture and sports is the worldwide recognition of exercise and recreational sports as a prophylactic against various non-communicable diseases, harmful habits and deviant behavior. New solutions are needed for the development of mass sports in the city of Krasnoyarsk.

**Keywords:** *birch grove, physical culture, healthy lifestyle, mass sports.*

Одно из самых больших достижений в области физической культуры и спорта – это всемирное признание занятий физическими упражнениями и оздоровительными видами спорта как профилактического средства против различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистые, диабет, остеопороз, ожирение и т. д.), вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания и т. д.) и девиантного поведения.

Роль и значимость физической культуры и спорта в решении вышеуказанной проблемы неоспоримы. Пришло понимание, что для широкого при-

влечения населения города к занятиям физическими упражнениями и спортом помимо желания горожан требуется создание необходимых условий [1].

На развитие массового спорта в городе Красноярске огромное влияние оказывает доступность объектов для занятия спортом среди простых граждан.

Одним из таких доступных мест является Березовая роща в Студенческом городке.

Березовая роща – уникальное место в Красноярской агломерации. Она существует со второй половине XIX в. более 100 лет. Ее сохранили даже в тяжелые годы Великой Отечественной войны. Она всегда была «легкими» города и любимым местом отдыха жителей г. Красноярска.

Физкультурно-спортивная деятельность на территории Березовой рощи разнообразна.

Здесь проходят занятия по физической культуре на открытом воздухе, предусмотренные учебной программой высших учебных заведений и муниципальных образовательных учреждений. Большая часть таких занятий проводится со студентами СФУ. На территории Берёзовой рощи также находятся спортивные (лыжные) базы КрасГМУ и СибГТУ, поэтому для студентов этих вузов учебные физкультурные занятия тоже проводятся в Березовой роще Студенческого городка. В Сибирском федеральном университете наряду с общей программой физкультурные занятия на открытом воздухе проводятся по специализациям: ЗОЖ (здоровый образ жизни), СМГ (специальная медицинская группа), спортивное ориентирование и др.

Территория Березовой рощи интенсивно используется для занятий спортивных секциях. Это легкая атлетика (бег на различные дистанции, кросс по пересеченной местности), лыжные гонки на различные дистанции, спортивное ориентирование (летнее и зимнее), спортивные игры, в том числе футбол, спортивный туризм, велоспорт. Помимо организованных коллективных и групповых спортивных занятий под руководством преподавателей и тренеров территория Березовой рощи используется для личных индивидуальных физкультурно-спортивных занятий на открытом воздухе как студентами, проживающими в общежитиях СФУ, так преподавателями и жителями ближних домов в свободное от учебы и работы время.

Территория Березовой рощи в течение года задействуется для проведения спортивных соревнований различного уровня; спортивно-массовых мероприятий СФУ, например «День здоровья»; городских спортивно-массовых мероприятий: «Стартуют все», «Лыжня России» и др.

Хотелось бы отметить, что для дальнейшего развития массового спорта в городе Красноярске на территории Березовой рощи требуется комплексный

подход, сохраняющий рекреационный статус территории и предлагающий рациональное размещение лыжных трасс и пешеходных дорожек [2].

Так, в целях создания условий для привлечения жителей города к занятиям физической культурой и спортом, а также популяризации массовых видов спорта главным управлением физической культуры, спорта и туризма администрации города Красноярска совместно со спортивной общественностью города были проработаны вопросы обустройства лыжного стадиона «Динамо», расположенного в Студгородке Октябрьского района, и подготовки лыжных трасс.

В результате активного обсуждения в соответствии с предложениями и пожеланиями были разработаны и утверждены схемы лыжных трасс протяженностью 1,5 и 3 км, а также универсальный дизайн стадиона «Динамо», на котором в летний период будут функционировать футбольные поля, волейбольная и баскетбольная площадки (в огражденном пространстве), гимнастический городок, беговые дорожки, дорожки для катания на велосипедах и роликах, а в зимний период – стартовый городок лыжного стадиона.

