



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МАТЕРИАЛЫ

II-Й МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»

19-20 ОКТЯБРЯ 2022 г.
г. ВОЛГОГРАД

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Материалы

II-й Международной научно-практической конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ II

(19-20 октября 2022 г.)

Волгоград, 2022

УДК 796.071
ББК 75.1
Ф50

Редакционная коллегия:

В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент

Ф50

Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2022 года). - Часть 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022 – 420 с. - ISBN 978-5-6047160-5-2

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологи, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов образовательных учреждений руководителей и менеджеров предприятий сферы физической культуры, спорта, гостеприимства и туризма.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам сферы спортивной подготовки. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры, перспективами развития науки управления проведениями порта, туризма и гостеприимства.

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6047160-5-2

УДК 796.071

ББК 75.1

© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2022

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022

СЕКЦИЯ 3. СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Бегидова С.Н.</i>	11
КОНСТИТУЦИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ – КАК ОСНОВА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРАВОВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНА <i>Бондаренко О.А.</i>	16
К ВОПРОСУ О МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ВИДА СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ» НА ПРИМЕРЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Буцкий Д.А., Научный руководитель: Бондаренко О.А.</i>	20
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ, НОРМАТИВНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Ишмухаметова Н.Ф., Баченина Е.А., Сиразиева Г.И.</i>	23
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В СТРУКТУРЕ ЦЕННОСТЕЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ЧУВСТВО ПРЕКРАСНОГО У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Кобяков Ю.П.</i>	27
ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ АКСИОЛОГИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ В ОБУЧАЮЩЕ-РАЗВИВАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА <i>Кобяков Ю.П.</i>	31
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ДОСУГЕ В ПОСЛЕВОЕННЫЙ ПЕРИОД СОВЕТСКОГО ОБЩЕСТВА (1945-НАЧ. 1950-Х ГГ.): НА МАТЕРИАЛАХ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ СТАЛИНГРАДА <i>Липатов А.В.</i>	34
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В РАБОТАХ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ <i>Овчинников В.А., Жарков С.А.</i>	40
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ТРАНСФОРМАЦИЮ КИТАЙСКОГО ОБЩЕСТВА <i>Пашарина Е.С., Цзэн Янь</i>	43
СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ В СОЦИАЛЬНОМ КОНТЕКСТЕ (ОНТОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) <i>Пашарина Е.С.</i>	48
СВОБОДА – ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ: К ПРОБЛЕМЕ ОСМЫСЛЕНИЯ ГЕНДЕРНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТЕ В СВЕТЕ АНТИЧНОЙ ПАРАДИГМЫ <i>Саркисян И.Ф., Назарук А.А.</i>	50
ОСОБЕННОСТИ ВВЕДЕНИЯ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ <i>Сухоруков Н.А., Седых Н.В.</i>	57

К ВОПРОСУ О РАЗРЕШЕНИИ СПОРТИВНЫХ СПОРОВ НА ПРИМЕРЕ ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЕ	60
<i>Тушканов И.А., Научный руководитель: Бондаренко О.А.</i>	
ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТОЧНОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЙОНАХ ТАТАРСТАНА И ПОИСК ПУТЕЙ УЛУЧШЕНИЯ СИТУАЦИИ	64
<i>Яруллин А.Г., Жданова Я.Д.</i>	

СЕКЦИЯ 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У СТУДЕНТОК ВТОРОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА	68
<i>Абубекерова, М.И.</i>	
ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ	72
<i>Барыкина М.А., Нефедова А.А.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ	75
<i>Барыкина М.А., Ускова А.А.</i>	
ПРОБЛЕМНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ	79
<i>Белый К.В.</i>	
ПРОБЛЕМЫ АСПИРАНТУРЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1.5.5. «ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ» В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	84
<i>Бердичевская Е.М.</i>	
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	88
<i>Берилова Е.И.</i>	
МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ПЕРЕВОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВЫХ ВУЗОВ	90
<i>Боженнова Н.А.</i>	
АНАЛИЗ УРОВНЯ ПРАВОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» НАПРАВЛЕННОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	95
<i>Бойкова Т.Ю.</i>	
СОВРЕМЕННЫЕ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ	
<i>Борисенко Е.Г., Барыкина М.А., Попова О.И.</i>	
МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА	105
<i>Борисенко Е.Г., Кравченко О.А.</i>	
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНОЙ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ХОККЕИСТОВ	110
<i>Бурдин М.С., Кузелин В.А., Иванова К.Л.</i>	

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И СТУДЕНТОВ ПЛАВСОСТАВА	118
<i>Войнова Е.В.</i>	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ АВИАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ	123
<i>Волкова Л.М., Васильев Д.А., Гусарова М.Д., Алехина А.В.</i>	
КОРРЕКЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	128
<i>Дзержинская Л.Б., Дегтярева Д.И.</i>	
ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ	134
<i>Дубинина Е.Ю., Научный руководитель: Паширина Е.С.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 800 М НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	38
<i>Емельянов В.Д., Насартдинова Р.Р.</i>	
ПРИЧИНЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАР ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	42
<i>Зирин В. А., Овсяник О. А.</i>	
ПОЛОДИМОРФИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЯХ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У СПОРТСМЕНОВ-СПОРТИГРОВИКОВ	150
<i>Зубарева Е.В., Адельшина Г.А.</i>	
РЕЗУЛЬТАТЫ ОБОГАЩЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ	155
<i>Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Назаренко А.С., Никитюк Д.Б.</i>	
ЧАСТОТА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ СПОРТСМЕНАМИ-ХОККЕИСТАМИ	158
<i>Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Никитюк Д.Б.</i>	
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНИЙ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ	162
<i>Кудря О.Н.</i>	
МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ У СПОРТСМЕНОВ С ОДНОСТОРОННЕЙ ВЫСОКОЙ АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	165
<i>Лагутин М.П., Крылов Л.Ю.</i>	
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВЕЛОТРЕНИРОВОК НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	168
<i>Медведкова Н.И., Медведков В.Д.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГУЛКИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	171
<i>Мифтахов Р.А., Гайнутдинов А.А., Эмирусайинов Б.И.</i>	
ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ «ВМЕСТЕ» И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	173
<i>Науменко Ю.В.</i>	

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ	178
<i>Овечкина И.И., Гузиной Е.А.</i>	
АНАЛИЗ ПРИЧИН ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ СТУДЕНТАМИ ПОСЛЕ ПОСТУПЛЕНИЯ В ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ	182
<i>Перепелицина С.А., Барыкина М.А.</i>	
ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ	185
<i>Попов К.С., Кайгородцева О.В.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ГИДРАТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ 14-16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	188
<i>Поснова А.А., Дегтярева Д.И.</i>	
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	194
<i>Постол О.Л.</i>	
ВЛИЯНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКУ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМПЛЕКСНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	198
<i>Распопова А.С.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НОТ IRON В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ	202
<i>Романенко Н.И., Гранкин С.К., Горбунова С.А., Шенцова Е.С.</i>	
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОМАНДАХ	205
<i>Рябчук Ю.В., Горбанёва Е.П., Гуменюк М.А., Жуковская Н.Г.</i>	
ПРИНЦИПЫ САМОСОХРАНЕНИЯ И ЗАБОТЫ О СЕБЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	212
<i>Садовников Е.С., Жегалова М.Н., Скирко А.В., Серединцева Н.В.</i>	
ВВЕДЕНИЕ В РАЦИОН БАД, СОДЕРЖАЩИХ АМИНОКИСЛОТЫ С РАЗВЕТВЛЕННОЙ БОКОВОЙ ЦЕПЬЮ, И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ГРЕБЦОВ	217
<i>Семенов М.М., Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Назаренко А.С.</i>	
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	220
<i>Семянникова В.В.</i>	
СПЕЦИФИКА ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КАТАБОЛИЧЕСКОЙ И АНАБОЛИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ	223
<i>Скидан А.А.</i>	
ЛИЧНОСТНЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ	230
<i>Совмиз З.Р.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ПРОЦЕССОВ РОСТА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ КАК ПРЕДМЕТ НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА	233
<i>Табакова Е.А.</i>	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ 240

Калинцева И.Г., Тимина Ю.В.

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛАСТИЧНЫХ АМОРТИЗАТОРОВ ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА. 244

Усович В.Ю.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ 250

Шептикин С.А., Сентябрьев Н.Н.

СЕКЦИЯ 5.

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ 257

Беликова Е.В., Лившиц В.Е.

КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ МЕЖДУ ВАШИМИ ИГРОКАМИ 260

Бондаренко Д.В., Бабанов А.А.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВ В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 263

Бондаренко Д.В., Степанян В.М.

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ 267

Борзилова Д.В., Научный руководитель: Перфильева И. В.

МЕХАНИЗМ ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ 271

Вакалова Л.Г., Близнюк А.А., Ткаченко П.Е., Зубарев Ю.А.

ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЯ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СВЯЗИ С СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ 276

Варков М.А., Зубарев Ю.А., Горбачева В.В., Ализар Т.А.

ИМПЛИЦИРОВАНИЕ МОДЕЛИ КОРПОРАТИВНОГО ГРАЖДАНСТВА В СТРАТЕГИЮ РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 279

Вишнякова О.Н.

ОСОБЕННОСТИ РЕКЛАМЫ В СПОРТЕ 285

Вид Е.В., Галич Е.Д., Напалкова М.Г.

РЕКЛАМА И PR В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ 287

Научный руководитель: Зубарев Ю.А.

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ОЛИМПИСКОМ ДВИЖЕНИИ 292

Горбачева В.В., Зубарев Ю.А., Табатадзе Г.С., Медведев Д.В.

РАЗРАБОТКА МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС-КЛУБА «MAGIC FITNESS» 298

Грудцина А.И., Безнебеева А.М.

ВЪЕЗДНОЙ ТУРИЗМ В ТЕКУЩИХ УСЛОВИЯХ: НАПРАВЛЕНИЯ И ФАКТОРЫ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ТУРПОТОКА 301

Губанищева А.А., Бессонова С.В., Набиева Н.У., Григорян Р.Р.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РЫНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ	304
<i>Гуськова И.В., Сейсенбеков Е.К.</i>	
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	307
<i>Жирнов А.А., Абдрахманова И.В.</i>	
РОЛЬ ВЛАДЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКОМ В РАЗВИТИИ СПОРТСМЕНА	311
<i>Жирнов А.А., Бганцева И.В.</i>	
МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	314
<i>Ишмухаметова Н.Ф., Баченина Е.А., Валеева Л.И.</i>	
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ РЕКЛАМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	317
<i>Кобликов А.В., Научный руководитель: Горбачева В.В.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ РЕКЛАМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	320
<i>Кондратьева А.А., Чевьюк Ю.Н., Напалкова М.Г.</i>	
ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	324
<i>Костеркина Е.К., Торсунов Л.А., Напалкова М.Г.</i>	
СПЕЦИФИКА МЕНЕДЖМЕНТА РОССИЙСКИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ (АНАЛИЗ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ОШИБОК НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА)	327
<i>Лагутин М.М., Научный руководитель: Перфильева И. В.</i>	
ПОДГОТОВКА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	331
<i>Малашин М.М., Научный руководитель: Зубарев Ю.А.</i>	
<i>Виниченко А.А.</i>	
АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РОССИИ	336
<i>Масленников Д., Бондаренко М.П.</i>	
АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЫНКА ИНДУСТРИИ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	338
<i>Перфильева И.В.</i>	
ИМИДЖ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ЧАСТЬ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ	342
<i>Подгурская А.С., Научный руководитель: Беликова Е.В.</i>	
БИЗНЕС-УСЛУГИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	346
<i>Подгурская А.С., Научный руководитель: Зубарев Ю.А.</i>	
<i>Рябенко Г.В.</i>	
ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАЛОГО БИЗНЕСА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	351
<i>Сапаров А.О., Горбачева В.В., Зубарев Ю.А.</i>	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ	355
<i>Селиванова С.Р.</i>	
ОРГАНИЗАЦИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ: НОВЫЕ УСЛОВИЯ И ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ	361
<i>Селиванова С.Р., Антонова Е.Д.</i>	
К ПРОБЛЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ФИТНЕС-КЛУБЕ	366
<i>Пармузина Ю. В., Кириллова И.А., Зуйков Д.С., Малоиван А.Д.</i>	

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА <i>Степанян В.М.</i>	370
СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ <i>Степанян В.М., Степанян А.А.</i>	374
ВЛИЯНИЕ ПОЛА И ФИЗКУЛЬТУРНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ НА ЗНАЧИМОСТЬ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК. <i>Устинов И.Е.</i>	378
РЕКЛАМНАЯ РАБОТА СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВУЗОВ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ <i>Щадилова И.С.</i>	382
НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ <i>Щадилова И.С., Магеррамов А.Ш.</i>	386
ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ КОМПАНИЯХ <i>Щадилова И.С., Миховский И.С.</i>	389

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ НАУЧНУЮ РАБОТУ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ И СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ <i>Деркачева А.С., Научный руководитель: Фатьянов И.А.</i>	393
ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА <i>Смирнова А.А. Научный руководитель: Федотова И.В.</i>	397
ВЛИЯНИЕ АРОМАТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ <i>Говорова Н.Н., Научные руководители: Ушакова О.Е., Камчатников А.Г.</i>	406
ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАРАТИСТОВ <i>Чернова Г.М., Научный руководитель: Мальцев Г.С.</i>	410
ИЗУЧЕНИЕ СОЧЕТАННОГО ВЛИЯНИЯ АЭРОБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТКОВИДНЫХ ПАЦИЕНТОВ <i>Рахлеева П.Е., Гребнева К.А., Научные руководители: Богомолова М.М., Дробышева С.А.</i>	414

СЕКЦИЯ 3.
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ, НОРМАТИВНЫЕ И ПРАВОВЫЕ
ПРОБЛЕМЫ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.012.6

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Бегидова С.Н., д.п.н., профессор,
Адыгейский государственный университет,
Майкоп, Россия*

Проблема профессионального выгорания является занимает сегодня значимое место в системе профессиональных деструкций педагогов. Эмоциональная напряжённость, высокая ответственность, работа в ситуациях постоянной неопределённости и др. приводят к ухудшению физического и психического здоровья. Существуют различные подходы к решению проблемы профессионального выгорания у педагогов, но не всегда обращаются к потенциалу физической культуры, а именно здесь можно найти наиболее эффективное решение данной проблемы. Двигательная активность позволяет снять эмоциональное напряжение, восстановить физические и интеллектуальные кондиции, улучшить настроение, повысить активность и самочувствие. Двигательные упражнения должны подбираться с учетом возраста, физической подготовленности, а также личных предпочтений педагогов. Приобщение педагогов к регулярным физическим упражнениям позволяет восполнить двигательный дефицит, повысить работоспособность, снизить уровень стресса, сохранить здоровье педагога.

Ключевые слова: двигательная активность, профессиональное выгорание, физическая культура, эмоциональное истощение, деперсонализации, редукции профессиональных достижений.

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF THE
PHYSICAL EDUCATION

*Begidova S.N., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Adyghe State University,
Maikop, Russia*

Today the problem of professional burnout takes a significant place in the system of teachers' professional destructions. Emotional tension, high responsibility, work in the situations of constant uncertainty, etc. lead to deterioration of physical and mental health. There are various approaches to solving the problem of professional burnout in teachers, but they do not always address the potential of physical culture, and this is where the most effective solution to this problem can be found. Motor activity allows one to reduce emotional stress, to restore physical and intellectual conditions, to improve mood, to increase activity and well-being. Motor exercises should be chosen taking into account the age, physical fitness and personal preferences of teachers. Engaging teachers in regular physical activity helps to fill motor deficits, increase work capacity, reduce stress levels, and preserve the health of the teacher.

Keywords: motor activity, professional burnout, physical education, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements

Актуальность. Профессиональная деятельность педагога всегда отличалась высокой эмоциональной напряженностью, требующей мобилизации своих психических, физических и интеллектуальных кондиций, что не может не отражаться на его здоровье и увеличении риска возникновения профессионального выгорания. Проблема профессионального выгорания педагогов как одна из наиболее значимых находится в центре внимания отечественных и зарубежных ученых. Условия профессиональной деятельности требуют от педагога постоянной готовности к разрешению возникающих проблемных ситуаций, оперативного принятия решений текущих задач, умения действовать и самоорганизовываться в ситуации неопределённости, строить практики и траектории как собственного развития, так развития своих воспитанников [3,6,7].

Признаки профессионального выгорания не проявляются сразу они накапливаются постепенно по мере накопления эмоционального, физического и психического утомления. Чаще всего это выражается в состоянии постоянной тревоги, резкой смене настроения, раздражительности на действия окружающих и свои собственные, быстрой утомляемости и т.д.

Проблемой сохранения здоровья педагогов, вопросами профилактики профессионального выгорания занимались и занимаются многие ученые (Е.В. Котова, И.Ф. Яцковская, Л. Г. Юдина, Е.С. Старченкова, О.И. Бабич, Н.Е. Водопьянова и др.). Но несмотря на имеющиеся научные и практические подходы к решению данной проблемы сохраняется высокая вероятность его возникновения. Поэтому важно своевременно осуществлять профилактику профессионального выгорания у педагогов еще до первых признаков появления. Данная работа должна включать информационное просвещение педагогов, знание о признаках и факторах возникновения профессионального выгорания, обучение приемам саморегуляции и ответственного отношения к своему эмоциональному и физическому здоровью, а главное подобрать такие виды профилактической деятельности, которые способствовали бы снижению эмоционального напряжения, снимали признаки психической усталости, повышали работоспособность, снимали напряжение, т.е. выполняли бы компенсаторную функцию.

С нашей точки зрения именно двигательная активность способна выполнять такую функцию. Общеизвестно, что двигательная деятельность имманентно присуща человеку, она является основой его физического, нравственного, интеллектуального, культурного развития, обеспечивает нормальное функционирование человека в социуме, повышает умственную и физическую работоспособность, выполняет рекреационную задачу, формирует установку на здоровый образ жизни. Кроме того, двигательная деятельность несет в себе мобилизационную функцию и направлена на формирование способности к рациональной организации своего досуга, умению противостоять неблагоприятным условиям социальной среды, конкретного социального окружения, что особенно важно для педагогических работников. К сожалению, несмотря на всеобщее признание ценности и значимости физической культуры (специально организованной двигательной активности), ее потенциал не реализуется в полной мере для решения [1, 4] задач профилактики профессионального выгорания педагогов, формирования культуры здорового образа жизни, способностей к саморегуляции и контролю своего психического, эмоционального и физического здоровья.

В нашем исследовании двигательная активность выступила основным средством профилактики эмоционального выгорания педагогов. Учитывая специфику профессиональной занятости преподавателей, в основном низкий уровень физической подготовки, а также возрастную дифференциацию были разработаны комплексы физических упражнений, которые не требовали специальной физической подготовленности [6,7]. Были разработаны 10 комплексов физических упражнений, которые включали элементы хореографии, танцевальные упражнения, элементы

гимнастики и др. Комплексы были направлены на укрепление мышц спины, пресса, рук, ног, на снятие напряжения с шейного и грудного отдела позвоночника, на растяжку, координацию.

Время выполнения каждого комплекса варьировалось от 10 до 20 минут. Такой подход был выбран не случайно [7]. Во-первых, уровень физической подготовки у педагогов в основном низкий, поэтому сложно настроить себя на выполнение длинных комплексов; во-вторых, рабочий день не нормированный, поэтому для длинного комплекса сложно выбрать время, а для короткого - всегда можно; в-третьих, психологически гораздо легче настроиться на короткий комплекс; в-четвертых, выполнив один короткий комплекс гораздо легче перейти ко второму, так как он тоже не занимает много времени. Практика показала, что такой подход оказался наиболее эффективным для данной целевой группы.

Легкие комплексы включали упражнения на разные группы мышц, координацию, осанку. В комплексы не включались беговые, прыжковые упражнения. Каждый мог выбрать тот комплекс, который ему больше нравился или который соответствовал его физическим возможностям, отвечал индивидуальным требованиям, доставлял как физическое, так и эмоциональное удовольствие.

Цель исследования: профилактика профессионального выгорания у педагогов, повышение их физической и умственной работоспособности, снижение эмоционального напряжения, повышение эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью.

Методика и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 преподавателей в возрасте от 27 до 66 лет, средний возраст 46 лет, стаж педагогической деятельности от 5 до 30 лет. Время и место занятий определяли сами участники эксперимента. Представленные комплексы предлагалось выполнять ежедневно в удобное время, начиная с одного комплекса и затем переходить на 2-3 в течение дня исходя из своего самочувствия, желания, настроения.

Основная идея заключается в том, что психическое напряжение, физическая и эмоциональная усталость, мышечные зажимы снимаются двигательной активностью, выполняя релаксационную функцию.

Для оценки и контроля за физическим и эмоциональным состоянием использовался опросник эмоционального выгорания (К. Маслач. Методики оценки уровня развития физических качеств не использовались, так как этот аспект не являлся задачей исследования и рассматривался как побочный эффект двигательной активности участников эксперимента. Экспериментальная работа продолжалась в течение учебного года: фиксировались положительные изменения по результатам самооценки участниц, опросу, наблюдению за профессиональной деятельностью, коммуникацией с коллегами, обучающимися, родителями.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика показывает, что эффективными методами профилактики профессионального выгорания являются: дыхательная гимнастика, арт-терапия; релаксация, психотерапия; медитативные техники; аутогенные техники, массаж и самомассаж. Несомненно, что предлагаемые и применяемые на практике методы, способствуют снижению физической и эмоциональной усталости, повышают умственную работоспособность, но не решают в полной мере проблему профессионального выгорания. А ресурс физической активности слабо задействован несмотря на его всеми признанный оздоровительный эффект. Поэтому именно двигательные упражнения явились основой для профилактики профессионального выгорания педагогов. Перед началом экспериментальной работы был выявлен уровень эмоционального истощения, деперсонализации, редукции профессиональных достижений по методике К. Маслач. В конце экспериментальной работы была проведена повторная диагностика уровня выраженности эмоционального выгорания у педагогов. Результаты представлены в таблице.

На начальном этапе экспериментальной работы практически у всех педагогов фиксировался выраженный уровень эмоционального истощения. Так высокий уровень эмоционального истощения выявлен у 65% испытуемых, средний - у 20% испытуемых и только у 15% испытуемых уровень эмоционального истощения был низким. Эмоциональное истощение – это показатель наличия постоянного эмоционального напряжения, вызванного большими нагрузками и высокой ответственностью педагога, сопряженных, как правило, с высокими требованиями к себе, качеству своей работы, стремлением все выполнять в срок. При этом человек испытывает постоянное волнение и беспокойство, что не может не сказаться на его здоровье, а также настроении и самочувствии, что было подтверждено и результатами самооценки.

Показатели уровня деперсонализации. Здесь также отмечается довольно высокий показатель у 40% испытуемых, что выражается в плохом настроении, снижении эмоционального восприятия окружающей среды, потере или снижении интереса к тому, что раньше нравилось, приносило удовольствие, болезненной сосредоточенности на работе. Данный показатель коррелирует с эмоциональным истощением.

Редукция профессиональных достижений. По этому показателю также имеются респонденты с высоким уровнем его выраженности (40%). Данный показатель является симптомом профессионального выгорания. Выражается в критическом отношении к себе и своим профессиональным способностям, снижении уверенности в своей профессиональной компетентности и своих возможностях.

В совокупности, все выделенные в методике К. Маслач показатели свидетельствуют о наличии проблемы, которая требует своего решения. Результаты самооценки респондентов также свидетельствовали о признаках явных или не очень профессионального выгорания педагогов. Степень выраженности зависит от целого ряда факторов: стажа педагогической деятельности, отношения к работе, способности противостоять стрессогенным ситуациям, снижать эмоциональное напряжение и др.

При организации экспериментальной работы акцент был сделан на привлечение педагогов к занятиям физическими упражнениями, повышению их двигательной активности. При этом оценка уровня развития физических кондиций не учитывалась.

Педагоги в течение учебного года выполняли предложенные комплексы упражнений. Большая часть комплексов выполнялась в медленном темпе, упражнения несложные, не требующие специальной физической подготовки, большая часть комплексов состояла из упражнений на растяжку, легкий стретчинг. Как известно стретчинг оказывает положительное влияние на кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение. Данные комплексы пользовались особой популярностью, а музыкальное сопровождение повышало настроение, работоспособность, самочувствие.

Результаты, полученные в конце экспериментальной работы по методике К. Маслач, показали улучшение по всем оцениваемым показателям (табл.1). Высокий уровень выраженности эмоционального истощения снизился у испытуемых с 65% до 25%, полученные результаты статистически достоверны ($P < 0,05$) [2].

Изменились и показатели уровня выраженности деперсонализации. Количество респондентов с высоким уровнем данного показателя снизилось до 15% ($P < 0,05$). Также наметилась тенденция и по показателю редукции профессиональных достижений: первоначально высокий уровень был отмечен у 40% испытуемых, а в конце только у 10% ($P < 0,05$).

Занятия физическими упражнениями, по мнению педагогов, способствовали улучшению настроения, снижению уровня тревожности, повысилась активность, работоспособность, улучшилось самочувствие. Многие отмечали, что именно недлительные комплексы позволили преодолеть нежелание заниматься ими после

работы. Постепенно количество выполняемых комплексов увеличивалось. Занятия начали носить регулярный характер, а некоторые посчитали комплексы достаточно легкими и добавили или перешли на авторские занятия оздоровительной гимнастикой, балетом для взрослых и др., предлагаемыми в сети интернет.

Педагоги отмечали, что рутинная работа стала меньше раздражать, отношения в коллективе стали более ровными, спокойными, реакция на стрессовые ситуации более сдержанной. Снизилась эмоциональная напряженность, появилось желание что-то изменить в учебно-воспитательном процессе, а главное, все приобщились к занятиям физическими упражнениями и смогли понять, что двигательная активность позволяет сохранять свое физическое, эмоциональное и социальное здоровье. Привлечение педагогов к регулярным занятиям физическим упражнениями – важная составляющая профилактики профессионального выгорания. Несомненно, что профессиональное выгорание – это достаточно сложное интегративное состояние, профилактика которого требует комплексного подхода и применения не только физических упражнений, но и других методов работы с данным симптомом, но именно двигательной активности следует уделять особое внимание. Образ нашей жизни и специфика деятельности педагога ограничивает двигательную активность. Большую часть времени педагогу приходится проводить либо за компьютером, либо в аудитории, в классе, что создает риск развития гиподинамии. Регулярные физические упражнения способны восполнить двигательный дефицит, но каждый человек должен сам осознать необходимость в двигательной активности, контролировать объем двигательной нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями и потребностями.

Выводы.

1. Педагогическая профессия сопряжена с риском профессионального выгорания, что ведет к эмоциональному, физическому, психическому истощению и является причиной нарушения здоровья, возникновения целого ряда заболеваний.

2. Двигательная активность является наиболее эффективным средством профилактики профессионального выгорания педагогов, снижения уровня эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений личности.

3. Проведенная экспериментальная работа показала, что при организации занятий физическими упражнениями с педагогами следует использовать короткие по времени комплексы, в содержание которых включать легкие упражнения, не требующие специальной физической подготовки.

4. Учитывая возраст педагогов, образ их профессиональной деятельности в комплексы следует включать элементы хореографии, танцевальные упражнения, элементы гимнастики, направленные на укрепление мышц спины, пресса, рук, ног, на снятие напряжения с шейного и грудного отдела позвоночника, на растяжку, координацию.

Библиографический список:

1. Бегидова, С.Н. Имиджевые детерминанты вузовского преподавателя физической культуры // С.Н. Бегидова, Педагогическое образование и наука. 2018. № 3. С. 126-130.

2. Бегидова, С.Н., Бегидов, В.С. Статистические методы обработки результатов измерений в физическом воспитании: Практикум по спортивной метрологии для студентов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / С.Н. Бегидова, В.С. Бегидов / Майкоп, 2010.- 132с.

3. Богданова, О.А. Деформация социального статуса учителя как фактор его профессионального выгорания: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Российский университет дружбы народов (РУДН). Москва, 2013.

4. Виленский, М.Я. Физическая и духовная ценность личности в структуре здоровья /М.Я. Виленский - Педагогическое образование: вызовы XXI века. Материалы VIII Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти академика РАО В.А. Сластёнина //Сборник в 2 частях. 2017. С. 108-111.

5. Жульева, С.В., Тиньков, С.А., Тинькова, Е.В. Профессиональное выгорание - "болезнь" современности / С.В. Жульева, С.А.Тиньков, Е.В. Тинькова // Научный альманах Центрального Черноземья. 2017. № 1. С. 60-62.

6. Сапегина, Т.А. Взаимосвязь физических упражнений и профессионального долголетия педагогов / Т.А.Сапегина /Акмеология профессионального образования. материалы 16-й Международной научно-практической конференции. Российский государственный профессионально-педагогический университет. Сборник статей.- Екатеринбург, 2020. С. 239-242.

7. Хрущева, Р.Ш., Зотова, Ф.Р., Мавлиев, Ф.А. Отношение женщин 40-60 лет к возможности использования потенциала физической культуры в оздоровлении и профилактики профессионального выгорания / Р.Ш. Хрущева, Ф.Р. Зотова, Ф.А. Мавлиев / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сборник статей. - Казань, 2021. С. 547-551.

УДК: 342.7

КОНСТИТУЦИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ – КАК ОСНОВА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРАВОВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНА

*Бондаренко О.А., к.ю.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье проводится комплексный анализ норм Конституции РФ, российского отраслевого законодательства, Профессионального стандарта «Спортсмен», должностных инструкций, контрактов, регулирующих правовой статус спортсмена Российской Федерации. Уделяется внимание Основному закону государства, как базовому документу, нормативно закрепляющему комплекс прав и обязанностей – правового ядра статуса человека и гражданина. Прорабатываются нормы российского законодательства по выявлению специфики правового регулирования статуса спортсмена, профессионально осуществляющего свою деятельность.

В работе приводится анализ результатов опроса 10 респондентов – студентов 2 курса, по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура на знание и предмет использования в своей профессиональной деятельности отраслевого законодательства: конституционного, трудового, гражданского, налогового. Выявляются проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены в рамках реализации своего правового статуса.

Формулируются выводы о необходимости создания нормативной базы, основанной на нормах – принципах Конституции РФ, эффективно и в системе регулирующей статус спортсмена, исходя из специфики его, как участника, в первую очередь, спортивных правоотношений.

Ключевые слова: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отраслевое законодательство в области ФКиС, Профессиональный стандарт «Спортсмен», реализация правового статуса спортсмена.

THE CONSTITUTION OF THE RUSSIAN FEDERATION AS A BASIS FOR REGULATION OF THE LEGAL STATUS OF THE ATHLETES

*Bondarenko O.A., PhD in Juridical sciences,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article provides a comprehensive analysis of the norms of the Constitution of the Russian Federation, Russian industry legislation, the Professional Standard «Athlete», job descriptions, contracts regulating the legal status of an athlete in the Russian Federation. Attention is paid to the Basic Law of the State as a basic document that normatively establishes a set of rights and obligations - the legal core of the status of a person and a citizen. The norms of Russian legislation are being worked out to identify the specifics of the legal regulation of the status of an athlete professionally carrying out his activities.

The paper provides an analysis of the results of a survey of 10 respondents - 2nd year students, in the direction of training: 49.03.01 Physical culture for knowledge and the subject of use in their professional activities of sectoral legislation: constitutional, labor, civil, tax. The problems faced by athletes in the framework of the implementation of their legal status are identified.

Conclusions are formulated about the need to create a regulatory framework based on the norms - the principles of the Constitution of the Russian Federation, effectively and in the system regulating the status of an athlete, based on the specifics of him, as a participant, in the first place, sports legal relations.

Keywords: The Constitution of the Russian Federation, Federal Law No. 329 - Federal Law «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation», industry legislation in the field of Physical Culture and Sports, Professional Standard «Athlete», implementation of the legal status of an athlete.

Актуальность. Конституция Российской Федерации, являясь главным законом государства, Главой 2 регулирует общий конституционно-правовой статус человека и гражданина. Основу правового статуса личности составляют его права, свободы и обязанности. Согласно документу, права человека неотчуждаемы и неотъемлемы, представляют собой меру юридически возможного поведения. Обязанности – меру юридически необходимого поведения. В указанной Главе Конституции Российской Федерации закреплён весь спектр прав и обязанностей, позволяющий использовать личности свой потенциал, реализовать себя в любой сфере деятельности.

Спортсмен осуществляет свою деятельность на профессиональной основе, таким образом, значимым для него является грамотное и эффективно работающее законодательство, основанное на Конституции страны.

Целью исследования является комплексный анализ норм Конституции Российской Федерации, как основы правового положения личности, а также базирующихся на них, специальные нормативные правовые акты, закрепляющие особенности регулирования правового статуса спортсмена.

Методы исследования. В работе использовались методы анализа и опроса, формально-юридический метод, применение которых позволило рассмотреть вопросы темы во взаимосвязи и целостности, а также объективно и всесторонне.

Методика. В научном исследовании применялась методика работы с нормативно-правовыми актами по выявлению специфики правового регулирования профессионального статуса спортсмена, основанного на конституционных принципах.

Результаты исследования. Согласно ст. 37 Конституции Российской Федерации, свободное распоряжение своими способностями к труду, выбор профессии закрепляется за каждым человеком и гражданином России [2]. На основании ст. 24 № 329-ФЗ «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации», спортсмен имеет право на выбор видов спорта и участия по ним в спортивных соревнованиях, включение в составы сборных команд, заключение трудовых договоров [6]. Основным документом, регулирующим трудовые правоотношения, является Трудовой кодекс Российской Федерации. Специфика трудового статуса спортсмена (права, обязанности и ответственность) закреплена нормами статей 348.1 – 348.13 Главы 54.1 указанного документа. Так, ст. 348.2. закрепляет специфику заключения трудовых договоров со спортсменами, ст. 348.3 – медицинское обследование спортсменов, ст. 348.6. указывает на условия направления спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации, ст. 348.7 прописаны особенности работы спортсмена по совместительству, в ст. 348.10. перечисляются дополнительные гарантии и компенсации спортсменам, ст. 348.11 посвящена дополнительным основаниям прекращения трудового договора со спортсменом, ст. 348.12. – особенности расторжения трудового договора со спортсменом [5].

Вместе с тем, переход на европейскую систему образования (профили подготовки: бакалавриат и магистратура), привел к необходимости уточнения трудовых функций работников, занимающих должности и требующих от них соответствующих компетенций.

Так, согласно Профессиональному стандарту «Спортсмен», утвержденному Приказом Минтруда и соцзащиты РФ и зарегистрированному Минюстиции РФ в 2019 г., для достижения спортсменом собственно максимального уровня результата соревновательной деятельности, необходимо овладеть комплексом знаний, умений и опытом работы. Среди перечисленных в Стандарте, акцентируется внимание на требования по знанию спортсменом ряда российских документов специального характера, таких как: «Правила вида спорта», «Всероссийская спортивная классификация», «Антидопинговые правила» [4].

При устройстве на работу, спортсмен обязан ознакомиться со значительным массивом документов, регламентирующих и регулирующих его профессиональную деятельность. На основе Профессионального стандарта, работодателем разрабатывается должностная инструкция, где четко указывается, что должен знать спортсмен и чем руководствоваться в работе. Например, знать: законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность, основы трудового законодательства. При осуществлении своих должностных обязанностей, спортсмен руководствуется Конституцией РФ, законами федерального и регионального уровня, Указами Президента РФ, Постановлениями и Распоряжениями Правительства РФ и органов управления по вопросам ФКиС, а также Уставом и локальными правовыми актами учреждения, где реализуется профессиональная деятельность.

Согласно ст. 34 Конституции Российской Федерации, каждый имеет право на свободное использование своих способностей, для не запрещенной законом, предпринимательской деятельности [2]. Таким образом, на сегодняшний день становится актуальным знание норм Гражданского законодательства, в связи с нередким предпочтением заключения гражданского договора по предоставлению спортсменами профессиональных услуг [1] и Налогового законодательства по реализации правового статуса спортсмена - налогоплательщика [3].

Безусловным является необходимость знаний норм Конституции Российской Федерации, прежде всего, закрепляющих и регулирующих правовой статус спортсмена, как человека и гражданина России, в части выполнения обязанностей. При этом, целый комплекс норм, юридически необходимых для выполнения, содержится в: ст. 24 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», должностной инструкции спортсмена, контракте, гражданско-правовом договоре, а также кодексах Российской Федерации, регламентирующих статус, исходя из специфики правовых отношений, в которые вступает спортсмен.

К сожалению, знания спортсменами нормативных правовых актов от Конституции Российской Федерации до документов отраслевого законодательства, регулирующих его правовой статус, удовлетворительны.

Анализ проведенного опроса у спортсменов – студентов 2 курса по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, проведенный в ходе занятий с ними в ФГБОУ ВО «ВГАФК» по дисциплине «Конституционно-правовые основы ФКиС» показал уровень их правовых знаний, и как часто они используются в их профессиональной деятельности. В опросе принимали участие 10 студентов, профессионально занимающихся спортом (виды спорта – легкая атлетика, тяжелая атлетика, гандбол, плавание). Им было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Перечислите нормативные правовые акты, которые Вы используете в своей практической деятельности.

2. В своей профессиональной деятельности приходилось ли Вам применять правовые знания. Приведите примеры.

3. Какие правовые знания необходимы в Вашей профессиональной деятельности? Аргументируйте свою точку зрения.

4. Известны ли Вам нормативные правовые акты, регулирующие правовой статус (права, обязанности, ответственность, гарантии), организацию профессиональной деятельности спортсмена в Российской Федерации? Перечислите эти документы.

5. Какие, с Вашей точки зрения, способы получения правовых знаний в области ФКиС, в том числе о правовом статусе, организации профессиональной деятельности спортсмена в Российской Федерации наиболее эффективные?

На первый вопрос об использовании спортсменами в своей практической деятельности нормативных правовых актов в области ФКиС, «положительно» ответили 85 % опрошенных. Однако, из них только 12 % указали точное название документов. Остальные респонденты затруднились перечислить нормативные правовые акты, но описали правоотношения, участниками которых они выступали, и которые пришлось урегулировать нормами трудового и страхового права, спортивной этики, антидопингового законодательства.

Применять правовые знания в своей профессиональной деятельности не приходилось 40 % опрошенным. Студенты, в большинстве случаев, приводили примеры применения правовых знаний в рамках разрешения трудовых споров. К сожалению, показав не значительный уровень знаний норм трудового законодательства.

Все респонденты подтвердили необходимость правовых знаний в своей профессиональной деятельности. Однако, вызвало затруднение конкретизация отраслей российского законодательства. В подавляющем большинстве спортсмены указали на необходимость знаний конституционного права – в вопросах реализации конституционно-правового статуса, и, в частности, связанные с гражданством России; трудового законодательства по разрешению следующих вопросов: регламентации трудового статуса спортсмена (права, обязанности, социальные гарантии), особенности заключения трудовых договоров, разрешение разногласий в трудовых спорах. Немаловажными являются правовые знания о регулировании отношений со спортсменом тренера, в том числе и в ходе спортивной тренировки, подготовки к соревнованиям. Акцентируется внимание на необходимость знаний отраслевого законодательства, в связи с привлечением спортсменов к различным видам юридической ответственности.

Наиболее эффективными способами получения правовых знаний, в первую очередь, о правовом статусе, организации профессиональной деятельности спортсмена в Российской Федерации, респондентами были указаны – практикумы и тренинги, в рамках проведения дополнительных занятий, мастер-классов.

Выводы. Итак, проведенное исследование, позволило сформулировать ряд выводов. В настоящее время в нашей стране должна активно формироваться и

создаваться нормативная база, основанная на Конституции Российской Федерации, эффективно и в системе регулирующая статус спортсмена, исходя из специфики его, как участника, в первую очередь, спортивных правоотношений. Нарбатываться практика ее применения.

Вместе с тем, практическая деятельность спортсмена требует от него высокого уровня правовых знаний, умения разбираться в действующем российском отраслевом законодательстве, базирующимся на нормах-принципах Конституции Российской Федерации, грамотно применять необходимые документы, набатывая собственный опыт и профессионализм.

Библиографический список:

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 1994. – № 32. – Ст. 3301.

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 27.09.2022).

3. Налоговый кодекс Российской Федерации (часть первая) от 31.07.1998 № 146-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 1998. – № 31. – Ст. 3824.

4. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 194н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54515) [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 27.09.2022).

5. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 2002. – № 1(ч. 1). – Ст. 3.

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

6. Бондаренко, О.А. Конституционные основы правового регулирования физической культуры и спорта в России / О.А. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 129-133. – EDN LJJNMW.

УДК 797.122

К ВОПРОСУ О МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ВИДА СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ» НА ПРИМЕРЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Буцкий Д.А., студент,

*Научный руководитель: Бондаренко О.А., к.ю.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье проводится комплексное исследования материально-технического обеспечения вида спорта «гребля на байдарках и каноэ». Выясняются причины ухудшения условий для занятия указанным видом спорта, исследуется уровень профессионализма спортсменов на сегодняшний день, проводится сравнение достижений за двадцатилетнюю спортивную историю, анализируется №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» по вопросу финансирования и формирования инфраструктуры для занятием профессиональным спортом. В работе используются: материалы бесед с тренерами и спортсменами по «гребле на байдарках и каноэ», анализ правовых документов и результатов выступлений спортсменов. В заключении формулируются выводы: об удовлетворительном состоянии материально-физической базы указанного вида спорта в Волгоградской области, сокращении

финансирования, снижения профессионального уровня спортсменов, дефицита высококвалифицированных кадров.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, финансирование и спортивное оснащение гребли на байдарках и каноэ, стимулирование развития спорта, высококвалифицированные тренерские кадры, «форсирование» спорта.

ON THE QUESTION OF LOGISTICS AND TECHNICAL SUPPORT OF THE SPORT «ROWING AND CANOEING» ON THE EXAMPLE VOLGOGRAD REGION

Butsky D.A., student,

Scientific adviser: Bondarenko O.A., PhD in Juridical sciences,

Volgograd State Physical Education Academy,

Volgograd, Russia

The article conducts a comprehensive study of the logistics of the sport «rowing and canoeing». The reasons for the deterioration of the conditions for practicing this sport are being clarified, the level of professionalism of athletes today is being studied, achievements over a twenty-year sports history are being compared, No. sports. The work uses: materials of conversations with coaches and athletes on «kayaking and canoeing», analysis of legal documents and the results of athletes' performances. In conclusion, conclusions are formulated: about the satisfactory state of the material and physical base of the specified sport in the Volgograd region, the reduction in funding, the decrease in the professional level of athletes, the shortage of highly qualified personnel.

Keywords: kayaking and canoeing, financing and sports equipment for kayaking and canoeing, stimulating the development of sports, highly qualified coaching staff, «boosting» sports.

Актуальность. Спорт – это неотъемлемая часть жизни людей. Спорт укрепляет физическое, духовное, моральное состояние человек, вносит большой вклад в социальное развитие, укрепляет здоровье и увеличивает продолжительность жизни. Занятие греблей – отличный тому пример. С давних времен гребля вносила значительный вклад, как в прикладное, так и спортивное направление. Как указывалось в известном советском лозунге: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Сегодня, именно гребля совмещает в себе все эти три фактора.

Город Волгоград всегда славился водными видами спорта. Мы имели большие достижения как в плавании, прыжках в воду, водном поло, так и в гребле. Но, постепенно, гребля стала уходить на «второй план». Другие виды спорта «перекрыли» греблю. Это связано с форсированием спорта. На сегодняшний день становится актуальным раннее начало занятием спорта, быстрое достижение высоких результатов и спортивных разрядов. Гребля же, напротив, вид спорта, в который надо вкладывать много времени, усилий, финансов. Именно финансирование и спортивное оснащение, развитие спортивных баз для гребли насущная проблема в настоящее время.

Целью исследования является выявление специфики материально-технического обеспечения указанного вида спорта. Для этого необходимо выполнить следующие задачи:

- 1) выяснить причины ухудшения условий для занятия греблей;
- 2) исследовать уровень профессионализма спортсменов на сегодняшний день;
- 3) провести сравнение достижений спортсменов в гребле 20 лет назад и сейчас;
- 4) проанализировать правовое регулирование спорта в России.

Методы исследования. В соответствии с поставленной целью в работе был использован метод опроса, анализа и сравнения. В работе использовались материалы

бесед с тренерами и спортсменами по гребле, анализ правовых документов и результатов выступлений спортсменов.

Методика. В научном исследовании применялась методика работы с нормативно-правовыми актами по выявлению специфики правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Результаты исследования. Для достижения поставленной цели была проведена беседа с 6 тренерами и 15 гребцами Волгоградской области. В ходе беседы были заданы следующие вопросы: «Как вы оцениваете материально-техническое обеспечение гребных баз в Волгоградской области?», «Насколько хорошо финансируется гребной спорт в Волгоградской области?», «Как изменился уровень спортсменов по гребле?».

В ходе беседы с тренерами и спортсменами по гребле было замечено расхождение во мнение, но, несмотря на это, установлены следующие факты:

1. Раньше было 6 спортивных организаций в Волгограде, сейчас всё перешло в Спортивную Школу Олимпийского Резерва, вследствие чего, это привело к сокращению проводимых спортивных мероприятий профессионального уровня. Мероприятия стали носить, в большинстве случаев, образовательный характер. Появилось много работы с «бумагами» для тренеров и организаций.

2. Финансирование, с одной стороны, изменилось (для разных субъектов), с другой же, стало намного меньше выделяться средств для выездных соревнований, сборов, что привело к ухудшению обеспечения спортсменов. «Пропали» надбавки для тренеров, что привело к снижению стимула.

3. Другие виды спорта стали «перекрывать» греблю, так идёт «форсирование» в спорте, приоритетным становится достижение наивысших результатов в раннем возрасте.

4. Произошло сокращение тренерских кадров, что так же привело к ухудшению уровня профессионализма спортсменов.

На сегодняшний день закрыты многие базы: в п. «Слобода» Волгоградской области на берегу Волги, клуб «Волга» перестал существовать. На месте базы, рядом с берегом хотят основать Физкультурно-оздоровительный комплекс для гандбола (раньше это было идеальное место для гребцов, потому что рядом и парк, и тренажерный зал, и вода: все необходимые условия для проведения тренировок).

Появились проблемы с перевозкой детей на базы, маршрутные транспортные средства не ходят, такси – дорого, а базы находятся далеко и в местах, куда не всех детей отправят одних.

На данный момент спортсмены приезжают на соревнования и сборы за свой счёт, хотя раньше это финансировалось самой федерацией гребного спорта в России.

При проведении тренировок выделяют мало бензина, что значительно влияет на качество тренировок, так тренеры не могут полноценно следить за уровнем прохождения дистанции, им приходится экономить топливо.

Были привезены новые тренажёры на гребную базу в г. Волжском, но, по непонятным обстоятельствам и причинам, они были увезены обратно.

Уровень профессионализма спортсменов ухудшается. Группы не сформированы. У детей нет стимула, это связано с отсутствием наград, что вызвано незначительным финансированием при проведении соревнований. Если мы раньше могли говорить о том, что у нас 26 гребцов было в сборной Российской Федерации, наши спортсмены разных возрастных групп «закрывали» все виды программы и многие из них занимали призовые места, то сейчас, проанализировав результаты соревнований, мы можем говорить о трех спортсменах в сборной России и крайне малом количестве спортсменов на соревнованиях.

Отдельно рассмотрим положение дел в данном виде спорта в Калаче-на-Дону.

Всё, так же, крайне незначительное финансирование. Надо отметить, что техническая база поддерживалась за счёт спонсоров, но не финансирования от

федерации. С уходом спонсоров, ушло и развитие. Лодки не обновляются, надо каждый раз «подлатывать» старые, весел не хватает, на соревнования «катаются» «избранные». Отсутствуют специальные гребные тренажёры. Нет условий для занятий людям с ограниченными возможностями здоровья.

Между тем, в ст. 3 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» четко указано о необходимости:

- обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- содействия развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

- содействия развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности[1]. К сожалению, данные нормы не реализуются в Волгоградской области в гребле.

Выводы. Исходя из результатов исследования, были сделаны следующие выводы:

1. В Волгоградской области удовлетворительная материально-техническая база, что способствует сохранению условий проведения тренировок по гребле на байдарках и каноэ.

2. Крайне слабое финансирование, нет помощи в развитии гребного спорта, что создает трудности для подготовки большего количества спортсменов, поездок на соревнования и выездные сборы.

3. Несмотря на относительно удовлетворительную материально-техническую базу, уровень спортсменов упал, количество участников соревнований и призеров стало в 3-4 раза меньше.

4. Наличие дефицита высококвалифицированных тренерских кадров.

Библиографический список:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

2. Вишняков, К. С. Новые подходы к организации и построению тренировочного процесса гребцов на байдарках юниорского возраста высокой квалификации / К.С. Вишняков, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 22-27. – EDN PVBQON.

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ, НОРМАТИВНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ишмухаметова Н.Ф., старший преподаватель,

Казанский государственный химико-технологический университет,

Баченина Е.А., старший преподаватель,

Сиразиева Г.И., студент,

Казанский государственный архитектурно-строительный университет,

Казань, Россия

Современный спорт имеет множество проблем, в том числе социально-гуманитарные, нормативные и правовые проблемы. Основной целью данной статьи будет рассмотрение и решение вышеперечисленных проблем физической культуры и

спорта. Спорт - это не только сфера прививания здорового образа жизни, но также сфера нравственного воспитания, этического развития человека. Несмотря на значимость этой сферы в обществе, как одного из элементов социализации, к сожалению, спортивная среда приобрела вид политической арены, наблюдается снижение спортивной образованности граждан, активная популяризация спорта и здорового образа жизни без исполнения его на практике, а также сложность законодательного толкования законов о физической культуре и спорте. На базе рассмотренных вопросов, автором исследования предлагается ряд мер для решения заданных проблем.