Однако для качественного проведения на стадионе «Динамо» спортивно-массовых мероприятий и тренировочного процесса необходимо строительство спортивного многофункционального павильона.

Появление на территории стадиона «Динамо» павильона обеспечит условия для осуществления полноценного учебно-тренировочного процесса с учетом необходимости выполнения федеральных стандартов спортивной подготовки по биатлону, лыжным гонкам, спортивному ориентированию, проведения спортивно-массовых мероприятий, а также занятий горожанами физкультурой и спортом.

В павильоне планируется разместить: раздевалки для спортсменов, гардероб, помещения для судейской бригады, для электронного и звукового оборудования, для организации проката спортивного инвентаря, санитарно-технические помещения, а также помещения для маломобильных граждан и инвалидов.

В качестве дальнейших мер по развитию лыжной инфраструктуры в Березовой роще, необходимо устройство наружного освещения вышеобозначенных лыжных трасс.

Восстановление этого участка освещения позволило бы улучшить условия физкультурно-спортивных занятий в темное время суток вблизи лыжной базы СФУ, а также обеспечило бы освещенность главной пешеходной тропы почти на всем ее протяжении.

Хочется отметить, если трассы на территории Академии биатлона в большей степени предназначены для людей, имеющих достаточно высокий

уровень лыжной подготовки, то лыжная трасса в Березовой роще Студгородка в большинстве своем позиционируется для занятий горожан – любителей активного отдыха на лыжах.

Данные условия послужат дополнительным импульсом по привлечению бóльшего числа жителей города к занятиям спортом и пропагандой здорового образа жизни [3].

### **Список литературы**

1. URL: [https://www.ronl.ru/referaty/fizra\\_i\\_sport/214370/](https://www.ronl.ru/referaty/fizra_i_sport/214370/)
2. Природный объект «Березовая роща» в условиях развивающегося г. Красноярска / О. Н. Блянкиштейн // Материалы первой Международной научно-практической конференции «Современные проблемы архитектуры, градостроительства, дизайна» 19–20 сентября 2013 г. – Красноярск: СФУ, 2013. – С. 264–273.
3. URL: <http://www.krassport.ru/>



## СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКИ В СПОРТЕ

Методом анализа научной литературы были рассмотрены основные компоненты современной системы спортивной подготовки, раскрыты проблемы современной педагогики в спорте. Статья посвящена поиску путей решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию и развитию у молодых людей здоровьесберегающих компетенций.

**Ключевые слова:** педагогика, подготовка, система, спорт, тренировка, физическая культура.

D. A. Yakimets

Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

## THE MODERN SYSTEM OF SPORTS TRAINING AND THE PROBLEMS OF MODERN PEDAGOGY IN SPORT

The main components of the modern system of sports training were considered by the method of scientific literature analysis, the problems of modern pedagogy in sports were revealed. The article is devoted to finding ways to solve these problems by using in the educational process of physical education of students of individual training programs and targeted formation and development of young people's health-saving competencies.

**Keywords:** education, pedagogy, training, system, sport, training, physical culture.

Спортивная подготовка и физическое воспитание являются важным средством укрепления здоровья и успешного развития морально-волевых качеств молодежи. Спортивная подготовка позволяет целенаправленно достигать духовного и физического совершенствования, а главное она является наиболее важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья подрастающего поколения. Ведь здоровье населения – высшая национальная ценность любой страны.

Хорошо отлаженная система спортивной подготовки учащихся является залогом достижения их высоких спортивных результатов. Современная система спортивной подготовки – это комплекс методических принципов, организационных основ и ряда условий тренировочного процесса, имеющих оптимальное взаимодействие на основе определенных принципов.