Ключевые слова: проблемы, физическая культура, спорт, правовые нормы, государственные меры.

SOCIO-HUMANITARIAN, REGULATORY AND LEGAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Ishmukhametova N.F., senior lecturer,
Kazan State University of Chemical Technology,*

*Bachenina E.A., senior lecturer,
Sirazieva G.I., student,*

*Kazan State University of Architecture and Civil Engineering,
Kazan, Russia*

Modern sport has many problems, including socio-humanitarian, regulatory and legal problems. The main purpose of this article will be to consider and solve the above problems of physical culture and sports. Sport is not only the sphere of instilling a healthy lifestyle, but also the sphere of moral education, ethical development of a person. Despite the importance of this sphere in society as one of the elements of socialization, unfortunately, the sports environment has acquired the form of a political arena, there is a decrease in sports education of citizens, active popularization of sports and a healthy lifestyle without its implementation in practice, as well as the complexity of legislative interpretation of laws on physical culture and sports. Based on the issues considered, the author of the study suggests a number of measures to solve the problems posed.

Keywords: problems, physical culture, joint venture

Ни для кого не секрет, что в современном обществе одно из ведущих мест занимает спорт и физическая культура, как механизм социализации человека, его воспитания, и приобщения к труду. На сегодняшний день популяризация ведения здорового образа жизни достигла огромных масштабов. Всё больше людей в мире стараются следить за своим здоровьем, правильно питаться и, конечно, заниматься физкультурой. Для одних, это способ поддерживать себя в форме, проводить досуг, избавляться от лишнего стресса, что неудивительно в условиях компьютеризации и модернизации производств, снижающих активную деятельность людей и физических нагрузок на работе. Большинству людей просто некуда выплеснуть свою физическую энергию, учитывая, что основной объём работы за них выполняет компьютер и современные станки. Для других же спорт - это целая профессия. Профессиональные спортсмены тренируются годами, вкладывают непомерные усилия и труд, чтобы занять почётные места в истории спорта и его развития. Самым важным на сегодняшний день мероприятием профессионального спорта являются Олимпийские игры.

Появление гуманистической идеи в теоретических воззрениях на физическую культуру относят к эпохе Возрождения, когда в социально-педагогическом плане развитие системы физического воспитания шло в двух направлениях: понимание культуры движений через искусство танца, обобщающее знания о физических

движениях и их воздействии на организм и развитие гуманистического идеала формирования всесторонне развитой личности, воплощающего в себе ее духовное начало. Все эти взгляды по-разному воплощались в работах представителей того времени, например, Эразма Роттердамского, Томаса Мора (система развития сильного и красивого тела посредством гимнастики и военных упражнений), Мишеля Монтеня (педагогическое воспитание посредством физической культуры) и других, которые ставили перед собой задачу формирования социально полезной личности.

Сегодня социально-гуманитарные проблемы физической культуры и спорта можно рассмотреть на примере России: содействие организации общего физического воспитания и спорта; организация мест для занятий физической культурой и спортом; возрождение в России организации физической культуры и спорта, приобретенной в СССР; подготовка спортсменов-рекордсменов; организация здорового образа жизни; дополнительное финансирование организаций физической культуры и спорта в России (строительство бесплатных учреждений, расходы на спортивные сооружения).

Каждая из выделенных проблем активно решается путем выведения их значимости на государственный уровень. Помимо государственной вовлеченности в развитие сферы физической культуры и спорта, такой как увеличение финансирования данной отрасли, строительство новых спортивных комплексов, доступность занятий спортом для разных слоёв населения, наблюдается активная заинтересованность граждан в ведении здорового образа жизни, которая выражается в его активной пропаганде, в том числе и в социальных сетях. В общих чертах, данная проблема решаема, и на сегодняшний день основаниями, препятствующими ее развитию, могут стать два решающих фактора: нехватка должного денежного вливания в эту отрасль и нежелание граждан ее развивать.

Чтобы разобраться в нормативно-правовых проблемах физической культуры и спорта, необходимо обратить внимание на систему законодательных актов, регулирующих правоотношения в этой сфере. Система его правового регулирования построена на нормах международного права, а также национального законодательства Российской Федерации. В первую очередь, можно указать Международную хартию физического воспитания и спорта (1978 г.), которая нацелена на эффективное осуществление прав человека, зависящих от их (гражданских) собственных возможностей беспрепятственно развивать и сохранять свои интеллектуальные, физические, а также нравственные способности. Из этого следует, что физическое воспитание и спорт должен быть обеспечен и гарантирован каждому человеку. Помимо этого, хартия устанавливает, что «государственные органы и специализированные неправительственные организации на всех уровнях должны оказывать содействие в проведении физкультурных и спортивных мероприятий. Их участие должно заключаться в выполнении законов и решений, оказании материальной поддержки и осуществлении иных мер поощрения, стимулирования и контроля».

Рассмотрение регулирования исследуемой сферы в рамках Российской Федерации основывается на Конституции Российской Федерации (часть 2, статья 41), где говорится, что в России финансируются федеральные программы по охране и укреплению здоровья населения, поощряются мероприятия, способствующие развитию физической культуры и спорта. Также, в соответствии с этим, ведение вопросов физической культуры и спорта было отнесено к совместной компетенции Российской Федерации и ее субъектов. Конкретика по регулированию отношений в сфере физической культуры и спорта включает в себя другие правовые акты: федеральные законы, нормативные правовые акты.

В целом, в законодательном регулировании в сфере физической культуры и спорта в стране имеются некоторые недостатки. Большинство исследователей современности в системе законодательного регулирования отношений в сфере

физической культуры и спорта выделяют значительное количество проблем, которые непосредственно связаны с практикой применения права и пробелов в правовых актах.

Ниже рассмотрены некоторые из них.

Во-первых, систематизация законодательства о физической культуре и спорте. В связи с развитием данной области на протяжении многих столетий и особенно сейчас, когда разработка новых методов ведения спортивного образа жизни идет особенно активно, своевременно говорить о неполном соответствии действующей в России законодательной базы физической культуры и спорта, учитывая их нынешний темп развития. Организационная структура в спорте достаточно многогранна, чтобы говорить о сложности ее регулирования. Она представляет собой не только управление организацией спортивных мероприятий или своевременное выполнение планов рассматриваемой области, но и организацию в области несения ответственности за совершения противоправных мер, касающихся спортивной этики, например, применение допинга и иных стимулирующих веществ, запрещённых для применения в профессиональном спорте. С другой стороны, сложность организационной структуры современного спортивного движения актуализует проблему модернизации законодательства в рассматриваемой сфере. В этой среде, была выдвинута мысль о целесообразности осуществления систематизации законодательства посредством принятия соответствующего Кодекса. При том, что ранее уже была предпринята подобного рода попытка в ФЗ-№329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Кроме проблемы систематизации законодательства можно обозначить и проблемы конституционно-правового свойства. В статье 41 Конституции РФ записано, что «каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. В Российской Федерации финансируются федеральные программы по охране и укреплению здоровья населения, принимаются меры по развитию государственных, муниципальных, частных систем здравоохранения, поощряются мероприятия, способствующие укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта...» В вышеупомянутом Федеральном законе (ФЗ-№329) понятия «физическая культура» и «спорт» представлены содержанием наиболее существенных их признаков.

Согласно закону, физическое воспитание – это такая часть культуры, которая сочетает в себе совокупность ценностей, норм и знаний, разработанных и используемых обществом для физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации посредством физического воспитания, подготовки и развития.

В свою очередь, спорт – сфера социокультурной деятельности, как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

В связи с этим, возникает проблема правильности трактовки вышесказанных понятий с точки зрения закона, так как в определениях нет отсылки к параметрам или показателям оптимального уровня состояния здоровья человека, угроз состоянию его здоровья или показателей полезного влияния физической культуры и спорта на состояние здоровья. Это говорит о несоответствии признаков данных видов деятельности для их подкрепления Конституцией РФ, как главного гаранта прав и свобод граждан.

В заключении следует отметить разнонаправленность нынешних проблем физической культуры и спорта. Изменение и развитие данных областей с течением времени раскрыли множество их качеств, как позитивных, так и негативных. К негативным прежде всего следует отнести современные проблемы недоразвитости правового регулирования, оттеснения вышеупомянутой сферы из жизни людей и незаинтересованности граждан в популяризации физического воспитания (хотя, и активной ее пропаганды). Решение проблем следует осуществлять совместными усилиями, как государства, так и граждан в целом. Необходимо выделение значительных средств из

бюджета страны, прививания любви к спорту у детей и подростков, проведение массовых спортивных мероприятий, создание грамотной законодательной базы, регулирующей правоотношения в сфере физической культуры и спорта и не усложняющую практическую ее часть. Важно не политизировать систему спорта, а только упорядочить ее наиболее спорные моменты, поскольку спорт- это способ самовыражения граждан.

Библиографический список:

1. Арсеньев С.А. Антикоррупционная политика в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Актуальные проблемы правотворчества и правоприменительной деятельности. Материалы межвузовской научной студенческой конференции. – 2016. – С. 198-201.
2. Бакарджиев Я.В., Кузьмин И.А. Концепции двуединого понимания юридической ответственности: авторские подходы / Я.В. Бакарджиев, И.А. Кузьмин // Вестник Омского университета. Серия: Право. – 2016. – № 2 (47). – С. 21-27.
3. Билогур В.Е. Спорт как гуманистическая основа развития личности: проблемы и перспективы / В.Е. Билогур // Теория и практика общественного развития. – 2014. - № 1. – С. 66-70.
4. Росенко С.И. Социологические аспекты развития высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта / С.И. Росенко, В.В. Пыж // Социология и общество: традиции и инновации в социальном развитии регионов. Сб. докладов VI Всероссийского социологического конгресса. Отв. Редактор В.А. Мансуров. 2020. С. 4332-4337.
5. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ) / В.И. столяров – ЛитРес. 2017.
6. Топов Н.И. Физическая культура в период позднего средневековья / Н.И. Топов // Очерки по истории физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1950. - №5 – С. 163-165.

УДК 796.011

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В СТРУКТУРЕ ЦЕННОСТЕЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ЧУВСТВО ПРЕКРАСНОГО У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Кобяков Ю.П., д.п.н., профессор,
Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
Владимир, Россия*

В статье обсуждается результаты исследования, посвященного изучению рейтинга двигательного компонента в общей структуре базовых ценностей, формирующих у современной молодежи чувство прекрасного. В качестве модели избран феномен женской красоты. Априори ожидавшийся, высокий рейтинг двигательного компонента в данной структуре ценностей, не нашло в нашей работе своего подтверждения. обнаружено сходство взглядов по гендерному признаку только в оценке одной Культурной ценности - характера, поставленному на первое место. В оценке других ценностей по данному признаку имеет место заметное расхождение. Женская часть респондентов обнаружила в оценке красоты более зрелую жизненную позицию, чем мужская, рассматривая её не только как ценность, а как значимое жизненное качество на долгосрочную перспективу. К такому выводу можно придти, принимая во внимание широкий диапазон ценностей, у первых.

Ключевые слова: красота женская, культурные ценности, гендерные различия,

INDIVIDUAL DETERMINANTS OF THE MOTOR COMPONENT IN THE STRUCTURE OF VALUES THAT FORM THE SENSE OF BEAUTY AMONG MODERN YOUTH

*Kobyakov Yu.P., PhD, professor,
Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov,
Vladimir, Russia*

The article discusses the results of a study devoted to the study of the rating of the motor component in the general structure of the basic values that form a sense of beauty among modern youth. The phenomenon of female beauty is chosen as a model. A priori, the expected high rating of the motor component in this value structure has not been confirmed in our work. The similarity of views on gender was found only in the assessment of one cultural value - character, put in the first place. There is a noticeable discrepancy in the assessment of other values on this basis. The female part of the respondents found a more mature life position in the assessment of beauty than the male one, considering it not only as a value, but as a significant life quality for the long term. This conclusion can be reached, taking into account the wide range of values of the former.

Keywords: female beauty, cultural values, gender differences,

Постановка проблемы. Стремление человека к возвышенному, прекрасному, существовало всегда. Например, известно, античное греческое общество было пронизано культом человеческого тела. Атлеты, участники Олимпийских игр древности стремились к совершенству, желая хотя бы формами своего тела походить на богов. Греческими философами предпринимались попытки осмысления взаимосвязи особенностей телосложения с достижениями на Олимпийских Играх.[2]. (Уже в наше время, эта идея нашла отражение в докторской диссертации Н.Ж. Булгаковой:[1]). На протяжении исторических и культурных эпох представления о женской красоте менялись.

На протяжении человеческой истории многократно предпринимались попытки дать определение тому понятию, раскрыть сущностные стороны его отдельных частей. Таковы, в частности, попытки математического подхода, результатом которых явилось открытие «квадрата древних» и «золотого сечения» Однако понятие «красота» до сего времени остается не познанным феноменом. Совокупность свойств, признаков, критериев красоты настолько обширен, что этот феномен, как и большинство его составляющих в отдельности, практически не поддается словесному описанию потому, как эта категория глубоко личностная, многофакторная.

Наиболее близким в аспекте нашего исследования нам представилось определение, которое подразумевает под понятием «красота» совокупность в человеке внутренних и внешних признаков, создающих у субъекта деятельности ощущение прекрасного, возвышенного.[4]. Проблема формирования у молодого поколения представлений о ценностях физической культуры в аспекте красоты остается мало изученной, что и предопределило наш интерес к её изучению. Актуализации данного направления научного поиска послужило большое внимание к женской красоте в классических произведениях отечественных писателей и поэтов. понимание,

Обратимся, к примеру, о взгляде на женскую красоту великого поэта Н.А. Некрасова, в его поэме «Мороз, красный нос»: [3].

**«ЕСТЬ ЖЕНЩИНЫ В РУССКИХ СЕЛЕНЬЯХ
С СПОКОЙНОЙ ВАЖНОСТЬЮ ЛИЦ
С КРАСИВОЮ СИЛОЙ В ДВИЖЕНИЯХ
С ПОХОДКОЙ, СО ВЗГЛЯДОМ ЦАРИЦ**

**ИХ РАЗВЕ СЛЕПОЙ НЕ ЗАМЕТИТ,
А ЗРЯЧИЙ О НИХ ГОВОРИТ:
ПРОЙДЕТ, СЛОВНО СОЛНЦЕМ ПОСВЕТИТ,
ПОСМОТРИТ, РУБЛЕМ ПОДАРИТ»...**

Автор обращает внимание на качественные составляющие женской красоты, на силу, походку и осанку русских женщин и не просто о силе, а о «красивой силе», что в аспекте современного знания о физической культуре можно понимать, как сочетание силы и ловкости.

Организация исследования. В исследовании, выполненного методом анонимного анкетного опроса, приняло участие 174 студента младших курсов гуманитарного направления обучения, из них 98 девушек и 76 юношей, что отвечает требованиям репрезентативности. В соответствии с существующей классификацией элементы и признаки красоты были представлены в анкете двумя, по нашему мнению, наиболее важными группами факторов. С одной стороны - это ценности, характеризующие внешний облик человека и его внутренне содержание, с другой[4]. В свою очередь, первую группу составили собственные и сопутствующие характеристики облика женщины, а вторую - свойства личности и физические качества (см. табл. 1). Задача респондентов заключалась в том, чтобы расставить пять ценностей каждой группы в ранговой последовательности. Априори была выдвинута гипотеза о большом удельном весе ценностей физической культуры в развитии, становлении и формировании представлений о женской красоте. Это, так называемая, «нулевая гипотеза»

Результаты исследования и их обсуждение. Полученный фактический материал свидетельствует о том, что в объекте исследования адекватно выражены или отображены невыразимые словами глубинные сущностные закономерности окружающего мира (духовные, ценностные, образные и др.). Они даны субъекту восприятия в соответствующей чувственно воспринимаемой форме, которая способна вызвать в человеке переживание чувства прекрасного.

Уже при первом взгляде на табличный материал отчетливо видно наличие вполне ожидаемых гендерных различий в оценке ценностей. Они наиболее выражены в группе внешних элементов и признаков облика женщины, т.е. собственных и сопутствующих ценностей. Так, если среди девушек наибольшую ценность имеют лицо и рост, то у юношей эти ценности занимают последние места. Можно предположить, что в женском сознании доминирующим фактором является ориентация на нарисованный их воображением идеал женской красоты, в то время, как у мужской части опрошенных доминантной установкой является проблема выбора будущего партнера (табл.1).

Во второй группе различия по гендерному признаку не носят столь однозначный характер, как в первой. Близкие рейтинговые оценки получило такое свойство личности как мотивация, т.е. направленность личности с её долгосрочными стратегически важными жизненными установками. Девушки в качестве наиболее значимой жизненной ценности называли характер, а юноши отвели ему только четвертое место. Юноши дали высокую оценку женской эмоциональности, в то время, как девышки отвели этой ценности последнее место.

В рейтингах физических качеств, как ценности в облике женщины, как и в первом случае, имеет место заметное различие по половому признаку. Если девушки выделяют, прежде всего, выносливость, то юноши больше ценят в женщине качество быстроты и одновременно с этим важнейший критерий женской красоты, гибкость, оставляют на последнем месте.. Одинаковые оценки в обеих половозрастных группах получило качество сила.

Таблица 1

Гендерные различия в оценке культурных ценностей, формирующих представления о женской красоте у студентов гуманитарного профиля обучения

Внешние элементы и признаки облика женщины						
Собственные		Ж	М	Сопутствующие	Ж	М
1	Длина тела (Рост)	1	5	Лицо	1	5
2	Масса тела	3	4	Осанка	2	1
3	Окружность гр.кл.	5	3	Походка	3	2
4	Длина ног	2	2	Одежда	5	4
5	Талия	4	1	Форма прически	4	3
Внутренние элементы и признаки облика женщины						
Свойства личности		Ж	М	Физические качества	Ж	М
1	Способности	3	3	Сила	2	2
2	Характер	1	4	Быстрота	5	1
3	Воля	4	5	Ловкость	4	3
4	Эмоциональность	5	2	Выносливость	1	4
5	Мотивация	2	1	Гибкость	3	5

Прямая случайная выборка из генеральной совокупности показала, что в женской части респондентов доминирующими являются, перечисляемые здесь в ранговой последовательности, три следующих ценности: характер, мотивация, ловкость, т.е. сочетание психических свойств личности с мотторикой. Юноши также ставят на первое место также характер, оставляя наиболее очевидный элемент внешнего облика женской красоты - лицо на втором месте, а, третьем, волю.

Заключение. В структуре культурных ценностей, детерминирующих формирование у современной молодежи представление о женской красоте, во моторной составляющей. Нулевая гипотеза, таким образом не нашла в нашем исследовании своего подтверждения. Можно предположить, что студентам младших курсов гуманитарного профиля обучения свойственен недостаточно высокий уровень общей культуры, отчасти обусловленный, в свою очередь, недостаточным вниманием к эстетике физической культуры в рамках лекционных и практических занятий.

Обнаружена неоднозначность взглядов в представлениях о женской красоте в половозрастных группах. С одной стороны, «ведущей переменной» в обоих случаях назван характер. С другой - существенное различие в оценке доминирующего в обыденных представлениях главного признака женской красоты, лицо. В мужской части респондентов этой ценности отведено второе место, а в женской осталось без оценки. Второе-третье места женские респонденты отводят мотивации и, важно подчеркнуть, физическому качеству ловкость. Девушки, таким образом, обладают более широким диапазоном ценностей и рассматривают феномен женской красоты как самостоятельную ценность, а в контексте долгосрочной перспективы, т.е. более прагматичны. Юношей же на данном жизненном этапе, помимо характера, больше привлекают в женщинах внешние данные и волевые качества.

Библиографический список:

- 1.Булгакова Н. Ж.Проблема отбора в процессе многолетней тренировки (на материале плавания) дисс. д.п.н. / Н.Ж. Булгакова.: В 2-х ч.-М.: ГЦОЛИФК, 1976. 253с.
- 2.Голубев А.Д. Ветер с Олимпа. /А.Д. Голубев. -М.: Сов. писатель, 1986. -480 с.
- 3.Некрасов Н.А. Мороз, Красный нос. Поэма / Н. А. Некрасов; -М., Современник, 1987. - 61, с.
4. Режим доступа: https://studref.com/593312/filosofiya/klassifikatsii_tsennostey

**ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ АКСИОЛОГИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ В ОБУЧАЮЩЕ-
РАЗВИВАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА**

*Кобяков Ю.П., д.п. н., академик ПАНИ,
Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
Владимир, Россия*

В статье на теоретическом уровне обсуждаются аксиологические аспекты физической культуры в процессе их реализации в условиях высшего учебного заведения. В обучающем пространстве высшей школы аксиологическое содержание физической культуры раскрывается в виде акмеологического, креативного и когнитивного компонентов. В нашем понимании, это становится возможным в случае реализации двух условий. Во-первых, если студент будет рассматривать здоровье как важнейшую жизненную ценность и, во-вторых, если им на уровне сознания будет присвоено понимание, что физическая культура является значимым средством и методом его укрепления, развития и сбережения.

Ключевые слова: акмеология, аксиология, когнитивность, креативность, ценности.

**PHILOSOPHICAL ASPECTS OF THE AXIOLOGICAL FUNCTION OF
PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF ITS IMPLEMENTATION IN THE
EDUCATIONAL AND DEVELOPMENTAL SPACE OF THE UNIVERSITY**

*Kobyakov Yu.P., Grand PhD, academician PANI,
Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov,
Vladimir, Russia*

The article discusses axiological aspects of physical culture at the theoretical level in the process of their implementation in the conditions of a higher educational institution. In the teaching space of the higher school, the axiological content of physical culture is revealed in the form of acmeological, creative and cognitive components. In our understanding, this becomes possible if two conditions are met. Firstly, if the student considers health as the most important value of life and, secondly, if they are given an understanding at the level of consciousness that physical culture is a significant means and method of strengthening, developing and saving it.

Keywords: acmeology, axiology, cognitiveness, creativity, values.

Лейтмотивом для обращения к исследованию данной проблемы послужил, как это показали наши ранние исследования, низкий рейтинг физической культуры, важно подчеркнуть не у студентов технического, но гуманитарного направления обучения. [3]. Это, с одной стороны и крайне низкий уровень разработанности философских аспектов физической культуры, как личного и общественного достояния.

Теория ценностей – аксиология – рассматривает ценность как обозначение социокультурной значимости предметного мира и классифицирует их на духовные и материальные [6]. Если рассматривать ценности с позиций научно-рационалистической философии, то доминирующими в этой взаимосвязанной системе окажутся материальные, которые предстают перед сознанием личности в виде совокупности биологических, физических, химических и иных характеристик человека, а также свойств, элементов и признаков окружающих его предметов и объектов.

Рейтинги, ранги и ценностные отношения имеют место и при отсутствии реальных объектов материального мира. Для человека, обладающего достаточным

уровнем внутренней культуры и менталитета, возрастает значение духовных ценностей - взглядов, идей, мира чувственных переживаний, идеалов, концепций, теорий и др. Интериоризация данных категорий в форме знаний представляет собой сущностную, содержательную сторону социокультурного развития личности.

Признанной считается точка зрения, что объективное существование ценностей не противоречит научно-рационалистическому пониманию проблемы личности, и в связи с этим, можно говорить о двух видах духовных ценностей – высших ценностях и ценностях преходящего значения[5].. Ценности высшего порядка связаны с представлениями человека о чести, достоинстве, смысле жизни, свободе, здоровье и способах его развития, становления и формирования. Ценности преходящего значения, удовлетворяются на уровне интересов и потребностей человека. С позиций современного научного знания наибольшую, во всех смыслах, ценность представляет категория здоровья с арсеналом средств и методов, обеспечивающих его развитие, формирование и сохранение [4].. Ценности преходящего значения представляют для индивида как потребность только на этапах их использования, с завершением которого ценность предметов материального мира утрачивается [7].

Согласно существующей дефиниции духовные ценности принято разделять на витальные, социальные, политические, моральные, религиозные, эстетические, каждая из которых имеет отношение к проблеме социокультурного развития личности. [5]. В иерархии ценностей в сфере физической культуры наибольший исследовательский интерес, с нашей точки зрения, представляют витальные и эстетические ценности. Многообразие ценностей физической культуры предполагает альтернативный выбор студентом из широкого арсенала средств и методов тех потребностей, объектов, целей, стиля жизни, которые имеют для него наибольшую значимость, деля их на позитивные и негативные, идеальные и реальные, эстетически привлекательные и индифферентные, истинные и ложные и т.д. [4].

Одной из наиболее значимых составляющих духовных ценностей являются знания. Знания в области физической культуры мы рассматриваем в трех аспектах: как общественную ценность; как компонент педагогической системы высшего образования, представленный в Образовательных Стандартах высшей школы учебной дисциплиной «Физическая культура»; и, наконец, как достояние отдельно взятого студента, которые им интериоризируются в процессе обучения и становятся базовым основанием социокультурного развития личности. Для этого физическая культура как совокупность духовных и материальных ценностей формами, средствами, методами своего проявления должна раскрывать аксиологические аспекты своего содержания – акмеологический и креативный.

Акмеология, как теория высших достижений человека и цивилизации очень многообразна в проявлении своих функций, но полнее всего раскрывается в интегральной формуле здоровья, самопознания, самоопределения и творческого самоутверждения личности [2,4]. Студенческий возраст приходится на начальный этап периода первой зрелости, предшествующий пику моторного потенциала и одновременно с этим, на тот жизненный период, на котором в большинстве случаев завершается процесс образования. Сочетание этих двух факторов во времени своего функционирования позволяет рассматривать физическую культуру как категорию бытия, которая ближе многих других социальных явлений отвечает идеям и принципам акмеологии. Акмеологическая функция физической культуры вытекает из признания здоровья в качестве важнейшей витальной, ценности и предполагает формирование у студентов понятий о моторном потенциале, витальном цикле, здоровом образе жизни и его системообразующих факторах. Физическая культура, как компонент здорового образа жизни располагает присущим только ей одной специфическим арсеналом средств и методов, позволяющим решать в вузе оздоровительную, образовательную и воспитательную задачу. По мнению В.К. Бальсевича, пик моторного потенциала

приходится в среднем на 25 лет, т.е., в большинстве случаев, на 2-3 года позже завершения вузовского обучения [1]. С неизбежной логикой отсюда вытекает, что уходя в самостоятельную жизнь, каждый выпускник располагает альтернативными представлениями о структуре и функции физической культуры, которые могут стать стратегическими ориентирами в борьбе за здоровье до конца витального цикла

Креативность, как понятие, - это качество личности или **способность её к созданию нового**, оригинального. Она характеризуется такими свойствами личности, как уверенность в себе, высокая самооценка, позитивный настрой. Выделяются три вида индивидуально-психологических особенностей личности, которые обеспечивают успех в творческой деятельности: когнитивные, эмоциональные и волевые. Креативность в сфере физической культуры заключается **в творческом подходе студента к выбору форм, средств, методов** физического воспитания, с учетом его психических, физических, эмоциональных и иных индивидуальных особенностей, т.е. это творческая потенция. При подобном подходе, имеющем безусловную гуманистическую направленность, важно сместить индивидуальную траекторию поведения студента в пространстве физической культуры, априори сориентированную им на контрольные нормативы и стандарты, которым он должен соответствовать по истечении установленного региональной программой времени, в сторону принятия идей, идеалов, образов, теорий и концепций физической культуры.

Как следует из изложенного, когнитивные способности человека являются одной из трех компонентов креативности. Поэтому использование понятия «когнитивность» должно, по нашему мнению, рассматриваться только в структуре креативности, где она занимает основное место. В переводе с латинского термин «Cognito» переводится как «познание». Отсюда можно заключить, что, креативность это **творческий потенциал** личности, а когнитивность, как **процесс** его реализации. Когнитивный компонент в структуре ценностей физической культуры характеризует отбор и ценностную оценку студентом приобретаемым знаниям, умениям, физическим качествам, физической подготовленности, свойствам и его психофизиологическим возможностям, определяющим рациональность избранной системы жизненных ценностей, проверенных и подтвержденных практикой.

Если подойти к рассмотрению обсуждаемых аксиологических аспектов физической культуры не с позиции общепринятых в науке о физическом воспитании по преимуществу пространственных, а временных характеристик, тогда можно будет обнаружить, что аксиологическое содержание физической культуры раскрывается опосредованно, в виде оперативного и кумулятивного эффектов. Оперативный или срочный эффект влияния физических упражнений проявляется у студента в повышении настроения, росте умственной и физической работоспособности, в явлении эйфории и т.д. Кумулятивный эффект систематических занятий физическими упражнениями сказывается на биологических и социальных компонентах личности: состоянии здоровья, уровне и качестве жизни, благосостоянии, служебной карьере, семейном благополучии и мн. др. Возникновение кумулятивного или отсроченного эффекта физического воспитания не может произойти у человека одномоментно, сразу. Оно является результатом целенаправленных, систематических занятий физическими упражнениями, благодаря трансформации сознания человека-потребителя здоровья в сознание человека-производителя его. Для этого физическая культура как совокупность духовных и материальных ценностей и, одновременно, как общественное достояние, формами, средствами, методами своего проявления должна раскрывать аксиологические аспекты своего содержания.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. В.К. Бальсевич. -М.: ФиС, 1988. -208 с.

2. Бодалев, А.А. Человек и цивилизация в зеркале акмеологии. / А.А. Бодалев, В.Т. Ганжин, А.А. Деркач А.А. // Мир психологии. 2000. - №1. – С.89-108.
3. Кобяков, Ю.П. Здоровый образ жизни в социокультурном развитии студентов / Ю.П. Кобяков. – Владимир, Маркарт. 2004, 244 с.
4. Кобяков, Ю.П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физическое воспитание студентов вузов./ Ю.П. Кобяков, дис... докт. пед. наук. -М.: 2006, 350 с.
5. Тугаринов, В.П. Избранные философские труды. / В.П. Тугаринов – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1988. – 343 с.
6. Фролов, И.Т. Введение в философию. / И.Т. Фролов. – М.: Изд-во политической литературы, 1990. – 640 с.
7. Цанн Кай-Си, Ф.В. Философия как теоретическое мировоззрение. Курс лекций. / Ф.В. Цанн Кай-Си. – Владимир: ВГПУ, 2001. – 322 с.

УДК 379.83/.84

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ДОСУГЕ В ПОСЛЕВОЕННЫЙ ПЕРИОД СОВЕТСКОГО ОБЩЕСТВА (1945-НАЧ. 1950-Х ГГ.): НА МАТЕРИАЛАХ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ СТАЛИНГРАДА

*Липатов А.В., к.и.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье на основе анализа периодической печати послевоенного Сталинграда рассмотрены тяжелые условия послевоенного восстановления советского общества, а также проблемы в деятельности институтов физической культуры и сферы спорта. Анализ статей газеты «Сталинградская правда» позволил охарактеризовать значение физической культуры и спорта в организации и проведении досуга для детей и подростков. Выявленные материалы периодической печати позволили раскрыть физкультурно-массовые мероприятия, ставшие частью досуга подрастающего поколения послевоенного города.

Ключевые слова: послевоенное развитие, Сталинград, досуг, физическая культура, спорт, добровольное спортивное общество.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN CHILDREN'S AND YOUTH LEISURE IN THE POST-WAR PERIOD OF SOVIET SOCIETY (1945-EARLY 1950S): ON THE MATERIALS OF THE PERIODICAL PRESS OF STALINGRAD

*Lipatov A.V., PhD of hist., associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

Based on the analysis of the periodical press of post-war Stalingrad, the article examines the difficult conditions of the post-war restoration of Soviet society, as well as problems in the activities of institutes of physical education and sports. The analysis of the articles of the newspaper "Stalingradskaya pravda" allowed us to characterize the importance of physical education and sports in organizing and conducting leisure activities for children and adolescents. The revealed materials of the periodical press made it possible to reveal the sports and mass events that became part of the leisure of the younger generation of the post-war city.

Keywords: post-war development, Stalingrad, leisure, physical culture, sport, voluntary sports society.

Актуальность исследования обусловлена стремлением определить роль и место физической культуры и спорта для различных групп населения в особые, тяжелые условия жизни, какими неоспоримо являлись годы послевоенного развития советского общества (1945 – нач. 1950-х гг.).

Основная цель исследования – определение роли физической культуры и спорта в структуре детско-юношеского досуга в послевоенные годы и их место в повседневной культуре.

Методами исследования выступили общенаучные приемы: анализ статей местной периодической печати, синтез выделенной информации и обобщение полученных данных для решения поставленной цели исследования.

Результаты исследования. Великая Отечественная война нанесла огромный урон всему народнохозяйственному комплексу СССР и его системе социального обеспечения, падение жизненного уровня населения страны Советов и тяжелая демографическая ситуация обуславливали широкий спектр социокультурных проблем. Советскому государству было необходимо восстановить систему коммунального хозяйства и инфраструктуру, наладить стабильное снабжение продовольствием и товарами народного потребления, особенно тех районов страны, которые наиболее пострадали от национал-социалистической агрессии Германии. Острые задачи по повышению качества жизни населения также стояли в области здравоохранения и медицинского обслуживания, науки, образования и искусства, досуга и организации свободного времени всех категорий населения.

Сталинградская область, как и многие другие районы СССР, после немецко-фашистской агрессии подверглась колоссальному разрушению. Однако уже в февралемарте 1943 г. Советское государство и ВКП(б) поставило цель перед советскими органами и общественными структурами – восстановить все важные объекты социально-экономической и культурной сферы Сталинграда и области, что стало отправной точки большого восстановительного процесса [1].

В тяжелый послевоенный период для всей страны, среди разнообразного комплекса социальных задач, своё место займёт проблема организации и проведения детско-юношеского досуга. С одной стороны, необходимо было преодолеть в обществе состояние общего страха, чувства потери и лишения, ужаса, нанесенного войной привычного образа жизни. Это было возможно через формирование и развитие устойчивых практик, отвечающих духу послевоенного времени и способных нормализовать повседневный мир. При этом у столь уязвимой категории населения, как дети, подростки и юноши сформировать устойчивые практики, отвечающие мирному характеру времени; вернуть к реалиям жизни уже без войны, провести адаптацию к спокойным условиям жизни. С другой стороны, необходимо было уберечь детей и юношей от негативных явлений послевоенного времени: уличного образа жизни и бродяжничества, совершения возможных антиобщественных деяний в условиях всеобщего дефицита и упадка уровня жизни [7].

23 сентября 1945 г. СНК СССР принимает постановление «Об оказании помощи комитетам по делам физической культуры и спорта и улучшении их работы», которое обязывало местные органы власти способствовать восстановлению материально-технической базы и открытию 80 спортивных школ для молодежи; освободить сохранившиеся спортивные сооружения, ранее занятые в военное время не по назначению, для развертывания широкой физкультурно-массовой работы и привлечению различных групп населения к занятию физической культуры и спорта (далее – ФКиС) [5]. Это постановление напрямую давало импульс развитию

физкультурно-спортивного движению и показывает особое социальное значение ФКиС в послевоенной повседневности для советского общества.

Досуг как сфера духовной культуры, несомненно, зависит от материальных оснований, поэтому структура детско-юношеского досуга в послевоенные годы во многом определялась материальным состоянием жизни сталинградских семей, социально-бытовыми условиями их проживания и возможностями для его проведения. Разрушенные страшной войной Сталинград и районы области долго представляли собой малопригодное пространство для нормальной жизни, успешной социализации и разнообразного по видам и средствам досуга [7].

Для организации досуга детей и юношей послевоенного города были необходимы условия: стационарные здания, имеющие оборудование, культурный и спортивный инвентарь, канцелярские товары и пр., всё это достигалось с большим трудом. По опубликованным воспоминаниям детей и подростков послевоенного Сталинграда, можно сказать, что трудности того времени напрямую влияли на проведение досуга и всего свободного времени. Не всегда дворы были обустроены, учреждения культуры и искусства, находившиеся в центре города, были практически недоступны для детей с рабочих окраин, не хватало игрушек, канцелярских товаров и книг [4].

После Победы в Великой Отечественной войне был принят новый IV план развития народного хозяйства на 1946-1950 гг., который наметил обширную программу жилищного и социально-культурного строительства в городе и на сел [8]: так уже к 1946 г. усилиями, как власти, так и сталинградцев, начали функционировать в Сталинграде 11 школ, 4 клуба и ряд других значимых социально-культурных объектов [8]. В восстановительном процессе Сталинграда по сравнению с планом работы объектов промышленности, строительства жилья и деятельности системы образования и культуры [15], инфраструктура ФКиС оставалась на втором плане; проблемы развития, популяризации и вовлечения широких масс в занятия ФКиС не являлись для властных структур приоритетными, хотя и важными.

Несмотря на слабую материально-техническую базу, именно ФКиС стала одним из важнейших социальных институтов, позволившие улучшить досуг детей и подростков, преодолевать тяжелые условия жизни и суровые будни юных сталинградцев.

За 1943-1945 гг. восстановления Сталинграда было расчищено несколько спортивных площадок, а уже после 1945 г. инициировалась деятельность добровольных спортивных обществ при крупных заводах с оборудованными площадками для проведения спортивных игр и соревнований, расширялись секции по различным видам спорта, вновь занятия ФКиС, а также спортивные мероприятия различного уровня становились частью нормализованной повседневности населения [15].

Уже весной 1946 г., в апреле месяце состоялись Областные соревнования на первенство по боксу между обучающимися ремесленных училищ, одну из команд училища №12 Сталинграда готовил опытный тренер-боксер Б.И. Василец [23]. В праздничные майские дни того же года юные сталинградцы с родителями, на чьи плечи легло восстановление Сталинграда, могли посетить футбольный матч на стадионе спортивного общества «Трактор» между командами Сталинграда и Ленинграда [3].

В целом, за первые годы послевоенного восстановления сложилась традиция проведения спортивных мероприятий в праздничные Первомайские дни. Активное участие школьники Сталинграда приняли в открытии весенне-летнего спортивного сезона, начало которого пришлось на 8 мая 1949 г. на площади Павших борцов, в самом центре города. Присутствующие могли наблюдать открытие сезона с эстафеты бега обучающихся по центральным улицам города за приз имени «Победы над Германией»,

в котором приняли участие 1000 девочек и мальчиков¹. Так, 6 мая 1951 г. в центре города прошли эстафеты на бег за приз «Победа», в котором приняли участие 26 команд, а это уже более 1000 юных сталинградцев [19].

В 1946 г. в период летних каникул Сталинград готовился отпраздновать День физкультурника и День военно-морского флота, где активное участие приняли все партийные и общественные организации, что позволило показать юным сталинградцам достижения местных физкультурников. В День физкультурника торжественное шествие спортсменов открывала колонна юных спортсменов с транспарантом «Нас вырастил Сталин на верность народу...» [22], а городские кинотеатры показывали ряд спортивных хроникальных фильмов о соревнованиях по гребле, достижениях пловцов СССР – С.П. Бойченко и Л.К. Мешкова, отрывки футбольного матча «Динамо» – «Челси» (Англия – прим. Авт.) [11]. Позже, уже в следующий праздничный день, 28 июля планировалось провести спортивные мероприятия с широким охватом народных масс, в том числе детей и подростков.

В период зимних каникул 1946-1947 учебного года в школах, подшефных добровольным спортивным обществам (далее – ДСО) Сталинграда «Буревестник», «Трактор», «Спартак» и «Динамо» шли занятия по гимнастике, лыжам и конькам. А в первые январские дни начались внутришкольные и районные соревнования по конькам и блиц-турниры хоккейных школьных команд, а уже 10 и 12 января на стадионе «Динамо» между этими победившими командами должны были пройти соревнования на первенство [24]. В январе 1948 г. в соревнованиях по конькам на городском катке, открытом на стадионе «Динамо» участвовало свыше 300 человек, где лучшие результаты показали обучающиеся школы № 93 Ворошиловского р-на Сталинграда. В период зимних каникул начавшегося 1951 г. на том же катке дети и подростки могли принять участие в тренировках по бегу на коньках и хоккею [10].

В 1948 г. в жаркие июльские дни в Сталинграде прошла Областная детская спартакиада, в которой участвовало свыше 130 юных спортсменов области, на которой школьников установили 25 новых областных рекордов по легкой атлетике: Аркадий Бирюков в беге на дистанцию 1000 метров, Анатолий Ермаков по метанию диска, Иван Яковлев по толканию ядра [6]. Позже, в июне 1949 г., состоялась спартакиада школьников по легкой атлетике, которая показала что занятия ФКиС не прошли в пустую, обучающиеся добились высоких результатов: Ю. Плетнев из школы № 15 метнул гранату на 59 метров 29 сантиметров, Э. Климов из школы № 8 метнул диск на 28 метров 30 сантиметров [16].

Активные занятия ФКиС, большая вовлеченность юных сталинградцев в физкультурно-спортивное движение позволило с широким размахом провести в 1950 г. спартакиаду школьников, посвященную окончанию учебного года. На местный стадион «Динамо» для участия в различных эстафетах собралось свыше 500 школьников, которых приветствовали представители властных структур – горкома ВЛКСМ и ГорОНО [21]. Нередко, учащиеся школ и техникумов становились участниками больших соревнований. Так, 22 апреля 1951 г. на площади Павших борцов состоялись соревнования между местными ДСО, открытие которого началось с показательных выступлений по гимнастике учащихся школ №№ 9 и 50 [18].

Особой любовью у детей и подростков пользовались футбольные матчи местных команд «Динамо», «Трактор», «Торпедо» и др. В восстанавливаемом Сталинграде стадионов было немного и на фоне скудности досуговых игровых практик, футбол и матчи с приезжими командами вызывали большой общественный интерес и резонанс. В Сталинграде существовала городская юношеская команда, которая в 1948 г. участвовала в республиканских соревнованиях в г. Горький (Нижний Новгород – прим. Авт.), где череда побед над соперниками позволила ей выйти в полуфинал [17]. Позже,

¹ Праздник молодости и силы // Сталинградская правда. 1949. 10 мая. С. 4.

в августе того же года, на стадионе «Динамо» состоялся розыгрыш первенства на кубок города по футболу среди юношеских команд, в котором участвовало 10 команд [20]. В 1949 г. впервые в Сталинграде проводились соревнования среди юношеских футбольных команд на приз мастеров добровольного спортивного общества «Торпедо» [2].

Большой интерес у юных сталинградцев вызывал баскетбол. Так, 30 января 1949 г. начался розыгрыш первенства школ Сталинград по баскетболу, на площадках школ №№ 35 и 50. В этих соревнованиях участвовали 16 юношеских и 12 команд девушек [13]. Соревнования в обеих зонах показали возросшее спортивное мастерство учащихся-баскетболистов [14].

Большую роль в привлечении подрастающего поколения к физкультурно-спортивному движению, что, конечно, дополняло детско-юношеский досуг новыми практиками, сыграли местные активисты. Так, физкультурники Красноармейского р-на Сталинграда старались сформировать и укрепить детские спортивные коллективы, поднимали вопросы об укреплении материальной базы районных школ необходимым инвентарем и оборудовать их к зиме 1951 г. катками, ледяными горками и спортзалами. При этом, одним из средств по вовлечению в физкультурное движение было выбрано чтение лекций перед молодой аудиторией [9].

Выводы. Подводя итог, можно сказать, что по мере восстановления социально-экономического потенциала Сталинграда расширялось физкультурно-спортивное движение, в которое активно включались дети и юноши. Проблемы вовлечения юных сталинградцев и организации детско-юношеских соревнований оставались в центре массово-политической работы властных структур, хотя и не были первоочередными. В первую очередь в Сталинграде необходимо было восстановить промышленность и жилые кварталы, что обусловило скудность материально-технической базы для детского спорта и различных форм проведения физкультурно-массовых мероприятий среди подрастающего поколения.

Анализ материалов газеты «Сталинградская правда» позволяет заметить, что ФКиС стали частью жизни юных сталинградцев, которые свои спортивные достижения могли проявлять в различных соревнованиях и эстафетах; наравне с посещением культурно-массовых мероприятий городских учреждений культуры, занятия ФКиС крепко входили в повседневную культуру и становились частью детско-юношеского досуга. При этом, совершенно очевидны проблемы при организации и проведении спортивно-массового досуга: нехватка помещений и залов, оборудования и инвентаря, недостаток кадров в роли физкультурников и общественных инструкторов по физической культуре для более широкой пропаганды физкультурного движения и деятельности ДСО.

В конце, стоит отметить, что ФКиС играли роль социальной альтернативы асоциальному поведению у детей и подростков, вместо возможных скитаний по разрушенному войной городу, уходов из дома, бродяжничества и воровства, физкультурно-массовые мероприятия служили позитивной основой для адаптации подрастающего поколения. Проводимые городскими властями и ДСО спортивные соревнования, эстафеты и забеги среди детей и подростков на центральных улицах послевоенного Сталинграда позволяли решить несколько важных задач. Во-первых, аккумулировать потенциал всех образовательных организаций, учреждений культуры и ДСО по вовлечению юных сталинградцев в занятия физической культуры; во-вторых, увести детей с улицы и сделать их досуг наиболее разнообразным; в-третьих, несомненно, позволить физически и психологически развиваться детям и подросткам гармонично, даже несмотря на скудность существующих физкультурных площадок в городе.

Библиографический список:

1. Болотова Е.Ю. Учреждения культуры Сталинградской области в 1943-1950 гг.: восстановление и развитие / Е.Ю. Болотова, Т.Н. Орешкина. – Волгоград: изд-во ВГСПУ «Перемена», 2014. – С. 34.
2. Большой спортивный день // Сталинградская правда. 1949. 15 мая. – С. 4.
3. В городах-героях. Сталинград // Сталинградская правда. 1946. 11 мая. – С. 1.
4. Дети Сталинграда: 10 лет после войны. Воспоминания жителей города / под ред. М. А. Рыбловой; Южный научный центр Российской академии наук. – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала ФГБОУ ВПО РАНХиГС, 2015. 360 с. – С. 57, 79, 97, 225, 350.
5. Захаров В.В. Развитие правового регулирования физической культуры и спорта в СССР в послевоенный период (1945-1948 гг.) / В.В. Захаров, Г.И. Белошапкин // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2012. – № 2 (102). – С. 91.
6. Курунина С. Областная детская спартакиада // Сталинградская правда. 1948. 25 июля. – С. 4.
7. Липатов А.В. Досуг детей и молодежи в Сталинградской области в послевоенный период (1945 – нач. 1950-х гг.) / А.В. Липатов, В.С. Меркурьева, Ф.А. Такташева // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 6. – С. 17.
8. Люшин С.П. Деятельность Сталинградской городской партийной организации по руководству социалистическим соревнованием в годы четвертой пятилетки (1946 – 1950 годы) / С.П. Люшин // Из истории Сталинградской партийной организации: Сб. ст. – Сталинград, 1959. 312 с. – С. 206, 211.
9. Навстречу спортивной зиме // Сталинградская правда. 1950. 19 декабря. – С. 4.
10. Навстречу спортивной зиме // Сталинградская правда. 1951. 10 января. – С. 4.
11. По Сталинграду. Накануне Дня физкультурника // Сталинградская правда. 1946. 20 июля. – С. 1.
12. Праздник молодости и силы // Сталинградская правда. 1949. 10 мая. – С. 4.
13. Розыгрыш кубка города по баскетболу // Сталинградская правда. 1949. 16 января. – С. 4.
14. Розыгрыш первенства по футболу // Сталинградская правда. 1949. 8 февраля. – С. 4.
15. Сотников М.Г. Восстановление и развитие материально-технической базы системы физической культуры и спорта Сталинградской области в 1943–1953 гг. / М.Г. Сотников // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4 (127). – С. 196-205. – С. 197, 200.
16. Спартакиада школьников // Сталинградская правда. 1949. 21 июня. – С. 4.
17. Спортивная хроника // Сталинградская правда. 1948. 28 июля. – С. 4.
18. Спортивный праздник сталинградцев // Сталинградская правда. 1951. 24 апреля. – С. 4.
19. Спортивный праздник школьников // Сталинградская правда. 1951. 8 мая. – С. 4.
20. У футболистов-юношей // Сталинградская правда. 1948. 29 августа. – С. 4.
21. Физическая культура и спорт // Сталинградская правда. 1950. 4 июня. – С. 4.
22. Ченцов П., Ткачев Н. Парад физкультурников / П. Ченцов, Н. Ткачев // Сталинградская правда. 1946. 23 июля. – С. 2.
23. Юные боксеры // Сталинградская правда. 1946. 21 апреля. – С. 1.
24. Ярский Д. Спортивная жизнь школьников / Д. Ярский // Сталинградская правда. 1947. 5 января. – С. 4.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В РАБОТАХ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ

*Овчинников В.А., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Жарков С.А., к.п.н.,
Волгоградская академия МВД России,
Волгоград, Россия*

Относительно совсем недавно паспорт и шифр научной специальности 13.00.04. – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» претерпел изменения. И теперь специалисты рассматривающие вопросы профессионально-прикладной физической подготовки в силовых структурах относятся к научной специальности 5.8.4. – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка». Направление научных исследований соотнесено по следующим разделам: Теории и концепции профессионально-прикладной физической подготовки; Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий (в том числе специалистов силовых ведомств), деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов; Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах и другие.

В силу специфики работы авторам статьи приходится довольно часто сталкиваться с вопросами рецензирования и редактирования учебных и методических пособий, а также сборников статей посвященных проблемам физической подготовки в органах внутренних дел России. К сожалению, ряд авторов таких научных изданий не имеют специального базового образования, связанного с областью физического воспитания. Поэтому так часто в их работах возникает путаница с терминологией, несурзанности в словосочетаниях и выражениях. Ниже приведен ряд конкретных примеров, встречающихся в работах.