Современную систему спортивной подготовки следует рассматривать как целостную многокомпонентную систему, каждый компонент которой имеет свою определенную специфику и структуру. Методом анализа научной литературы автором были раскрыты основные наиболее важные компоненты современной системы спортивной подготовки. К ним относятся: система отбора и спортивной ориентации; система соревнований; система спортивной тренировки; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности [3]. Элементарными звеньями системы спортивной подготовки, безусловно, являются отдельные тренировочные занятия.

Одним из важнейших условий эффективной спортивной подготовки является ее рациональное и длительное построение, так как это длительный и трудоемкий процесс, построенный на основе принципов постепенности и цикличности наращивания и чередования тренировочных нагрузок. Процесс спортивной подготовки учащихся можно разделить на 3 этапа: построение процесса, реализация и контроль. Каждый этап очень важен, и все этапы взаимосвязаны между собой. В ходе построения спортивной подготовки цельность тренировочного процесса обусловлена определенной структурой, представляющей устойчивый порядок объединения подсистем. Структура спортивной подготовки, как правило, характеризуется обусловленной последовательностью компонентов тренировочного процесса; взаимосвязью методов содержания подготовки; нужным соотношением мер тренировочной нагрузки.

В рамках статьи были рассмотрены проблемы современной педагогики в спорте. Было выявлено, что задачи педагогики в спорте, связанные с обучением физической культуре, методическим умениям и навыкам, решаются в настоящее время малоэффективно. Это явилось результатом сложившегося «нормативного» подхода к физкультурному образованию как средству физической подготовки подрастающего поколения [4]. При сложившемся подходе норматив, который отражает уровень физической подготовки, считается главным критерием эффективности физкультурного образования молодежи. Важность и значимость физкультурного образования признаны во всем мире, но тем не менее на сегодняшний день учащиеся в России не получают его в нужном объеме, из-за чего они оказываются неподготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для саморазвития. В связи

с этим проблема современной педагогики в спорте является актуальной и приоритетной для всего физкультурного образования.

Преимственность физического воспитания является одной из важных проблем, требующих последовательного решения. Об этом свидетельствуют несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности, отсутствие преимущественности целевых установок физического воспитания, преимущественности содержания практического и теоретического разделов учебного материала.

Реформирование общества требует новых подходов к организации физического воспитания молодежи в учебных учреждениях. Постоянное совершенствование средств, форм, методов педагогики в спорте требует новых подходов к организации учебного процесса физической культуры в образовательных учреждениях.

Итак, к наиболее существенным проблемам спортивного образования относятся:

- соотношение развития и обучения;
- взаимосвязь обучения и воспитания;
- снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания;
- неэффективная организация научной работы студентов;
- недостаточное финансирование физической культуры и спорта, сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях;
- недостаточное информационное обеспечение физической культуры и спорта;
- отсутствие в системе физического воспитания учащихся индивидуально-дифференцируемого подхода;
- отсутствие методологических инноваций;
- осуществление инновационных проектов старыми способами;
- рассогласование между целевым и содержательным замыслом образовательных технологий;
- устаревшие концепции развития учебных заведений;
- отклонения в управлении образовательным процессом;
- разработка дифференцированного учебно-методического комплекса физкультурного образования с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни [3].

Не менее важной является проблема подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. По данной проблеме необходимо отметить не только необходимость возрождения престижности самой профес-

сии преподавателя физкультуры, но и решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников данных вузов.

Достаточно острой проблемой в настоящее время является также недостаток долгосрочной и целенаправленной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Перечисленные проблемы в подготовке высококвалифицированных специалистов в области физического воспитания довольно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Всем известен факт, что на международной арене большинство достижений наших ведущих спортсменов в большей мере связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В современном мире ведущими специалистами в области спорта констатируется значительное снижение результатов работы по разным видам спорта, что связывается с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж. Решение данных проблем является актуальным для современного массового спорта и спорта высших достижений. Не менее важной также представляется проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации.

Перечисленные проблемы существенно усугубляют дефицит кадрового, информационного, материально-технического, научного обеспечения, тормозят разработку современного учебно-методического комплекса для физкультурного образования.