Руками резко провести упор в плечи (голову) партнера, **остановить его натиск**;

Рекомендуемая последовательность изучения **кувырка назад**: из исходного положения лежа на спине выполнить **кувырок назад**; **два и более кувырков назад**;

Сочетание кувырков вперед с кувырками назад, стойками, **переворотами, прыжками, разворотами**;

Главное при самостраховке при **падении назад**, во время касания пола спиной **голова** должна быть **плотно прижата подбородком к груди**;

При котором ассистент выполняет захват ног в области **под коленного** сустава спереди с одновременной тягой ног к себе;

Голова прижата подбородком к туловищу;

Левая нога согнута в коленном суставе и стоит **ступней на поверхности**;

Выполнение самостраховки **прыжком**;

Из исходного положения **основная стойка ноги врозь**, руки назад;

Упражнения на **перетягивания** могут выполняться в стойке на ногах, **в стойке на корточках**, в стойке на коленях;

Перенести разноименную ногу через голову атакуемого и захватить голову **коленным сгибом**;

Подвести предплечье левой руки под голень правой ноги противника, взяв ее в **подмышку**;

В конечной фазе падения нет **подергивания** за рукав партнера, за рукав вверх;
После чего берет **на загиб** его левую руку;
Перед **досмотром** поставить в неустойчивое, неудобное для оказания сопротивления положение, разведенными в сторону руками на стену, **крышку** или капот автомобиля;
Встать на колени, **скрестив ноги** (широко расставить и прижать пятки к земле);
Выполнить ущемление икроножной мышцы. Развернуть своё **бедро на 90°** наружу по отношению к ноге партнера, **присаживаясь**, надавить бедром на голень ассистента, одновременно опуститься на правое колено;
Характерные ошибки при выполнении защитных действий от удара противника ногой сбоку, во время ухода с линии удара **не выполняется блок атакующей ноги**;
Защита проводится расслабленной **рукой** (пальцы не сжаты в кулаки);
Женщинам с помощью **резинок** уложить волосы;
Если **создалась** или **может создаться** опасная ситуация;
Круговые **вращения** головой,.. круговые **вращения** туловищем;
В том числе **несложные** силовые упражнения;
При этом **особо много** силовых упражнений выполнять не следует;
Развитие подвижности в **суставах, наиболее задействованных** при выполнении боевых приемов борьбы;
Также другие упражнения, выполняемые до легкого болевого ощущения сначала плавно, затем **пружинящими движениями с постепенным увеличением амплитуды**;
Скручивание руки внутрь и наружу с усилием партнера;
Налево в обход **по залу**;
Упражнения, требующие выполнения **потокком** (например, **кувырки**);
По ранее **известной** команде;
Рекомендации руководителю занятия – с обязательным соблюдением безопасной дистанции и интервала, **пока не наступило состояние утомления**;
Правильно показывать прием, в **нужном** темпе и **удобном** для наблюдения ракурсе;
Объяснять прием в соответствии с **принятой** терминологией;
Если прием **не сложен и доступен** и если прием **сложен**;
Каждую **часть** приема;
Занимающиеся принимают **исходное положение**;
Объясняет (**негромко**, а лучше показывает);
Относительно спокойное состояние;
Слабый захват атакующей руки;
Недостаточное болевое воздействие приема;
Блокированная рука **слабо** смещается вверх вдоль позвоночника ассистента;
Ассистент не **плотно** прижат и не **выводится** на ближнюю к себе ногу;
Шагая левой вперед-влево, **подшагивая** левой;
Слегка согнутую правую ногу;
Слишком широко;
Руки **значительно** опущены;
Сильно выпрямленных ногах;
Недостаточно активно;
Чрезмерное проваливание;
Ноги **стоят рядом** либо **широко расставлены**;
Недостаточно мощное разгибание ноги, **недостаточно** напряжены, **недостаточно** быстро, **не полностью**;
Фронтальный двухсторонний способ, способ организации занимающихся;
Строго выдерживая безопасный интервал, дистанцию;
Если **создалась** или может создаться **опасная ситуация**;

При этом **особо много** силовых упражнений выполнять не следует;
Недостаточно плотно прижато к спине ассистента;
Во фронтальной стойке, руки **опущены**. руки **значительно** опущены;
Хват должен быть **крепким**;
При удушающих приемах **слишком большое** расстояние между руками;
Сильно прижав к себе захваченную кисть ассистента, выполнить ее скручивание внутрь, **помогая себе всем телом**, сорвать захват;

Излишнее сдавливание;

Руки ассистента находятся в **неестественном скрученном** положении;

Удерживая правонарушителя **на загибах рук за спину**;

Второй сотрудник, подойдя к открытой двери автомобиля, наносит расслабляющий удар, например, правым кулаком «**чесом**» в подбородок, и захватывает (**фиксирует**) руки, **блокируя двигательные действия** (подвижность) водителя;

После чего, подав команду «**Вывод**», **срывает руки с руля и передает** другому сотруднику;

Затем сотрудники извлекают водителя, выполняют **загиб рук за спину и осуществляют его контроль у автомобиля**;

Если проверка проводится в темное время суток, **включить внутреннее освещение**;

Возможны **непредсказуемые** ситуации;

Держать **стрелковую руку** свободной;

И другие приемы становятся более **скупыми** и выверенными;

Впрочем, ограничивают – **мягко сказано**;

Развертывание событий в движущемся транспорте;

Резким **выбросом рук толкает-бьет его спиной о стену**;

Выполняет **толчок-удар правонарушителя о стену**;

Скручиванием головы задерживаемого;

Укладывает его на живот;

Постоянно прижимая голову правонарушителя к своей груди;

Вывод на сопровождение;

Поднимая задержанного с **загибом руки за спину** и удушающим воздействием на горло следует **как можно крепче прижимать** голову к своей груди, а **загнутую руку заправить** к себе за бок;

Очень слабо реагируют на **боль**, но «**замечательно**» воспринимают **нехватку кислорода**

Резким движением **надавливает большими пальцами на глаза**, откидывая его голову назад, **роняет** его на пол и, если это **необходимо**, наносит **расслабляющий удар**;

Сотрудник, войдя в кабину лифта, расслабляющим ударом (локтем в голову, носком или стопой в промежность) **упреждает действия** правонарушителя. **Схватив** его за волосы или шею сбоку, рывком вниз на себя заставляет наклониться, **выполняет загиб руки за спину и осуществляет контроль** задержанного;

Вывод задержанного по лестничным пролетам (в дверной проем);

Необходимо ступать на лестницу;

«**Тащить**» за собой (если **точнее, то на себе**) задержанного;

Тем самым **гарантируя разгадать** истинные намерения сотрудников;

Напряженное ожидание активных действий;

При этом следует **быть внимательным**;

Обстановка может стремительно **меняться, к сожалению**, часто в сторону ее **непредсказуемости**;

А в критическом случае позвать на помощь;

Короткими фразами внося **корректировки в свои действия**;

**При необходимости меняя приемы;
Являясь составной частью общей и физической культуры;
В «гражданских» целях;
Решающий удар или боевой прием борьбы;
Взять задержанного на загиб левой руки;**

Перед тем как подойти к задержанному следует убедиться, что он **отвернул голову;**

Надеемся, что изучив данные выражения авторы внесут соответствующие корректировки и изменения в свои работы. Надеемся, что изучение приведенных фактов позволит в дальнейшем значительно улучшить качество планируемых к опубликованию научных работ и существенно повысит уровень авторов в своей профессиональной деятельности.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ТРАНСФОРМАЦИЮ КИТАЙСКОГО ОБЩЕСТВА

*Пашарина Е.С., к.ф.н., доцент,
Цзэн Янь, магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ спорта и его влияние на общественную систему. Китайская культура имеет долгую историю, и китайский спорт претерпел несколько изменений в процессе развития. От упадка спорта к подъему спорта, к превращению в спортивную силу. Влияние китайского спорта в мире становится все более и более заметным, и китайская спортивная культура постепенно становится своеобразной спортивной культурой, сочетая национальную культуру и экономическое строительство. Спорт оказывает положительное влияние на политику, экономику, культуру и общество страны. Китай захватил право проводить все крупные международные соревнования для продвижения своей спортивной культуры с китайской спецификой. Теперь Китай успешно провел зимние и летние Олимпийские игры, что, несомненно, является дальнейшим улучшением спортивной культуры и экономического развития Китая. В этой статье обсуждается коннотация китайской спортивной культуры путем обсуждения и поиска исторических документов о китайском спорте.

Ключевые слова: китайский спорт, национальная культура, спортивная культура, спорт высших достижений, массовый спорт.

THE IMPACT OF SPORT ON THE TRANSFORMATION OF CHINESE SOCIETY

*Pasharina E.S., PhD, associate professor,
Zeng Yan, master student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of sports and its impact on the social system. Chinese culture has a long history, and Chinese sports have undergone several changes in the development process. From the decline of sports to the rise of sports, to the transformation into a sports force. The influence of Chinese sports in the world is becoming more and more prominent, and Chinese sports culture is gradually becoming a kind of sports culture, combining national culture and economic construction. Sport has a positive impact on the

politics, economy, culture and society of the country. China has seized the right to host all major international competitions to promote its sports culture with Chinese characteristics. Now, China has successfully hosted the Winter and Summer Olympic Games, which is undoubtedly a further improvement in China's sports culture and economic development. This article discusses the connotation of Chinese sports culture by discussing and searching for historical documents about Chinese sports.

Keywords: Chinese sports, national culture, sports culture, elite sports, mass sports.

Введение. В 2001 году Пекину было предоставлено право проведения XXIX летних Олимпийских игр. Это наследие олимпийского духа в Китае, понимания людей и сублимации спортивного духа. Затем в 2015 году была подана заявка на участие в зимних Олимпийских играх. Пекин стал первым городом в мире, принявшим зимние и летние Олимпийские игры. Проведение Олимпийских игр в Пекине способствовало дальнейшему развитию спорта и спортивной культуры в Китае. Право на проведение международных соревнований стало важным поворотным моментом в развитии спорта и спортивной культуры в Китае. Сегодня китайский спорт имеет влияние на развитие страны.

В процессе развития социалистической культуры с китайской спецификой все духовные достижения, сформированные в спортивной деятельности и спортивной практике, воплощаются в ценностях, знаниях, обычаях, спортивной этике и поведении, формируемых людьми в спортивной деятельности и спортивной практике. **Цель исследования** состоит в определении влияния спортивной культуры на государство [1, с.6].

Воплощение традиционных видов спорта – это наследие культуры страны, передающееся из поколения в поколение с древнейших времен до наших дней, это культурное богатство, оставленное предками, и это духовное наследие, данное нам. В настоящее время китайская традиционная культура постепенно забывается, люди стремятся к новому и инновационному, и наследование традиционных видов спорта и культуры нового поколения молодых людей также является важной целью развития спорта в Китае.

По сравнению с продвижением традиционной китайской спортивной культуры более важно поддерживать распространение и наследие этой культуры и духа. Китайская традиционная спортивная культура является ярким воплощением исторического наследия и национального духа, а также символом различных культурных сил. Кроме того, масштабы защиты и пропаганды такого рода исторического наследия в настоящее время слишком малы, а некоторые традиционные проекты физических упражнений постепенно исчезли из истории. В то же время большинство молодых людей теперь предпочитают иностранные виды спорта, а не виды спорта в китайском стиле. Проблемы в этой области привели к разрыву исторического наследия [3, с.17].

Традиционные китайские виды спорта включают боевые искусства, борьбу, танец льва, стрельбу из лука, шахматы, лодку-дракона, диаволо, поло, таблетку-молот, кужу, цигун и т. д.

Как один из традиционных представителей Китая, боевые искусства также являются единственным видом традиционных видов спорта, в котором проводятся международные соревнования. Боевые искусства можно использовать для фитнеса и самообороны. Люди, которые занимаются боевыми искусствами, довольно распространены. Основное содержание боевых искусств включает бокс без оружия и технику нападения и защиты, со своими школами и приемами. Тайцзи-цюань — это разновидность китайского бокса, представляющая собой неотъемлемое движение «тренировки тела», «тренировки ума» и «тренировки ци». Ключевым моментом

является то, что разум направляет движение, разум движется вместе с телом, движения мягкие и твердые, а боксерская поза грациозна.

Цигун является уникальной техникой фитнеса в Китае, с помощью которой практикующие контролируют свой разум и регулируют свое дыхание для достижения целей фитнеса, продления жизни, лечения болезней и улучшения физиологических функций.

Танец льва — превосходное народное искусство Китая. Танцы львов используются для поднятия настроения на фестивалях, вечеринках и праздниках. Танец льва можно разделить на северный и южный. Лев изготовлен из цветных полосок ткани. У каждого льва два человека выступают вместе, один танцует голову, а другой танцует хвост. Под звуки гонгов и барабанов исполнители переодевались львами и делали львов различных форм и движений. Во время выступления танцор-лев должен использовать различные движения для демонстрации боевых искусств, что очень по-мужски.

Сију также известен как «Сију», «Сиқи», «Сију», «Создание мяча», «Удар по кругу» и т. д. Удар ногами, это древний китайский вид спорта, существует три формы прямого противостояния, косвенная конфронтация и игра белых.

Диаболо, известное в древности как Ху стук, воздух и воздушный змей, широко известное как гулсон, звон колокольчика, вращающийся колокол, старая корова,душная тыква, ветряная тыква, звенящая тыква, Тяньлей Гунгун и т. д., принадлежат к традиционным народные игрушки народности хань. Это великолепный цветок в традиционном культурном саду китайской национальности хань. Он популярен по всей стране, особенно в Тяньцзине, Пекине, Ляонине, Цзилине, Хэйлунцзяне и других местах.

Национальная спортивная культура имеет ту же проблему, что и традиционный спорт, то есть развитие и наследование культуры, и отсутствие развития и наследования спортивной культуры. Важной причиной, по которой наследование национальной традиционной спортивной культуры затруднено, является противоречие между «старыми вещами» и существующим состоянием современного общества. Некоторые считают, что идеи и духи, заложенные в традиционной национальной спортивной культуре, слишком стары и традиционны, не могут адаптироваться к современной жизни и не могут вызвать интерес к пониманию традиционных национальных видов спорта, не говоря уже о том, чтобы наследовать их. Кроме того, неинновативность самой национальной традиционной спортивной культуры также затрудняет ее закрепление в современном обществе. Для дальнейшего развития национальных традиционных видов спорта в современном обществе необходимо осуществлять культурные инновации. Сочетайте содержание традиционной спортивной культуры с современным искусством, мыслью и духом, способствуйте интеграции национальных традиционных видов спорта и современной культуры, создавайте более инновационные и насыщенные виды спорта и используйте все средства коммуникации для широкого распространения национальных традиционных видов спорта [4, с.26].

В рамках популяризации Национальных игр все этнические группы пропагандировали свои традиционные виды спорта в более широком диапазоне. Традиционные виды спорта различных этнических групп перестали быть просто «специальными продуктами» одной этнической группы или региона, все этнические группы. Гонки на лодках-драконах, стрельба из арбалета, петарды и т. д. изначально были традиционными занятиями этнических меньшинств на юге, но теперь они появляются и на севере. Это означает, что сегодня национальные виды спорта переходят на более широкую территорию.

Сегодняшние китайские национальные виды спорта: «открытие списка национальных видов спорта похоже на открытие энциклопедии национальной

культуры. Национальные традиционные виды спорта представляют собой яркое воспроизведение производственных и жизненных навыков и фестивальных обычаев различных этнических групп на протяжении тысячелетий, которое содержит оригинальные соки. Исконная национальная культура. Однако в прошлом из-за отсталой транспортной системы и ограничений концепции в районах проживания меньшинств многие традиционные виды спорта либо выживали сами по себе, либо существовали только в отдаленных горах. Традиционные национальные виды спорта, известный как «живое ископаемое» национальной культуры.

Развивающиеся виды спорта, как следует из названия, — это виды спорта, возникающие в новую эпоху. Содержание включает в себя многие, может быть изменено или восстановлено посредством традиционного движения. В Китае новые виды спорта — это не только виды спорта, которые появляются в новую эпоху, но также включают в себя виды спорта, которые не получили большого распространения в Китае, включая теннис, тхэквондо, катание на роликах, самооборону, скалолазание, повышение качества, спортивное ориентирование. и выживание в полевых условиях, киберспорт и т.д.

В последние годы, с постепенным развитием интернационализации образования, в нашей стране появились новые международные виды спорта с сильным чувством времени и вызовами. Новые виды спорта отличаются от традиционных видов спорта сильным чувством времени, с молодежью в качестве основной целевой группы, современными видами спорта с сильным просмотром, развлечениями и участием, а также с современными людьми, использующими современные высокотехнологичные средства. Бросьте себе вызов и попытайтесь более эффективно развивать свой физический и психологический потенциал в современных видах спорта и развлечений. Фитнес-функции, развлекательные функции и коммуникативные функции новых видов спорта играют огромную роль в повышении эффективности национальных фитнес-мероприятий. Олимпийский дух "подчеркивает культивирование активного участия и духа командной работы, а также стремится получить чувство удовольствия и достижения. при преодолении физических ограничений и психологических барьеров. Это также важная особенность сближения с природой и завершения спортивных мероприятий в процессе интеграции с природной средой. Поэтому возникающие виды спорта имеют широкую массовую базу и далеко идущее социальное влияние [2, с.67].

Есть древняя китайская поговорка: в море есть все реки, и терпимость велика. Смысл в том, что тысячи рек сливаются в море вместе, отражая широту и терпимость моря.

В процессе исторического развития китайская культура всегда находилась в открытом и инклюзивном состоянии, в процессе истории она непрерывно развивалась с культурой ханьской народности на Центральных равнинах в качестве основного тела и культурами окружающие этнические меньшинства инклюзивны и интегрированы. Спортивная культура и китайская культура — это одно и то же. Например, в Период Весны и Осени и Период Сражающихся царств, когда соперничали сотни мыслительных школ, это был процесс мультикультурализма и мультитеорий, смешения и обучения друг друга, и, наконец, движение к процессу идеологической интеграции и единства, другой пример, в династии Хань, когда Китай принял буддийскую мысль, это также было принятие китайской культурой иностранных культур. Сформировалась современная китайская буддийская мысль и культура с местными китайскими особенностями.

В китайской спортивной культуре национальное правительство и народ никогда не отвергали какие-либо виды спорта, потому что спорт способствует укреплению здоровья людей, будь то традиционные виды спорта или новые виды спорта, если они соответствуют юридическим процедурам, их можно проводить, и люди могут заниматься спортом. для инноваций или включения других функций.

Человек не может стоять без духа, а страна не может быть сильной без духа. Дух — это душа, которой живет народ долгое время, и только когда он достигает определенной высоты, народ может устоять и смело идти вперед в потоке истории. В ходе более чем 5000-летнего развития китайский народ сформировал великий национальный дух единства и сплоченности, миролюбивый, трудолюбивый и мужественный, самосовершенствование, в основе которого лежит патриотизм. В спортивных соревнованиях спортивный дух Китая наследуется от национального духа, и развиваются его характерные идеи, в том числе уважение к игре, уважение к сопернику, уважение к судье, не отказываться от игры, не нарушать правила, солидарность и дружба, не боясь неудач и почитая страну.

Спортивное строительство является важным символом социального развития и социального прогресса, а также важным проявлением всеобъемлющей национальной силы и социальной цивилизации страны. Как социальное явление спорт — это не только наследие и развитие культуры, но и здоровый образ жизни. Когда мы исследуем интерактивную связь между спортом и социальным развитием и делаем научные прогнозы будущего развития спорта с точки зрения истории, социологии и футурологии, мы должны исследовать объективную подоплеку процесса социальных структурных изменений, поскольку спорт и широкая фон современного общества переплетается, затрагивая различные факторы в разных сферах, с богатыми коннотациями и многоуровневыми значениями [8, с.57].

В эпоху бурного экономического развития Китая в центре внимания современного общества находится занятая работа, а развитие социальной экономики привело к удобному и быстрому образу жизни, что серьезно угрожает здоровью людей, особенно молодежи и среднего возраста. Люди, высокое кровяное давление, ожирение, болезни сердца и другие случаи постепенно растут, и источник этих заболеваний не вызван вирусами и бактериями, а из-за законов образа жизни людей и долговременной усталости от работы в обществе. И настоящее противоядие — спорт.

Расширяйте спортивные сооружения, начиная с самого низкого уровня, увеличивайте спортивные сооружения в поселках, поселках и городах уездного уровня и поощряйте людей к правильному использованию и физическим упражнениям. Укрепление управления коммерческим спортом в рамках стандартной и правовой системы, либерализация управления коммерческой спортивной деятельностью, хотя и в целях коммерческого продвижения, также играет эффективную роль в физической подготовке людей. Под контролем спортивных СМИ очень развита новая медиа-коммуникация в условиях модернизации, что увеличивает количество спортивных новостей и улучшает понимание людьми различных спортивных событий. Откройте больше спортивных объектов, откройте спортивные объекты, в полной мере используйте спортивные объекты для занятий спортом и тренировок, увеличьте количество и коэффициент использования площадок, а также сделайте занятия спортом удобными и непрерывными. Организовывать социальные спортивные мероприятия, организовывать бег на длинные дистанции или спортивные соревнования в характерных районах, пропагандировать городские особенности, расширять спортивные знания и тренировать физические качества масс. Содействовать формированию спортивной культуры и т. д., укреплять влияние спорта в общественном строительстве и улучшать любовь людей к спорту, тем самым улучшая физические качества людей.

Библиографический список:

1. Моу Липин Исследование развития социалистической спортивной культуры с китайской спецификой / Моу Липин. — Чанчунь: Северо-восточный педагогический университет, 2015. — 158 с.

2. Цюй Сяобо О ценности традиционной китайской спортивной культуры // Современная спортивная наука и технологии. - № 09(17). 2019.
3. Юань Юань Культурная коннотация и историческое развитие китайских традиционных видов спорта // Современная спортивная наука и технология. - № 09(23). 2019.
4. Чжан Юэгуэй Китай и Олимпийские игры // Журнал Чжэнчжоуского муниципального партийного комитета Коммунистической партии Китая. - № 4. 2008.
5. Цянь Тао. Представление современных развивающихся спортивных проектов для продвижения реформы преподавания физкультуры в колледжах и университетах // Журнал Ляонинского профессионально-технического колледжа экономики. - № 03 . 2015.
6. Чэнь Хуацзянь, Статус-кво развития спортивной экономики Китая // Enterprise Research. - № 16. 2010.
7. Сюэ Пей. Значение, значение и региональное развитие и построение китайской традиционной спортивной культуры // Ляонинская спортивная наука и технология. - № 39. 2020.
8. Сяо Хуаньюй, Ран Цянхуэй, Структурные изменения современного общества Китая и тенденция развития спорта // Китайская спортивная наука и технология. - № 38. 2021.

УДК 796

СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ В СОЦИАЛЬНОМ КОНТЕКСТЕ (ОНТОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

*Пашарина Е.С., к.ф.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ феномена спортивной мотивации в социальном контексте. Спортивная мотивация в современном российском обществе представляет одну из важных проблем в области спорта высших достижений. Усиленные физические нагрузки приводят к утомлению и истощению организма спортсмена. В результате психика человека вырабатывает свои мотивационные рефлексy, которые способствуют принятию нагрузки. Для спортсменов мотивация представляет собой некую переменную, без которой невозможно овладеть спортивными навыками и умениями, характерными для избранного вида спорта.

Ключевые слова: спорт, мотивация, спортсмены, спортивная субкультура, общество.

SPORTS MOTIVATION IN THE SOCIAL CONTEXT

*Pasharina E.S., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of the phenomenon of sports motivation in a social context. Sports motivation in modern Russian society is one of the important problems in the field of elite sports. Increased physical activity leads to fatigue and exhaustion of the athlete's body. As a result, the human psyche develops its own motivational reflexes that contribute to the acceptance of the load. For athletes, motivation is a kind of variable, without which it is impossible to master sports skills and abilities that are characteristic of the chosen sport.

Keywords: sport, motivation, athletes, sports subculture, society.

Изначально спорт представлял собой тренировочную деятельность воинов. Мотивация у последних сводилась к удовлетворению потребностей человека, таких как потребность в безопасности. Соответственно, современное представление о спорте

отличается от понимания в древнем мире. Спорт сегодня это самостоятельный вид деятельности [1].

В психологии спорта было проведено ряд исследований, посвященных проблеме мотивации. Одним из первых было и следование А.У. Пуни в 1891 году. В контрольную группу входили гребцы в гонках на две тысячи метров. Было выявлено, что к окончанию второй минуты соревнований наступает апогей напряжения спортсмены. При таком состоянии обычный человек прекращает всякого рода действия, в отличие от спортсменов, которые пересиливают эту «мертвую точку» [2].

Для понимания спортивной мотивации необходимо охарактеризовать данное понятие. Многие исследователи применяют данный термин, говоря о факторах, благодаря которым человек занимается спортом высших достижений. В спортивной науке мотивация представлена или обобщенна, или наоборот фрагментарно. Наша задача выявить характерные особенности мотивации в спортивной деятельности.

Формирование спортивной мотивации мы определяем как процесс, направленный на формирование резерва в организме. Спортсмен, усложняя свои тренировки, с одной стороны, повышает свой и физический потенциал, с другой стороны, положительные сдвиги наблюдаются в мотивационном компоненте. Иными словами, процесс формирования спортивной мотивации это переход от начального состояния спортсмена, в ходе которого физическая нагрузка представляет собой труд, к состоянию, когда нагрузка воспринимается как мотивация к деятельности. Данное явление мы назовем термином, заимствованным у физиологов, мотивационной суперкомпенсацией. Она проявляется в тех же психических изменениях, что и суперкомпенсация. Соответственно, наличие положительных эмоций у спортсмена в процессе тренировок, занимает особое значение.

Изучив необходимую литературу по мотивации, можно выделить три аспекта. Содержательный аспект несет в себе изучение содержания основных мотивов. Структурный аспект акцентирует внимание на характеристики мотивационной сферы. Динамический аспект рассматривается как комплекс факторов, обеспечивающий развитие мотивации. В статье мы основываемся на структурном аспекте мотивации спортсменов.

Спортивную мотивацию мы включаем следующие части: потребности, цели, мотивы. В часть потребностей можно отнести такие составляющие, как потребность в движении, в соперничестве, самоутверждении. Далее потребности осуществляют поиск способов для удовлетворения их. Мотив как раз представляет собой некое побуждение к активности. Спорт представляет одну из сфер нашего общества, где мотив играет ключевую роль, так спортсмен в своей деятельности подвергается нагрузкам и ему необходимо понимать, ради чего они испытывает трудности.

Структурная модель спортивной мотивации должна исходить из профессионального становления личности спортсмена. Например, Р.А. Пилюн предложил в мотивации выделить три основания: побудительные, базисные и процессуальные. Каждое основание соответствует направлению спортивной деятельности. Автор делает вывод, что спортивная мотивация представляет собой комплексное образование, которое отражает все изменения в психике человека в ходе его спортивной деятельности [3].

Мы считаем, что в основе мотивационной сферы спортсменов должны быть включены переменные, связанные с социально-психологическим контекстом. За основу было взято исследование Р.Валлеранда [4]. В данную модель мотивации входят следующие составляющие: внутренняя мотивация, внешняя мотивация, демотивация или влияние факторов, направленных на снижение мотивации к занятиям спортом.

Спортивная мотивация и связанные с ней социально-психологические факторы зависят от ситуаций, с которыми сталкивается спортсмен в ходе своей деятельности. Исследователи выделяют различные определения ситуации, например, в теории

интеракционизма. Спортсмен представляет собой личность, которая находится вне разрывной связи с ситуацией. Следует отметить, что в индивидуальных видах спорта мотивационные переменные проявляются во взаимодействии с семьей, в отличие от командных. Это связано с тем, что уровень общей мотивации в индивидуальных видах более развит. Это связано с тем, что спортсмены индивидуальщики больше подвержены давлению со стороны окружающих и имеют завышенные требования к себе. Об этом свидетельствуют исследования, проведенные в последнее время.

Мы считаем, что проблема спортивной мотивации находится на стыке наук и имеет межотраслевой характер, что в свою очередь расширяет взгляд на рассматриваемую проблему. Успех спортсмена в избранном виде спорта зависит от структуры мотивации его.

Необходимо указать на зависимость спортивной мотивации от основных этапов спортивной карьеры. Спортивная карьера — это деятельность, направленная на достижение результатов. Главной особенностью спортивной карьеры от обычной является совпадение первой с возрастными периодами становления личности. Проблема развития мотивации в течение спортивной карьеры занимает существенную роль. Мотивы зависят от спортивных качеств и индивидуального стиля деятельности спортсменов, меняющиеся в процессе карьеры. Спортивная мотивация напрямую влияет на процесс социализации личности, на достижение им спортивных результатов. На этапе спортивного совершенствования мотивация представлена в многообразии. Следует отметить, что на всех этапах спортивной карьеры имеется связь мотивов и достижений.

Библиографический список:

1. Леевик, Г.В. Черты характера спортсменов разного уровня мастерства [Текст] // Спортивная психология. – СПб, 2002. – С. 136-150.
2. Психологическая энциклопедия // А.В. Мокшанцева и др. – М, 2001. – 408 с.
3. Соломатин, С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений [Текст] / С.А. Соломатин // Психология в России и за рубежом. – СПб, 2011. – С. 89-91.
4. Яковлев, Б.П. Особенности мотивационного механизма в спорте [Текст] / Б.П. Яковлев // Вестник спортивной науки. – 2010. - № 3. – С. 15-19.
5. Бондаренко, О.А. Социальные и правовые основы противодействия применению допинга спортсменами в РФ / О.А. Бондаренко, Е.С. Пашарина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 149-156.

УДК 124.3

СВОБОДА – ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ: К ПРОБЛЕМЕ ОСМЫСЛЕНИЯ ГЕНДЕРНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТЕ В СВЕТЕ АНТИЧНОЙ ПАРАДИГМЫ

*Саркисян И.Ф., к.ф.н., доцент,
Назарук А.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен возможный путь исследования феноменологических истоков гендерной ориентации человека, обосновывается необходимость обращения к анализу античной парадигмы, в рамках которой человек рассматривается как единое целое; выдвигаются античные аргументы установления приоритета в системе соотношения духовного и телесного начал, обозначается направленность в трансформации ценностных установок на протяжении исторического развития

цивилизации; указываются факторы, влияющие на определение управляющего начала в системе духовно-телесного единства; противопоставляются подходы к свободе в выборе гендерной идентичности в посттрадиционном – и традиционном обществе; рассматривается соотношение естественнонаучного – и гуманитарного подходов в решении проблемы восхождения человека к совершенству; обосновывается зависимость смысла состязательной борьбы спортсмена от характера цели этой борьбы; обосновывается рассмотрение понятия блага, его особой значимости в античной философской традиции; исследуется проблема актуализации упрощённых целевых установок в формировании жизненного предназначения спортсмена указывается на опасность процесса подмены высоких целевых установок спортсмена – утилитарными.

Ключевые слова: гендерная ориентация, духовно-телесное единство; посттрадиционное общество; традиционное общество; благо, свобода выбора гендерной идентичности, трансформация целевой направленности на совершенство.

FREEDOM - OR DEPENDENCE: TO THE PROBLEM OF COMPREHENSION OF GENDER ORIENTATION IN SPORT IN THE LIGHT OF THE ANCIENT PARADIGMA

*Sarkisyan I.F., PhD, associate professor,
Nazaruk A.A., third-year student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents a possible way of studying the phenomenological origins of the gender orientation of a person, substantiates the need to turn to the analysis of the ancient paradigm, within which a person is considered as a single whole; ancient arguments for establishing priority in the system of correlation of spiritual and bodily principles are put forward, the orientation in the transformation of value attitudes throughout the historical development of civilization is indicated; the factors affecting the definition of the governing principle in the system of spiritual-bodily unity are indicated; approaches to freedom in the choice of gender identity in post-traditional and traditional society are contrasted; the correlation between the natural-scientific and humanitarian approaches in solving the problem of man's ascent to perfection is considered; the dependence of the meaning of the competitive struggle of the athlete on the nature of the goal of this struggle is substantiated; substantiates the consideration of the concept of the good, its special significance in the ancient philosophical tradition; the problem of updating simplified target attitudes in the formation of the life purpose of the athlete is investigated, the danger of the process of replacing the athlete's high target settings with utilitarian ones is indicated.

Keywords: gender orientation, spiritual-bodily unity; a post-traditional society; traditional society; good, the freedom to choose gender identity, the transformation of the target orientation to perfection.

Непременным фактом является то, что гендерная ориентация на протяжении многовекового периода развития человечества определялась естественными особенностями человека. Отдельные исключения протиестественного осознания гендерной идентичности рассматривались обычно в рамках психофизической патологии. Отсутствие социального звучания проблемы - только этим можно объяснить и длительное отсутствие интереса к данной проблеме со стороны гуманитарных наук.

Но, начиная с XX века, нарочитое воздействие социума на столь естественный выбор гендерной идентичности, при котором никогда прежде человек особых затруднений не испытывал, вызвало к жизни, трансформировало из небытия

проблему гендерного самоопределения, свободного выбора гендерной ориентации, право на который имеет каждый гражданин цивилизованного государства. Этим демократическим принципом общество навязало проблему и самому себе. Вот в таком преломлении проблема гендерной ориентации, а теперь уже – гендерной переориентации – обрела необходимость социально – гуманитарного анализа.

На данном этапе, когда очевидна неотъемлемая роль общества в осознании человеком гендерной идентичности, мы понимаем, что новизна данной проблемы иллюзорна. В таком /социальном/ звучании проблема предстояла перед человечеством испокон веков. Поэтому мы не можем пренебречь рассмотрением её подлинных истоков. Причем характер рассмотрения должен быть не столь историческим, сколь философским, так как главной целью является поиск единых, не характерных лишь конкретным социокультурным эпохам, социокультурных закономерностей столь противоречивого процесса формирования идентичности /в том числе и гендерной/ в пространстве «человек-общество».

Бесспорно, поиск целостного подхода к постижению проблемы самоидентификации человека имеет глубокие античные корни. Странно наблюдать, как этой проблеме приписывается исключительно современный характер. В данной работе мы попробуем определить те положения античной философской традиции, которые обосновывают необходимость осмысления социокультурных корней гендерной ориентации, не противопоставляя телесную природу человека его духовному «я», но постигая природу человека как целостность двух начал.

Рассматривая природу счастья, античная философия формулирует мысль о соотношении телесного и духовного, от гармоничного единения которых и зависит степень удовлетворённости человеком своей земной реальностью. Аргументы, используемые при обосновании приоритета духовного начала достаточно убедительны: духовное начало – властелин, тело – инструмент, требующий управления. Ведь исключительно в рамках духовного «я» возможно обретение знания, тогда как без должных знаний невозможна искусная реализация телесного потенциала. Условно можно обозначить такой подход как «инструментальный».

Западноевропейская культура продемонстрировала все возможные варианты трансформации этого классического античного подхода:

1. Беспощадное пренебрежение к телесному началу /христианская традиция Западноевропейского Средневековья/;

2. Реабилитация и возвеличивание античного гармоничного единения духовного и телесного, в котором физическое «я» человека не только не противоречит духовному, но отражает его высоту, всесторонне воплощающую торжество Прекрасного/Эпоха Возрождения/;

3. Возможность признания самостоятельной, и даже иногда приоритетной по отношению к душе, относительно независимой ценности тела, когда этот «инструмент» может быть отрегулирован и без духовной направляющей /эпоха Нового и Новейшего Времени/.

Но, какую бы трансформацию ни претерпевала данная проблема, приходится вновь и вновь обращаться к сократовской /Платоновой/ аргументации при выборе приоритета в столь противоречивом духовно-телесном единении, ведь именно этот античный постулат хранит формулу гармонии человеческого бытия. «Когда душа и тело соединены, природа велит телу подчиняться и быть рабом, а душе – властвовать и быть госпожой» [1].

Но, прежде чем объединить два начала под эгидой души, Сократ /Платон/ достаточно обосновано их противопоставляет, а значит можно предположить, что каждое из этих начал может совершенствоваться *относительно независимо одно от другого*. Так, в диалоге «Горгий» читаем, что учитель гимнастики, во имя достижения блага, должен «делать людей красивыми и сильными телом» [2].

Возникает иллюзия самодостаточности тела и даже искушение поменять местами слугу /инструмент/ - и Госпожу /душу/ и дать бразды правления слуге.

Мы живём в эпоху, когда соблазн такой замены, с отдачей приоритета телесному началу обретает особую силу и кажется возможным и даже целесообразным отграничение, а порой и противопоставление пути совершенствования духовного - и телесного. Сегодня с новой убедительностью зазвучала столь противоречивая, хотя и банальная формула «в здоровом теле здоровый дух». При этом остаётся без пояснения понятие «здоровый дух». А «здорового тела» почему-то достаточно, чтобы ожидать автоматического сошествия на него «здорового духа». Это положение принимается бездоказательно, в силу своей «очевидности». А значит можно легко перейти к следующему постулату: культивация тела решает многие /все/ проблемы духовного начала.

И здесь за дело берутся естественные науки /подобное познаётся подобным/ и принимают роль направляющего воздействия на самоопределение человека, тогда как гуманитарная составляющая остаётся в параллельном исследовательском поле, лучше обозначит её место как «за скобками».

Одним из основополагающих факторов, определяющих телесное «я», естественнонаучный подход по праву признаётся гендерную идентичность. Но вот здесь уверенный ход исследовательской нити нарушается, так как в её путь, базирующийся на традиционной доминантой модели «женщина-мужчина», вмешивается необходимость рассмотрения социума, который имеет обыкновение вторгаться, причем, не только и не столько охраняя естественные традиции, но скорее управляя ими, заново выстраивая ценностные установки и по-новому расставляя приоритеты.

Отметим, что человечество в процессе культурно-исторического становления сформировало достаточно устойчивые, действенные социокультурные ориентиры, сохраняющие приоритет природного, естественного контекста в выборе субъектом гендерного поведенческого ориентира. Традиционное отношение к противопоставлению «женщина-мужчина» включает такие клише как «слабая – сильный», «прекрасная – мужественный», «жена – муж», «мать – отец». Эти устои покоятся на экономическом основании и находят явное отражение в политике, этике, мифологии, религии, искусстве, а также, что немаловажно, в науке.

Заметим, что такое отношение к формированию гендерной идентичности оставалось в силе вплоть до начала XX века. До этого времени социум должным образом охранял рамки возможных отклонений от заданной естеством человека гендерной траектории.

Почему столь долго просуществовала в неприкосновенности традиционная система ценностей, охраняющая и провозглашающая все упомянутые выше установки? Может быть, в силу боязни расшатать надёжный механизм такого общественного устройства, выверенной ячейкой которого всегда являлась семья как единение женского и мужского начала. Ведь от силы и стабильности этой ячейки зависели в конечном итоге численность и могущество государства.

Если это так, то можно предположить, что расшатывание устоявшейся традиции начинается в рамках тех социальных систем, которые, в силу экономической самодостаточности /или иллюзии таковой/ предполагают маловажность роли естественной гендерной ориентации в формировании стабильного государства – предполагается, что эту роль берёт на себя сильная экономика, которая, в свою очередь, обеспечивает должное развитие всех других социальных структур.

Таким образом, экономическая детерминанта является основополагающей в распространении государством демократических принципов на все области

формирования представления субъекта о своём «я», в том числе и на столь важную составляющую, каковой является гендерная идентификация.

Согласно сказанному, можно предположить, что истоки провозглашения свободы в выборе гендерной идентичности в экономически развитых странах, / США, а также ведущие страны Западной Европы/, позволяющих оценивать себя как *посттрадиционные* общества в силу нарочитого пренебрежения культурно-историческими традициями.

Но как тогда можно объяснить сохранение традиционного отношения к гендерной идентификации в некоторых экономически развитых странах христианского и исламского мира / Россия, ОАЭ/.

Можно предположить, что многое определяется особенностями экономического развития того или иного государства. Так, приоритет роли технологической составляющей в экономике страны определяет придаточную роль человека в этой единой высокотехнологической системе, степень подчинённости ей человека. Человек оказывается «через запятую» с этой технической составляющей, наряду с ней.

Если же государство ориентировано на использование природных ресурсов, то оно может долгое время являть собой образец традиционности, сохраняя исторически детерминированную религиозно-этическую самоидентификацию народа, что не может не сказываться на устойчивости естественных гендерных установок. Такое общество сохраняет статус *традиционного*.

Таким образом, государство, которое позиционирует себя как посттрадиционное, обрекает человека на включение в вопрос об идентичности, предполагающий по большому счёту осознание своего смысла жизни – ещё и под-вопрос о гендерном «я». В традиционном государстве такой «изысканный» придаток к основному вопросу о самоопределении не предполагается – он просто «от лукавого».

И вновь обратимся к античности. Рассматривая душу и тело как два начала, которые с необходимостью подлежат воздействию со стороны искусства совершенствования, Платон пишет в диалоге «Горгий»: «Раз существует два предмета, значит и искусства тоже два. То, которое относится к душе, я зову государственным, то, которое к телу, не могу обозначить тебе сразу же одним словом, и, хоть оно одно, это искусство попечения о теле, я различаю в нём две части: гимнастику и врачебное искусство. В государственном искусстве первой из этих частей соответствует искусство законодателя, второй – искусство судьи. Внутри каждой пары оба искусства связаны между собою – врачевание с гимнастикой и законодательство с правосудием, потому что оба направлены на один и тот же предмет. Но вместе с тем и отличны друг от друга» [3].

Возможность самоопределения человека /в том числе и гендерной ориентации/ контролируется законами и отношением к их соблюдению – под этим ограничением находится душа, а также наставником /тренером/ и естественнонаучным попечением /врач/ - так определяется совершенство тела.

Можно предположить, что посттрадиционное общество будет обеспечивать свободу гендерной ориентации законодательно и исполнительно, а также в процессе непосредственного воздействия на телесное начало /тренер, медицина и другие естественные науки/. В традиционном обществе и законы, и судебные органы, и те, кто непосредственно совершенствует телесное начало будут удерживать традиционные принципы в ориентации человека /в том числе и гендерной/.

Но есть ли критерий, согласно которому мы можем соразмерить близость человека к достижению высшей цели, когда мы сравниваем посттрадиционную – традиционную модель общества. И что это за «высшая цель». Философия античности такой целью называет *благо*.

В связи со сказанным, необходимо определить благо, оставаясь в рамках античной традиции. Это понятие, в силу своей высокой абстракции, не претерпело существенных изменений и в современной философской картине остаётся всё тем же Платоновским благом.

Для Платона благо – высшая категория, не имеющая аналогов в реальности, но позволяющая сопоставлять всё реальное именно с ним. В диалоге «Государство» Платон пишет: «Познаваемые вещи могут познаваться лишь благодаря благу; оно же даёт им и бытие и существование, хотя само благо не есть существование, оно – за пределами существования, превышая его достоинством и силой» [4].

Трудно дать однозначное определение, когда его абстрактность столь велика, что вмещает всё высшее в его пределе, но можно точно назвать то, что в реальности соотносимо с благом. Смело назовём добродетель, прекрасное, справедливое, гармонию. А значит следовать установленной природой гармонии души и тела – несоразмерно выше, чем извращать её. Стремиться совершенствовать душу и тело во имя этой гармонии – достойно, тогда как глумиться, играть с душой и телом, противопоставляя естественному восхождению к прекрасному – искусственное, надуманное, безобразное несомненное зло, отдаляющее нас от высоты блага.

Благо – не просто ориентир, это – цель любого акта, направленного на изменение своего «я». Чем более сведущ в знаниях направляющий данное явление к совершенству, тем в большей степени он должен быть ответственен за ошибку, ведь в случае обладания обширным багажом знаний, позволяющим предвидеть последствия, ошибка может иметь статус преднамеренной.

Сама цель, заключающаяся в устремлённости к благу, не может быть подменена какой-либо другой. Так, если состязающийся желает аплодисментов, все его действия, направляющие «я» будут иметь значимость только по отношению к данной цели. В таком случае работа идёт не во благо, но в поощрение, что оправдывает любое извращение, вводимое вопреки достижению блага. Путь к совершенству как таковому /обрести благо по отношению к телу/ не может быть ограничен одобрением зрителя. Ведь цель зрителя иная: например, получение эмоционального самовыражения.

Подмена подлинной цели – мнимой может спровоцировать атлета к разрушению своего естественного гендерного начала, что ни в коей мере не соответствует достижению блага. Победа будет любая, но другая, не отраженная высокой целью: материальное вознаграждение, поддержка болельщиков, обретение статуса кумира. Потери – несоизмеримы с обретением: утрата смысла борьбы, измена своему естественному природному началу – и глубокий духовный кризис.

Целевая установка, какой бы деятельностью ни занимался человек в обществе, формируется и формулируется /гласно или сокрыто/ в единой конкретной социокультурной системе. Независимость человека в выборе тех или иных жизненных целей – иллюзорна. Чтобы осознать истинное лицо той или иной цели, необходимо определиться с тем, какое вознаграждение желанно, какой смысл человек вкладывает в понятие «восхождение к совершенству», а, следовательно, что есть для него «победа».

В рамках античной парадигмы путь атлета к совершенству ни в коей мере не мог включать манипуляций с собственным гендерным «я» - оно было предназначено человеку как неотъемлемая составляющая духовно-телесного начала. И эту высокую данность человек осознавал, устремляясь к гармонии с миром, совершенствуя себя во имя достижения меньшей противоречивости с космосом, во имя того блага, которое царит во всём.

Попробуйте «опростить» цель – замените её стремлением к признанию окружающих, к поощрению государством – и вы увидите, что получите ту прикладную свободу, которая позволит на собственное усмотрение манипулировать

духовно-телесным «я». Но уточним: это будет свободу от вечной Высоты Античности во имя относительно краткого, сиюминутно- земного признания.

Такая подмена цели даёт незримую установку к использованию всех возможностей, вплоть до манипуляций со своим целостным «я», противоречащих его естественной природе.

Только так можно объяснить тенденции, наблюдаемые в профессиональном спорте в области гендерной идентификации спортсменов.

Но, невзирая на неизменную убедительность античных положений, которые дают шанс блестящему предвидению всевозможных последствий, ожидаемых при упорной подмене истиной цели – ложной, мы являемся свидетелями вакханалии гендерных трансформаций на крупнейших спортивных состязаниях, что свидетельствует о неуклонном сползании спорта к статусу «массовое шоу», со всеми вытекающими отсюда последствиям.

Приведём лишь некоторые примеры:

Так, Лорел Хаббард, новозеландская тяжелоатлетка, в 2017 году на Международном чемпионате Австралии и Открытом чемпионате Австралии завоевала золотую медаль и стала первой транс-женщиной, выигравшей международные соревнования. Для участия в этих соревнованиях спортсменка соблюдала все требования МОК для трансгендерных спортсменов по количеству тестостерона в организме. До трансгендерного перехода Лорел была Гевинот Хаббардот и до 35 лет участвовала в мужских соревнованиях по тяжелой атлетике. Затем, после назначения в 2012 году на должность исполнительного директора Олимпийской федерации тяжелой атлетики Новой Зеландии, Гевин Хаббард начал гормональную терапию и подготовку к смене пола. Лорел Хаббард отобралась также в сборную страны для участия в Олимпиаде Токио 2020 и стала первым спортсменом-трансгендером.

Лия Томас начала плавать в мужской команде Пенсильванского университета в 2017 году, в мае 2019 года она начала переход с заместительной гормональной терапии. В марте 2022 года Томас стала первой открыто трансгендерной спортсменкой, выигравшей национальный чемпионат NCAA Division I. По окончании обучения в университете статистика спортсменки значительно выросла и сейчас Лия Томас занимает 36-е место среди женщин-пловцов колледжей в Соединенных Штатах в сезоне 2021–2022 и 46-е место среди женщин-пловцов в стране.

Возможно ли, нужно ли искусственно удерживать спорт от служения иным целям? Наверное, было бы нелепо пытаться противопоставлять движущим силам, определяющим современное развитие спорта – некие исконно античные идеалы. Но вот держать их, как ориентир высоты, во имя сохранения вечных идеалов человечества: стремления к подлинному совершенству в справедливой борьбе во имя достижения гармоничного единства с миром – с такой целью должны сопоставляться все деяния человека на Земле. И спорт – далеко не исключение.

Библиографический список:

1. Жмак, Н.Ю. Этические проблемы олимпийской состязательности в свете античной социокультурной парадигмы / Н.Ю. Жмак, И.Ф. Саркисян // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 160-170. – EDN VRITWV.
2. Платон. Собрание сочинений. В 3-х т. Т.2. – Москва: Мысль, 1970. – С. 45.
3. Платон. Собрание сочинений. В 3-х т. Т.1. – Москва: Мысль, 1968. – С. 264.
4. Платон. Собрание сочинений. В 3-х т. Т.1. – Москва: Мысль, 1968. – С.280.
5. Платон. Собрание сочинений. В 3-х т. Т.3. – Москва: Мысль, 1971. – С.317.

УДК 378.146

**ОСОБЕННОСТИ ВВЕДЕНИЯ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ
ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ
ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Сухоруков Н.А.,
Военная академия РХБЗ им. Маршала Советского Союза С.К.Тимошенко,
Кострома, Россия
Седых Н.В., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье предложена балльно-рейтинговая система оценки курсантов и слушателей по физической подготовке в образовательном процессе военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации.

Ключевые слова: модуль, рейтинг, текущий контроль, итоговый контроль, пороговый рейтинг.

**FEATURES OF THE INTRODUCTION OF A POINT-RATING EVALUATION
SYSTEM FOR PHYSICAL TRAINING IN THE EDUCATIONAL PROCESS
MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Sukhorukov N.A.,
Military Academy of the Marshal of the Soviet Union S.K.Timoshenko,
Kostroma, Russia
Sedykh N.V., Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article proposes a point-rating system for evaluating cadets and trainees in physical training in the educational process of military educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation.