Проблемы педагогики в спорте на предшествующем историческом этапе рассматривались в обществе преимущественно с позиции прагматических установок на совершенствование биологической природы человека и подчинялись решению сугубо утилитарных задач созданной государством системы физического воспитания [4]. Формируясь в рамках данной системы, физическая культура растеряла свои собственные формы и функции и предстала сегодня в сознании человека в качестве тождественности процессу его физической подготовки, соотносящемуся напрямую лишь с практикой физического труда. Данная трансформация из феномена развития человека в средство подготовки его биологической природы привела к отчуждению физической культуры от самого человека, от его личных мотивов и потребностей, был утерян смысл постигать её предметно – утрачено ценностное содержание в интересах личной жизнедеятельности.

Относительная неготовность физической культуры развиваться вне системы физического воспитания отрицательно отразилась на практике педагогики в спорте и на эффективности решения ее основных задач. Неправильная

позиция заключается в том, что до сих пор физическая культура и физическое воспитание рассматриваются как суть «одно и то же», представленное главным образом целенаправленным процессом развития физических качеств и обучения прикладным формам физических упражнений. До сих пор осуществляется ориентация на укрепление здоровья и отождествляется с тренировкой учащихся к выполнению заданных нормативных требований по спортивной подготовке, не имеющих для большинства учащихся личностного смысла.

Анализ литературы, посвященной проблеме исследования, позволяет сделать вывод, что ориентация на формирование физической культуры личности, активное включение учащихся в сферу физической культуры становится возможной на основе новых педагогических теорий и концепций в парадигме современного образования.

В качестве способа повышения эффективности образовательного процесса по физкультурному воспитанию можно предложить внедрение здоровьесберегающих программ, реализацию в процессе обучения современных, действенных здоровьесберегающих подходов с целью развития у учащихся здоровьесберегающих компетенций. Также на сегодняшний день в качестве действенных мер по решению вышеперечисленных проблем можно назвать применение индивидуализированных программ физического воспитания молодежи. Их эффективность доказана исследовательским путем [2].

Проблемы современной педагогики в спорте, по мнению автора, могут быть решены с помощью введения новых федеральных образовательных стандартов, призванных сделать процесс обучения физкультурой интересным, современным, полезным, информативным, доступным для каждого учащегося. На сегодняшний день назрела необходимость кардинальной перестройки в образовании. Введение новых федеральных образовательных стандартов должно обеспечить развитие системы физкультурного воспитания в условиях изменяющихся запросов личности и семьи, ожиданий общества и требований государства в сфере образования. Необходим поиск новых образовательных технологий, которые подготовят учащихся к самоактуализации. Концепция учебных заведений должна учитывать прежде всего интересы обучающихся. Основная задача этих преобразований заключается в решении базисных проблем улучшения образовательного процесса в целом.

Стержнем успешного развития современной системы спортивной подготовки выступает ряд усложняющихся предметных задач, решение которых связано с выполнением следующих педагогических позиций: целесообразности методологических инноваций, универсальности образовательных технологий, согласования между целевым и содержательным замыслом образовательных технологий в сфере обучения.

Приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь небольшой доли проблем, стоящих сегодня перед педагогикой в спорте, и являются личным взглядом автора на данную проблему. Бесспорно, развитие современной системы спортивной подготовки на новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоничному развитию всех его представителей.

### **Список литературы**

1. Крившенко, Л. П. Педагогика: учеб. и практикум для СПО / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 364 с.
2. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов / А. Ю. Осипов, Д. В. Нижегородцев, А. И. Раковецкий [и др.] // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). – 2014. – № 1.1 (49). – С. 533–545.
3. Прохорова, М. В. Педагогика физической культуры: учеб. / М. В. Прохорова, А. А. Сидоров, Б. Синюхин. – М.: Альянс, 2016. – 292 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.