Keywords: module, rating, current control, final control, threshold rating.

Актуальность. Последние годы характеризуются активизацией работы по поиску и внедрению в военно-учебных заведениях России различных педагогических инноваций. Предполагается, что это позволит повысить качество подготовки специалистов и позволит более эффективно решать разнообразные задачи, которые поставлены как в войсках, так и на флоте в российской армии.

Старая система обучения имеет много минусов, и основной из них – неспособность формирования целостной личности курсантов. Для этого необходимо организовать учебный процесс таким образом, чтобы рассматривать личность обучающегося во всем многообразии.

Одним из самых эффективных методов решения этой проблемы является введение в учебный процесс различных вариантов рейтинга, который позволяет не только совершенствовать продуктивность процесса учебно-воспитательной работы, но и повышается мотивация обучаемых.

Основной **целью** внедрения балльно-рейтинговой системы считается:

- во-первых, стимулирование ежедневной работы курсантов,
- во-вторых, повышение мотивации к освоению программ обучения посредством постоянной и более качественной оценки их работы,

- в-третьих, нивелирование случайных факторов при сдаче зачета или экзамена,
- в четвертых, объективный отбор обучаемых на продолжение обучения в рамках послевузовского образования.

Кроме того, используя рейтинговую систему, рекомендуется внедрение новых форм контроля.

Результаты исследования. При введении балльно-рейтинговой системы необходимы определенные условия:

- создание мотивации к обучению, используя в качестве основного стимула предоставление престижной должности при распределении;
- отсутствие проявления формальности в оценке учебного процесса;
- тщательный анализ полученных результатов рейтинга на каждом из периодов обучения;
- закрепление законодательных актов возможности ранжирования курсантов.

Многобалльная оценка предполагает не только тщательную оценку знаний и умений курсантов, но и позволяет расширить диапазон оценки их профессиональных способностей (точность и качество выполнения поставленных задач) [1, 2].

Таблица 1

Оценка за выполнение контрольных нормативов по 100-балльной шкале

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
	120-149	150-169	170 и более	170-209	210-229	230 и более
Перевод набранных баллов в 100-балльную шкалу	25-54	55-74	75-100	25-64	65-84	85-100

Таблица 2

Оценка участия в физкультурно-спортивной жизни вуза

№ п/п	Элементы спортивного рейтинга	Рейтинг, балл
1.	Участие в спортивных соревнованиях: на первенство факультетов; на первенство вузов города и области на первенство военного округа на первенство военных вузов	3 5 7 10
2.	Спортивный разряд (получение, подтверждение) мастер спорта; кандидат в мастера спорта; 1-й спортивный разряд; 2-й спортивный разряд; 3-й спортивный разряд	20 16 12 10 8
3.	Выполнение категории: высшая 1 категория 2 категория	10 8 5

При занятиях по дисциплине «Физическая культура» количество баллов, заработанных курсантами, соотносится с количеством часов, отводимых на изучение данной дисциплины по учебному плану. Обучаемые самостоятельно следят за полученными результатами. Количество баллов определяется по двум показателям:

- физическая готовность, включающая знание теории и определяющаяся по результатам тестирования, и выполнение контрольных нормативов. Полученные результаты переводятся в 100-балльную шкалу (см. табл 1) [3].

Второй показатель – участие в различных соревнованиях, участие в их судействе и занятиях в секциях по видам спорта (оценивание по 100-балльной шкале).

По решению начальника факультета для спортсменов международной спортивной квалификации и спортивных соревнований более высокого уровня, чем предусмотрены в таблице, может устанавливаться более высокий рейтинг (см. табл.2).

Выводы. Оценка достижений курсантов по рейтинговой системе по дисциплине «Физическая культура» позволяет объективно учитывать достижения курсантов, формирование их здорового образа жизни и более качественно осуществлять их подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Указания заместителя Главного управления кадров МО РФ начальника 5 управления (военного образования). Пересмотр подходов к формированию структуры высшего военно-учебного заведения, 18-19 февраля 2010 г.-М. Воениздат, 2010. – С.12

2. Загrevская А.И. Рейтинговая система оценки качества образования по физической культуре // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2007. – № 3. – С.9.

3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. – 2009. – С.143.

УДК: 796.063

К ВОПРОСУ О РАЗРЕШЕНИИ СПОРТИВНЫХ СПОРОВ НА ПРИМЕРЕ ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЕ

*Тушканов И.А., студент,
Научный руководитель: Бондаренко О.А., к.ю.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье проводится комплексное исследование института спортивных споров, рассматривается классификация спортивных споров, с учетом их многообразия. Уделяется внимание становлению вида спорта «всестилевое карате». Акцентируется внимание на разрешении конфликтов в указанном виде спорта. Выясняется, что наиболее распространенными в нем являются технические споры, которые возникают в ходе проведения соревнований, в результате ошибок, допущенных боковыми судьями или рефери.

В работе представлен механизм разрешения спортивных споров на примере всестилевого карате. Анализируются «Правила вида спорта «всестилевое карате», в которых конкретизируется порядок и время подачи протеста и рассмотрение его судейской коллегией или специальным апелляционным жюри.

Делается вывод о необходимости разрешения спортивных споров высококвалифицированными органами (специалистами), от профессионализма которых зависит вынесение правомерного решения.

Ключевые слова: спортивные споры, всестилевое карате, процедура протеста, судейская коллегия, разрешение спортивных споров

ON THE QUESTION OF RESOLVING SPORTS DISPUTES ON THE EXAMPLE OF ALL-STYLE KARATE

*Tushkanov I.A., student,
Scientific adviser: Bondarenko O.A., PhD in Juridical sciences,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article conducts a comprehensive study of the institution of sports disputes, considers the classification of sports disputes, taking into account their diversity. Attention is paid to the formation of the sport «all-style karate». Attention is focused on conflict resolution in the specified sport. It turns out that the most common in it are technical disputes that arise during the competition, as a result of mistakes made by side judges or referees.

The paper presents a mechanism for resolving sports disputes on the example of all-style karate. The «Rules of the sport «all-style karate» are analyzed, which specify the procedure and time for filing a protest and its consideration by a panel of judges or a special appeal jury.

It is concluded that it is necessary to resolve sports disputes by highly qualified bodies (specialists), on the professionalism of which the adoption of a lawful decision depends.

Keywords: sports disputes, all-style karate, protest procedure, panel of judges, resolution of sports disputes

Актуальность. С древнейших времен физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека и общества в целом. Физическое развитие было необходимо в любой сфере жизнедеятельности: военном деле, ремесле, сельском хозяйстве и, даже, в искусстве.

Со временем физическая культура приняла состязательный характер, появились первые виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, борьба. В 776 году в Греции появились Олимпийские Игры, которые стали первым прототипом современных соревнований.

В наше время существует огромное количество видов спорта, и по каждому виду проводятся соревнования разного уровня. Это различные первенства, кубки и чемпионаты. Самыми значимыми соревнованиями являются Олимпийские игры, на которые мечтает попасть каждый спортсмен. Спорт приносит не только радость побед, но и разочарования. Кроме того, спорт, особенно профессиональный, не может существовать без конфликтов (между спортсменами, спортивными организациями, тренерами и болельщиками). Конфликтами в спорте называются споры. Как показывает практика, они многочисленны и разнообразны.

Целью исследования являются спортивные правоотношения, субъекты которых становятся участниками различного рода разногласий.

Методы исследования. В работе использовались методы: исторический, анализа, формально-юридический, применение которых позволило рассмотреть вопросы темы исследования во взаимосвязи и целостности, а также объективно и всесторонне.

Методика. В научном исследовании применялась методика работы с нормативно-правовыми актами по выявлению специфики правового регулирования спортивных споров на примере всестилевого карате.

Результаты исследования. Ни одни спортивные соревнования не обходятся без судейства. Соревнования любого уровня должны проходить под наблюдением квалифицированных судей и других специалистов. Во время проведения подобного рода мероприятий могут возникнуть непредвиденные ситуации, которые принято называть спортивными спорами.

Спортивные споры – это юридические споры, связанные с разногласиями субъектов спортивных правоотношений (спортсменов, тренеров, судей, организаций и других участников сферы физической культуры и спорта). Подобные разногласия регулируются нормами спортивного права.

Единой классификации спортивных споров нет из-за их огромного разнообразия. Для рассмотрения разных видов спортивных споров нужно обратиться к научной литературе.

Так, С.А. Ищенко выделяет следующие группы:

1. технические споры – это споры, связанные с применением технических правил в спорте;

2. административные споры – споры, возникающие между спортсменами, клубами, федерациями о допуске на соревнования, о переходе игрока из клуба в клуб;

3. дисциплинарные споры – вытекают из предыдущих, но по своей значимости превосходят первые, например апелляция спортсмена клубу или федерации в связи с вынесенными ему санкциями за тот или иной проступок;

4. экономические споры – возникают между спортивными клубами, федерациями, организациями или отдельными лицами, в частности по возмещению ущерба при получении травмы игроком, при невыполнении контракта или спонсорских обязательств;

5. межучрежденческие споры – это споры между спортивными организациями, федерациями, клубами, например между МОК и НОК [2].

Например, А.М. Бриллиантова делит спортивные споры на следующие категории:

1. коммерческие споры;

2. споры между спортсменами и спортивными организациями, связанные с вопросами найма и трудоустройства спортсменов;

3. споры между спортивными организациями в отношении распределения функций и полномочий;

4. споры по поводу дисциплинарных санкций, применяемых спортивными организациями к своим членам и участникам [1].

Наиболее развернутую классификацию спортивным спорам дает Е.В. Погосян. Он разделяет их на:

– общие – спортсмены выступают в качестве субъектов семейных, земельных, потребительских правоотношений, а споры с их участием рассматриваются с соблюдением общих правил подведомственности и подсудности в рамках системы судов общей юрисдикции;

– специальные – спортсмены выступают в качестве субъектов спортивных отношений, складывающихся в процессе подготовки спортсмена к спортивным соревнованиям и участия в них, а также участия юридических лиц в деятельности, связанной с организацией и проведением спортивных соревнований на национальном и международном уровнях.

Споры, носящие специальный характер, Е.В. Погосян дифференцирует по характеру на:

1. споры, касающиеся имущественных прав и интересов субъектов спортивной деятельности, в том числе связанные с определением статуса и порядком переходов (трансфертов) спортсменов (игроков), споры, вытекающие из агентской деятельности, и иные имущественные споры, в частности по компенсации или возмещению ущерба при получении травмы игроком;

2. споры, связанные с обжалованием действий и решений физкультурно-спортивных организаций любых организационно-правовых форм и форм собственности, а также всех иных организаций, осуществляющих деятельность в области спорта;

3. споры между спортсменами и спортивными организациями, вытекающие из трудовых отношений;
4. споры, связанные с применением спортсменами запрещенных веществ и препаратов (допинга);
5. споры по гражданству – это споры относительно того, имеет ли право тот или иной спортсмен выступать за сборную команду той или иной страны;
6. споры о неправомерном судействе;
7. споры, связанные с вопросами дискриминации в сфере спорта: половая дискриминация, другие формы дискриминации;
8. споры, связанные с защитой нарушенных или оспоренных интеллектуальных прав в спортивной среде [3].

Разрешение спортивных споров нужно доверять профессионалам в данной области. Специальными познаниями в сфере спорта обладают спортивные судьи, тренеры, спортсмены и другие работники. Каждая спортивная организация должна формировать свои собственные внутренние органы для разрешения спортивных споров. В такие органы должны входить, прежде всего, спортивные судьи, юристы, тренеры, а также иные должностные лица спортивной федерации. Только так можно обеспечить компетентность органа, разрешающего спортивные споры.

Рассмотрим механизм разрешения спортивных споров на примере всестилевого карате. Федерация всестилевого карате России – молодая организация, основанная в 2014 году и получившая государственную аккредитацию в 2016 году. Она включает в себя различные виды карате, такие как: Фудокан; Уэчи-рю; Окинава; Кодзюцу; Нокдаун карате; Кайдо; Ашираха; Косики; Каратеномичи. Также всестилевое карате включает в себя более известные направления – Кёкусинкай, Карате-до, Сётокан и даже такие специфические виды единоборств, как Комбат самооборона, Ориентал, Ашихара карате и Вовинам вьет во дао. В соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации в России ежегодно проводятся: Чемпионат России; Кубок России; Первенство России; Всероссийские соревнования; Чемпионаты и Первенства федеральных округов, а также региональные первенства и чемпионаты.

Соревнования по данному виду спорта проводятся в трех дисциплинах: ограниченный контакт (удары только обозначаются); полный контакт (удары наносятся); полный контакт в средствах защиты (удары наносятся противнику, облаченному в средства усиленной защиты). В свою очередь, ограниченный и полный контакт делятся на поединки и ката (показательные выступления).

Сама организация активно развивается во многом благодаря продуктивной работе региональных отделений, которые активно проводят соревнования, сборы, фестивали и другие подобные мероприятия.

К сожалению, как и в любом виде спорта, во всестилевом карате нередко возникают споры.

Самыми распространенным видом споров в нем являются технические (по классификации С.А. Ищенко). Технические споры возникают в ходе проведения соревнований, в результате ошибок, допущенных боковыми судьями или рефери.

Существует определенная процедура разрешения споров – путем подачи протеста. Протест подается представителем команды. Подача протеста регулируется правилами вида спорта.

Так, «Правила вида спорта «всестилевое карате» содержит следующие нормы:

I. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

4. Процедуры:

4.4. Подача протеста.

а) Протест может быть подан в связи с нарушением Правил представителем команды в письменном виде сразу после окончания выступления спортсменов в течение 10 минут и до начала следующего круга соревнований.

б) Протест должен быть краток и обоснован пунктом настоящих Правил. Протест должен ограничиваться только проблемами той команды, которая его подает. Представитель команды вправе предоставить видеоматериалы спорных моментов для просмотра. Протест, не соответствующий настоящему пункту Правил или поданный с нарушением времени его подачи отклоняется.

в) Время подачи протеста регистрирует главный секретарь спортивного соревнования.

г) Протест рассматривается главной судейской коллегией или специальным апелляционным жюри.

д) Протест рассматривается так быстро, насколько это возможно. На само рассмотрение протеста и принятие решения отводится до 5 минут. По окончании этого времени главный судья спортивного соревнования объявляет принятое по протесту решение. В случае расхождения мнений по протесту решающее слово принадлежит главному судье спортивного соревнования [4].

е) Решение по протесту является окончательным и обжалованию не подлежит.

Рассмотрим ситуацию: во время поединка один из спортсменов нарушает правила, а рефери не принимает никаких мер и боковые судьи отдают победу этому спортсмену. В таком случае, представитель второго спортсмена подает протест в главную судейскую коллегию. Протест рассматривает главная судейская коллегия или апелляционное жюри. В ходе рассмотрения протеста, просматривается видеозапись поединка и выносится решение. В результате рассмотрения протеста, решение судей может быть пересмотрено и победу отдадут спортсмену, который подал протест. В случае если главная судейская коллегия не увидела никаких нарушений, решение судей не пересматривается.

Также, представитель спортсмена может подать протест, если он недоволен результатом поединка и считает, что решение судей было ошибочным. В этом случае проводится такая же процедура.

Выводы. Итак, в заключении проведенного исследования, необходимо констатировать: спортивная жизнь не исключает серьезные разногласия между участниками правоотношений, и, как и в любом виде спорта, во всестиливом карате возникают споры. На сегодняшний день существуют различные подходы к классификации спортивных споров, исходя из их многообразия. Однако, как показывает практика, во всестиливом карате наиболее распространенными являются технические споры. Вместе с тем, спортивные отношения регулируются нормами различных отраслей права, в этой связи основной проблемой становится выбор наиболее эффективной процедуры решения спора. В рассматриваемом виде спорта предусмотрена процедура разрешения конфликта, путем подачи протеста и его решения. При этом значительная роль отводится судейской коллегии (апелляционному жюри). Поэтому безусловным является факт наличия высокого профессионализма судей указанного органа, и их независимость при разрешении спортивного спора.

Библиографический список:

1. Бриллиантова А.М. Спортивный арбитраж как способ рассмотрения споров в области спорта (сравнительно-правовой аспект) / А.М. Бриллиантова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 21.

2. Ворожейкин, А.В. Анализ применения технико-тактических действий спортсменами рукопашного боя в зависимости от индивидуального стиля соревновательной деятельности / А.В. Ворожейкин, П.И. Тюпа, М.С. Ракчеев //

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 13-21. – EDN INVNTC.

3. Ищенко С.А. Правовая характеристика и система спортивных арбитражных судов (САС) в международном спортивном движении / С.А. Ищенко // Государство и право. – 2002. – № 12. – С. 78 - 80.

4. Погосян Е.В. Спортивные споры: понятие и классификация / Е.В. Погосян // Арбитражный и гражданский процесс. – 2009. – № 8. – С. 20.

5. «Правила вида спорта «всестилевое каратэ» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 27.09.2022).

УДК 1:316

ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТОЧНОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЙОНАХ ТАТАРСТАНА И ПОИСК ПУТЕЙ УЛУЧШЕНИЯ СИТУАЦИИ

*Яруллин А.Г., старший преподаватель,
Жданова Я.Д., студент,
Казанский государственный аграрный университет,
Казань, Россия*

В статье представлено исследование проблемы нехватки специалистов в области физической культуры и спорта в районах Татарстана. Цель исследования – выяснение причин нехватки специалистов и поиск возможных путей улучшения ситуации. В исследовании использовались следующие методы: изучение литературы по теме исследования, анализ данных о вакансиях и заработных платах специалистов в области физической культуры и спорта и статистические методы. Результатом исследования является выделение основных причин нехватки специалистов, основных способов борьбы с проблемой. Таким образом, были сделаны выводы о недостаточной обеспеченности специалистами РТ, низком уровне заработных плат, узком списке вакансий, низком уровне инфраструктуры.

Ключевые слова: специалист, специалист в области физической культуры и спорта, заработные платы, проблемы сельского населения, перспективы села.

THE PROBLEM OF INSUFFICIENT SUPPLY OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REGIONS OF TATARSTAN AND LOOKING FOR WAYS TO IMPROVE THE SITUATION

*Yarullin A.G. Senior Lecturer,
Zhdanova Y.D., student,
Kazan State Agrarian University,
Kazan, Russia*

The article presents a study of the problem of lack of specialists in the field of physical culture and sports in the regions of Tatarstan. The purpose of the study is to find out the reasons for the shortage of specialists and to find possible ways to improve the situation. The following methods were used in the study: statistical, study of literature on the research topic, analysis of data on vacancies and salaries of specialists in the field of physical culture and sports. The research result is the identification of the main causes of the shortage of specialists, the main ways to deal with the problem. Thus, conclusions were drawn about the insufficient supply of RT specialists, low wages, a narrow list of vacancies, and a low level of infrastructure.

Keywords: specialist, specialist in the field of physical culture and sports, salaries of specialists, problems of the population, prospects for the village.

По данным ВЦИОМ около половины россиян активно занимаются спортом (56%). Это говорит о том, что необходимо популяризировать занятия физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни [5].

Стоит заметить, что в 2020 году Комиссией Общественной палаты Российской Федерации по физической культуре и популяризации здорового образа жизни был организован опрос жителей сельских населенных пунктов на тему: «Развитие физической культуры и спорта на селе». Опрашивались жители сельской местности, преобладали работающие граждане. Респондентам предлагалась ответить на вопрос «Кто с вами или вашими близкими занимается спортом?». По его результатам было выяснено, что в 30% случаев эту функцию осуществляет учитель физкультуры, в 10% местный энтузиаст, в 22% никто (самостоятельно) и только в 18% профессиональный специалист (тренер), остальные 20% затруднились ответить. Взрослые и пожилые люди зачастую сами организуют занятия [4].

Также на итоговой коллегии Министерства спорта его глава Владимир Леонов заявил, что в Татарстане, в каждом селе и поселке построены спортивные площадки и объекты, но тренеров там не хватает.

На основании этого исследования можно сделать вывод о нехватке профессиональных кадров в этой области, что может являться одним из сдерживающих факторов роста людей, которые следят за своим здоровьем. Это обуславливает **актуальность** проблемы недостаточной обеспеченности специалистами в области физической культуры и спорта в районах Татарстана.

Целью исследования является оценка обеспеченности специалистами физической культуры и спорта районов Татарстана, выяснение причин нехватки специалистов, поиск возможных путей улучшения ситуации.

Для наиболее полной характеристики причин нехватки специалистов и поиска возможных путей улучшения ситуации в статье использовалась **методика** комплексного анализа. К основным понятиям комплексного анализа относятся полнота или всесторонность анализа, системность анализа, наличие единой цели анализа, согласованность и одновременность анализа. Информация рассматривалась как совокупность взаимосвязанных частей единого целого.

В исследовании использовались следующие **методы**: статистические, метод сравнения, изучение литературы по теме исследования, анализ данных о вакансиях и заработных платах специалистов в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования

Так почему же, несмотря на обширные меры поддержки люди все равно стремятся уехать из сел, небольших поселений в большие города. Можно выделить следующие основные причины:

- отсутствие работы. Этот недостаток, вероятно, является самой важной причиной переезда людей в город. Гораздо проще найти работу, к примеру, в Казани, чем в каком-либо районе Татарстана. И заработная плата в городе выше, чем в деревне. Также довольно узкий список вакансий не оставляет людям выбора.

Так, на известном сайте для поиска работы avito.ru в Казани есть 94 вакансии тренера и множество вакансий учителя или преподавателя физической культуры и спорта. Также есть некоторое количество необычных профессий, как например вакансия преподавателя/разработчика курсов по спортивной диетологии и нутрициологии с заработной платой от 30 до 45 тысяч рублей. Так в Казани специалист может рассчитывать в среднем на оплату в размере 38 500 рублей. Однако стоит отметить, что специалист со знанием английского языка может получить заметно больше. Так средняя заработная плата увеличивается на 11 314 рублей.

Однако в районах ситуация выглядит менее привлекательной. В Балтасинском, Арском и Алексеевском районе Татарстана вакансии найти не удалось, однако стоит отметить, что это может быть связано с недостаточным распространением возможности поиска работы через интернет. В Азнакаево есть несколько вакансий учителя физической культуры в школах с заработной платой в среднем 19 282 рубля. Чуть лучше ситуация обстоит в Альметьевске, здесь есть одна вакансия тренера с заработной платой 25000 рублей, а также вакансии учителей, заработные платы схожи, в среднем – это 21 000 рублей [1].

В результате можно сделать вывод о том, что в городе средняя заработная плата на 90% выше, также и список возможных вакансий намного шире.

Так, в городе специалист по физической культуре и спорту может найти вакансии тренера групповых занятий, личного тренера, есть возможность открыть собственное заведение, это может быть не только спортзал, но и собственная школа подготовки кадров. Специалисты в области спорта разбираются и в инвентаре, поэтому могут попробовать себя в бизнесе и, конечно же, устроится преподавателем, как в школу, так и в профессиональное учреждение [3, с. 97].

В городе специалист может делать то, что в селе кажется практически невозможным. К примеру, это занятия на открытых бесплатных площадках, можно проводить их как для привлечения новых клиентов, так и для популяризации спорта и здорового образа жизни. В больших городах место для таких занятий, конечно же, найти будет легче.

Также в последнее время, в том числе и из-за пандемии активно стало развиваться онлайн направление. Поэтому можно найти много способов, дистанционно развиваться в этой сфере. Это могут быть как курсы по домашним самостоятельным тренировкам, так и полноценные занятия спортом онлайн.

Кажется, что благодаря этому заработать можно будет и в отдалении от города, но в действительности, для того чтобы набрать аудиторию нужно хорошее оборудование, необходимо кооперироваться с другими популярными игроками рынка, участвовать в проектах, поэтому гораздо удобнее занимается этим в городе.

- отсутствие досуга. В деревне людям зачастую скучно. Особенно зимой. Определенная часть населения находит выход в алкоголе или курении. Это неудивительно, потому что потребность в досуге и развлечениях является обязательной для жизни человека. В городе есть множество развлечений кино, театры, рестораны, фитнес-клубы, торговые центры, в районах такого меньше. Намного легче также найти единомышленников и кооперироваться для различных задач. Довольно сложно найти что-то подобное в деревне.

- постоянная работа. Домашнее хозяйство, свежие продукты отличного качества, чистый воздух и красивая природа за окном – это прекрасно, однако не стоит забывать, что все это еще и постоянный тяжелый труд. Здесь нельзя взять выходной или уйти в отпуск, постоянно необходимо что-то делать. Не каждый выдержит такое, поэтому многие и считают переезд в город отличной идеей.

- слабо развитый транспорт или его полное отсутствие. Это не относится ко всем районам. Есть деревни, которые расположены рядом с федеральными трассами. Но есть и такие, до которых автобус ходит всего раз в день или, же не ходит совсем. Эту проблему может решить личный автомобиль, однако далеко не каждый может себе это позволить.

Необходимо также сказать о том, что специалистов не хватает не только потому, что все они уезжают в город, но и потому что многие изначально не рассматривают работу по профессии как вариант [2, с. 133].

Многие абитуриенты, поступающие в вуз, не до конца понимают, на кого они будут учиться, какую профессию получают. Прежде чем поступить в университет, абитуриент должен «выстроить цепочку» дальнейшего хода событий. Он должен знать,

почему выбрал именно эту специальность, куда планирует пойти работать в будущем. Однако так происходит не всегда. Поэтому в некоторых случаях такие студенты не заинтересованы в получении специальности и не планируют работать по ней в будущем.

Таким образом, можно сделать **выводы** о том, что проблема нехватки специалистов в области физической культуры и спорта в районах Татарстана связана с множеством факторов. К основным факторам относятся: узкий список вакансий, низкие заработные платы, отсутствие инфраструктуры в селах.

В результате проблема затрагивает многие отрасли жизни населения, в значительной степени сферу образования. Необходимо привлекать специалистов не только дополнительными финансовыми поощрениями, требуется развивать районы, повышать уровень жизни сельского населения. Требуется поднимать заработные платы, вкладывать больше средств в развитие транспорта, строительство торговых центров, кинотеатров, ресторанов.

Библиографический список:

1. Авито [Электронный ресурс] URL: <https://www.avito.ru> (дата обращения: 21.09.2022).
2. Андросова Г.А. Оценка мотивации студентов спортивного вуза к профессиональной деятельности / Г. А. Андросова, Е. Я. Михайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 133-137.
3. Закревская Н.Г., Андросова Г.А., Михайлова Е.Я. Состояние и перспективы профессиональной востребованности выпускников спортивных вузов // в поисках нового прорыва. – 2020. – С. 96-98.
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 18.09.2022).
5. Спортивная Россия [Электронный ресурс] // ВЦИОМ Новости URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 18.09.2022).

СЕКЦИЯ 4.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 612.1:796012:378

АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ
РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У СТУДЕНТОК ВТОРОГО КУРСА
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

*Абубекерова, М.И.ст. преподаватель,
Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых,
Владимир, Россия*

Изучение адаптации сердечно-сосудистой системы студенток в условиях различной физической нагрузки в течение четырех недель по показателям частоты сердечных сокращений и оценки подготовленности к смене нагрузки отличной от регулярной.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка, адаптация, интервальные тренировки, частота сердечных сокращений (ЧСС).

ADAPTATION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM UNDER DIFFERENT
PHYSICAL LOAD IN SECOND-YEAR STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL
INSTITUTE

*Abubekerova, M.I., senior lecturer,
Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletovs,
Vladimir, Russia*

The study of adaptation of the cardiovascular system of female students in conditions of various physical activities for four weeks according to heart rate indicators and assessment of readiness for a change of load other than regular.

Keywords: cardiovascular system, physical activity, adaptation, interval training, heart rate.

Введение. В настоящее время появилась тенденция, к увеличению проблем со здоровьем у молодежи, связанных с сердечно-сосудистой системой. Причинами в основном являются наследственность, неправильный образ жизни, нервно-психологические перенапряжение, вредные привычки. Но есть причины, связанные непосредственно с образом жизни человека, которые можно исправить. Физическое воспитание и культура с давних пор, являются средством развития и укрепления сердечно-сосудистой системы, пропаганды здорового образа жизни.

Мониторинг функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у студенток необходим для выработки методики спортивной тренировки, внесения коррекции в тренировочный процесс, а также в целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи.

Цель исследования – определить способность адаптации сердечно-сосудистой системы в условиях разных тренировочных занятий. **Задачей исследования** является оценка итоговой готовности организма через месяц, в условиях смены физической нагрузки.

Материалы и методы. Объектом исследования выбраны две отдельные группы студенток педагогического института, равные по физической подготовленности, и одинаковые по возрасту 19-20 лет. В качестве предмета исследования выбрана частота

сердечного сокращения, как один из возможных показателей для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к тренировочным занятиям.

Экспериментальная группа 1 (ЭГ-1), девушки второго курса филологического отделения (ФО) в количестве 7 человек занимались в спортивном зале по рабочей программе (волейбол). Экспериментальная группа 2 (ЭГ-2), девушки второго курса отделения иностранных языков (ИЯ) в количестве 7 человек занимались в тренажерном зале интервальными тренировками, с чередованием работы и кратковременного отдыха.

Обеим группам следовало заниматься по указанным тренировочным программам в течение месяца два раза в неделю.

В ходе исследования мы использовали такие методы, как определение ЧСС методом пальпации лучевого пульса. Измерение производилось за 10 секунд, с последующим умножением на 6. Показания измерялись: до физической нагрузки; после физической нагрузки; спустя 10 минут после ее окончания.

Для построения графиков высчитывали среднее значение ЧСС участниц экспериментальной группы.

На четвертой неделе экспериментальная группа ЭГ-1 выполняла работу группы ЭГ-2, а группа ЭГ-2 выполняла программу группы ЭГ-1. А именно первая группа вместо волейбола занималась интервальными тренировками, вторая группа вместо интервальных тренировок играла в волейбол. Во время измененной тренировки мы также снимали показатели частоты сердечных сокращений до нагрузки, после нагрузки, и через 10 минут после окончания.

Полученные данные обрабатывались вручную, с произведением расчетов среднего значения ЧСС каждой группы в неделю. Результаты переписывали в программу Microsoft Excel, для построения таблиц и визуально отображающих результаты исследования диаграмм.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сердечно-сосудистая система, участвуя в доставке кислорода и питательных веществ, претерпевает при регулярных физических занятиях значительные улучшения. Сутью физиологических изменений при совершенствовании адаптации сердечно-сосудистой системы, является экономизация ее работы в состоянии покоя и оптимизация функций при физической нагрузке [2].

Подготовленное к физической нагрузке сердце сокращается более спокойно и умеренно. Это связано с ростом структурных элементов сердечной мышцы и соответственно с увеличением силы сокращений сердца [1]. Адаптация в данном случае является приспособляемостью к физической работе, способностью выполнять большее количество действий с меньшей утомляемостью, нагрузкой на организм и сердечно-сосудистую систему.

В таблице 1, представлены результаты измерения частоты сердечных сокращений студенток в процессе занятий волейболом и результат при смене нагрузки, в последний тренировочный день исследования.

Таблица 1

Экспериментальная группа -1 (ФО), занимающаяся волейболом

Период/ЧСС (уд/мин)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя (контр.)
До нагрузки	90	85	92	87
После нагрузки	98	108	102	118
10 мин после	90	97	95	105

В первую неделю, был показан результат с небольшой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, 98 (94-102) уд/мин после нагрузки, это связано с небольшой вовлеченностью в игру на начальном этапе. Вторая неделя, показала прирост ЧСС

после нагрузки 108 уд/мин, что является производной от активного участия студентов в игре. Третья неделя, при сохранившейся активности в игре, показала некоторую адаптацию к данному виду тренировок 102 уд/мин, после нагрузки и 95 уд/мин через 10 минут после окончания. Но для более точных данных необходимо более долгосрочное исследование.

Исходя из полученных данных, ЧСС после нагрузки 98-108-102 уд/мин, и знания о процессе тренировки, можно сделать вывод, что нагрузка на сердечно-сосудистую систему не постоянна, и меняется в зависимости от скорости игры и активности ее участниц, ярко выраженной адаптации не прослеживается.

Таблица 2

Экспериментальная группа -2 (ИЯ), занимающаяся интервальными тренировками

Период/ЧСС (уд/мин)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя (контр.)
До нагрузки	90	90	85	84
После нагрузки	117	115	110	103
10 мин после	97	96	95	94

В таблице 2, представлены результаты измерения частоты сердечных сокращений студенток в процессе занятий в тренажерном зале интервальными тренировками, с чередованием работы и кратковременного отдыха, а также результат при смене нагрузки, в последний тренировочный день исследования.

Первая неделя интервальных тренировок, показала достаточно хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, показатели после нагрузки 117 уд/мин, и 97 уд/мин через 10 минут после окончания. Вторая и третья недели, позволили студенткам привыкнуть к тренировкам, и прослеживается активное снижение ЧСС после нагрузки. Вторая неделя 115 и 96 уд/мин, после и через 10 минут после окончания соответственно. Результатом третьей недели стала значительная адаптация организма к интервальным тренировкам, 110 уд/мин после, и 95 уд/мин, через 10 минут после окончания соответственно.

Здесь засвидетельствована ярко выраженная тенденция к снижению ЧСС сразу после нагрузки 117-115-110 уд/мин и приспособляемость организма к этому виду тренировок по результатам трех недель.

На рисунках 1 и 2 наглядно, в виде диаграммы изображены результаты изменения ЧСС обеих групп, зафиксированные в процессе исследования. Частота сердечных сокращений является интегральным показателем оценки состояния сердечно-сосудистой системы в нашем эксперименте.

График четвертой недели (рис. 1), позволяет визуально заметить изменения ЧСС в большую сторону, при смене тренировочной нагрузки с волейбола на интервальную тренировку в тренажерном зале, сразу после нагрузки значения ЧСС резко возросла с максимальных 108 уд/мин, зафиксированных в предыдущие недели, до 118 уд/мин. В последний тренировочный день.

В контрольном эксперименте на четвертой неделе, второй группе (рис. 2) были предложены занятия волейболом, с которыми их сердечно-сосудистая система прекрасно справилась. У группы, можно отметить непрерывную адаптацию сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, начиная со второй недели, что свидетельствует о структурно-физиологических положительных изменениях экономизирующего характера. По полученным данным, ЧСС сразу после нагрузки изменилась с минимальных 110 уд/мин, зафиксированных в предыдущие недели, до минимальных 103 уд/мин., что говорит о продуктивности интервальных тренировок в тренажерном зале.

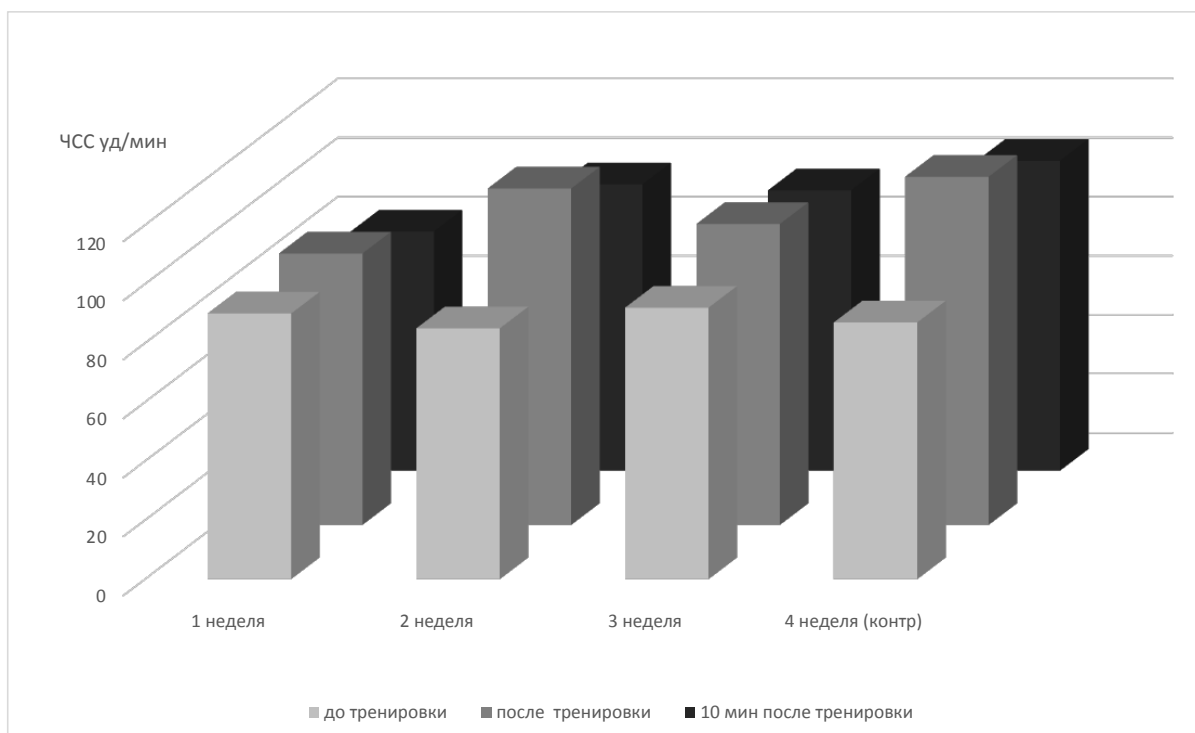


Рисунок 1. Изменение ЧСС группы студенток (ЭГ-1), занимающихся волейболом

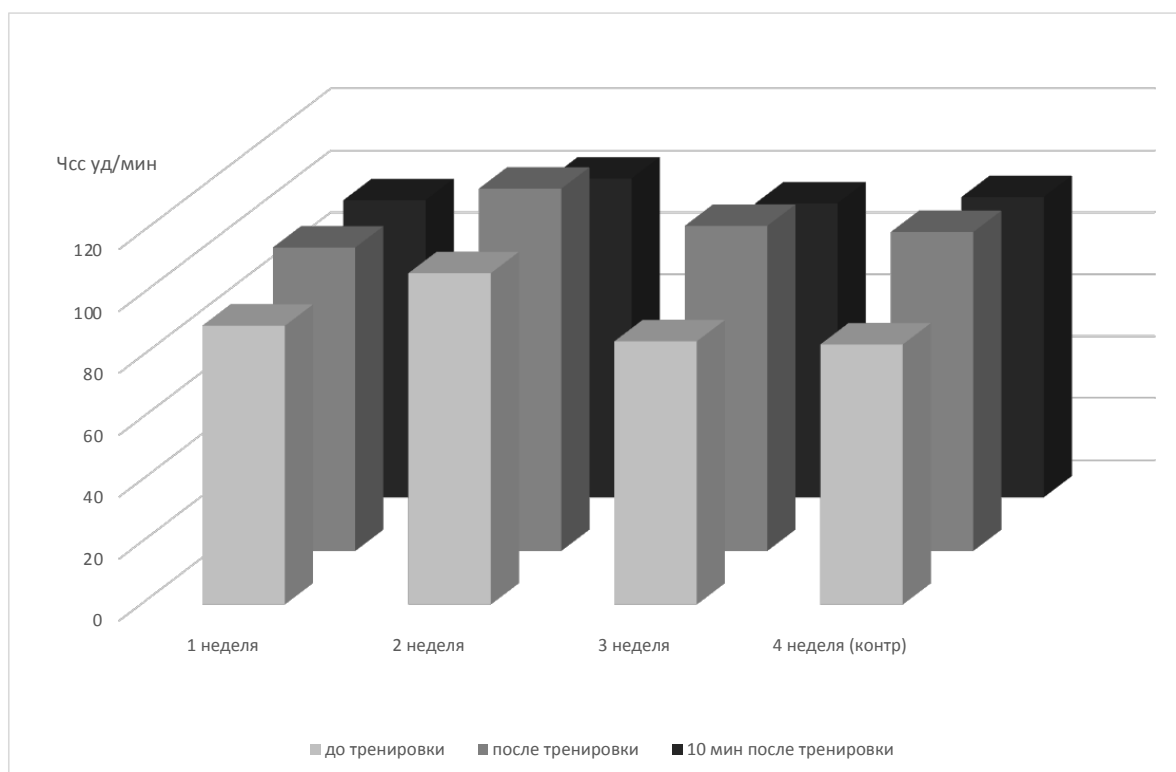


Рисунок 2. Изменение ЧСС группы студенток (ЭГ-2), занимающихся интервальными тренировками

Выводы. Занятия физической культурой в институте имеют ряд определенных задач, таких как пропаганда здорового образа жизни, формирование физической культуры личности студента и способности реализовать ее в физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности и в семье. Подготовка студентов к сдаче зачетов и норм ГТО, требует эффективного подхода и спланированного тренировочного процесса.

Исходя из полученных результатов в ходе исследования, можно сделать выводы об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы в результате интервальных тренировок в тренажерном зале, о подготовке таким методом студенток к различной физической нагрузке и продуктивности такого вида тренировок. Таким образом, можно отметить позитивные физиологические адаптивные перестройки в функционировании сердечно-сосудистой системы, группы студенток занимающихся методом интервальных тренировок и рекомендовать их использование на занятиях физической культурой в педагогическом институте.

Библиографический список:

1. Меерсон, Ф. З. Адаптация к физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1996. – 156с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 7-е, испр. и доп. –Спб.: ООО «Спорт», 2017. – 530 с., ил. ISBN978-5-906839-86-2

УДК 37.037

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ**

*Барыкина М.А., ст. преподаватель,
Нефедова А.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты экспериментального исследования по оптимизации эмоционального благополучия младших школьников из неблагополучных семей средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Полученные в ходе экспериментальной работы результаты позволяют утверждать об эффективности выбранного способа социально-педагогической реабилитации младших школьников из неблагополучных семей. Представленный материал будет интересен и полезен практикующим социальным педагогам, педагогам-психологам и заместителям руководителя общеобразовательной организации по воспитательной работе. Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме – расширение возможностей применения физкультурно-оздоровительной деятельности для социально-педагогической реабилитации проблемных обучающихся начальной школы.

Ключевые слова: младшие школьники, эмоциональное благополучие, физкультурно-оздоровительная деятельность.

**THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS ACTIVITIES
ON THE EMOTIONAL WELL-BEING OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN
FROM DYSFUNCTIONAL FAMILIES**

*Barykina M.A., senior lecturer,
Nefedova A.A., student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of an experimental study on optimizing the emotional well-being of younger schoolchildren from disadvantaged families by means of physical culture and recreational activities. The results obtained during the experimental work allow us

to assert the effectiveness of the chosen method of socio-pedagogical rehabilitation of younger schoolchildren from disadvantaged families. The presented material will be interesting and useful to practicing social educators, teachers-psychologists and deputy heads of educational organizations for the education of students. The prospects for further research on this problem are to expand the possibilities of using physical culture and recreational activities for the socio-pedagogical rehabilitation of problematic primary school students.

Keywords: junior schoolchildren, emotional well-being, physical culture and health-improving activity.

Актуальность исследования. Сегодня в России стало распространенным явлением социально-неблагополучная семья. Несмотря на различие причин проявления социального неблагополучия, все эти семьи оказывают существенное негативное воздействие ребенка, становятся основной причиной его проблем в социализации и, как следствие, в возникновении эмоционального неблагополучия. Большинство проблем в повседневном поведении, в психологическом и личностном развитии, в искажении ценностных ориентации, в эмоционально-психической травматизации, в проявлении агрессивности и дисбаланса в сфере общения, в педагогической запущенности, а также склонности к девиантному поведению детерминированы эмоциональным неблагополучием ребенка [1, 2].

В тоже время традиционных средств психолого-педагогической поддержки ребенка из неблагополучной семьи (беседы, тренинги и т.п.) бывает недостаточно для его социально-педагогической реабилитации [3, 6].

Опираясь на исследования психолого-педагогической сущности физкультурно-оздоровительной деятельности как средство развития личности занимающихся, проведенные профессором Ю.В. Науменко [4, 5], мы предположили, что средства физкультурно-оздоровительной деятельности окажут благоприятное воздействие на эмоциональное благополучие проблемных младших школьников.

Цель исследования – оценить влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на эмоциональное благополучие младших школьников из неблагополучных семей.

База и сроки исследования. Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 40 г. Волгограда в июне 2022 года.

Участники исследования. В исследование участвовало 13 школьников младших классов, отнесенных социальным педагогом школы к категории «трудные дети из социально неблагополучных семей». Первую группу (экспериментальную) составили дети, посещающие пришкольный физкультурно-оздоровительный лагерь (7 человек), а во вторую контрольную группу попали 6 человек, которые оставались дома.

Методика оценки эмоционального благополучия участников эксперимента – тест САН (Самочувствие, Активность, Настроение), разработанный сотрудниками Московского медицинского института им. И.М. Сеченова В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой и др. [3, 6].

Первое тестирование прошло в начале июня перед открытием смены пришкольного физкультурно-оздоровительного лагеря, а второе через 21 день после окончания смены.

Сравнительный анализ результатов исследования эмоционального благополучия младших школьников из неблагополучных семей (таблица 2) убедительно доказывает, что:

- в начале экспериментальной работы эмоциональное благополучие младших школьников в обеих группах было качественно одинаковое и может быть оценено с учетом результатов в таблице 1 как среднее ближе к низкому;
- по результатам экспериментальной работы произошли существенные положительные изменения в экспериментальной группе – полностью исчезли низкие

показатели по всем трем шкалам (самочувствие, активность, настроение) и по двум шкалам (активность, настроение) появились высокие результаты (особенно по шкале настроение);

- по результатам экспериментальной работы в контрольной группе по шкалам самочувствие и активность показатели остались те же, а по шкале настроение даже ухудшились.

Таблица 1

**Оценка эмоционального благополучия младших школьников
из социально неблагополучных семей по методике САН**

Младшие школьники	Оценка эмоционального благополучия					
	В начале эксперимента			После эксперимента		
	С	А	Н	С	А	Н
Экспериментальная группа						
Денис В.	25	28	32	32	44	48
Олег А.	31	33	33	42	43	52
Игорь Б.	27	30	33	33	42	47
Лев М.	32	34	34	48	51	53
Ирина С.	26	29	32	31	42	46
Маша П.	26	28	34	35	47	54
Миша М.	31	32	34	43	48	55
Контрольная группа						
Давид С.	27	30	35	26	31	33
Никита Р.	28	31	33	29	32	31
Алла П.	32	35	34	31	33	33
Николай С.	32	34	33	33	35	30
Роман М.	29	31	35	30	32	29
Олег В.	31	32	34	29	34	30

Примечание. Шкала С – самочувствие; шкала А – активность; шкала Н – настроение.

Интерпретация результатов. Максимальная оценка по каждой шкале – 70 баллов, из которых:

- низкая оценка – до 30 баллов;
- средняя оценка – от 30 до 50 баллов;
- высокая оценка – от 50 баллов.

Таблица 2

**Сравнение результатов оценки эмоционального благополучия младших
школьников из социально неблагополучных семей по методике САН**

Уровни (%)	Оценка эмоционального благополучия					
	В начале эксперимента			После эксперимента		
	С	А	Н	С	А	Н
Экспериментальная группа						
Низкий	57,14	42,86	0	0	0	0
Средний	42,86	57,14	100	100	85,71	42,86
Высокий	0	0	0	0	14,29	57,14
Контрольная группа						
Низкий	50	0	0	50	0	16,67
Средний	50	100	100	50	100	83,33
Высокий	0	0	0	0	0	0

Таким образом, эмоциональное благополучие младших школьников из проблемных семей существенно изменилось в положительную сторону по итогам пребывания в пришкольном летнем физкультурно-оздоровительном лагере.

Эмоционально благополучие детей, которые не посещали лагерь и остались под абсолютным неблагоприятным влиянием микроклимата в семье, осталось примерно таким же и даже появились негативные тенденции в настроении. Последнее мы объясняем неоправданными ожиданиями детей от летних каникул.

Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме:

- определение наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной деятельности по влиянию на эмоциональное благополучие младших школьников из проблемных семей;
- апробация предложенного подхода к улучшению эмоционального благополучия детей из проблемных семей по отношению к подросткам;
- использование средств физкультурно-оздоровительной деятельности для улучшения эмоционального микроклимата и взаимодействия членов семьи в проблемных семьях.

Библиографический список:

1. Аббасова, А.А. Роль социального педагога в работе с неблагополучной семьей // Ученые записки Саратовского государственного университета. Серия: Психология, Педагогика. – 2019. – Том 2. – № 2 (6). – С. 345-378.
2. Барыкина, М.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность в летнем пришкольном лагере: анализ педагогической практики / М.А. Барыкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 123-129. – EDN MBZYUZU.
3. Ефименко, В.Н. Подготовка социальных педагогов к поддержке неблагополучных семей // Вестник КРАУНЦ. Педагогические науки. – 2014. – № 2 (12). – С. 14-16.
4. Маздогова, З.З. Основные стадии проведения профилактической работы в отношении родителей и детей из семей находящихся в социально опасном положении // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – № 3. – С. 12-30.
5. Наumenko, Ю.В. Социально-культурный подход к теоретико-методологическому обоснованию в области физической культуры // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 1 (31). – С. 175-185.
6. Наumenko, Ю.В. Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 247-252.
7. Солодкова, М.И., Ильясов, Д.Ф., Селиванова И.А. Эффективные стратегии педагогической работы с детьми из семей, проживающих в неблагоприятных социальных условиях // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 8. – С. 16-78.

УДК 37.037

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

*Барыкина М.А., ст. преподаватель,
Ускова А.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты экспериментального исследования по профилактике агрессивности подростков средствами физкультурно-оздоровительной деятельности (командными играми и групповыми упражнениями). Полученные в ходе экспериментальной работы результаты позволяют утверждать об эффективности

выбранного способа личностного развития подростков и формировании у них готовности к сотрудничеству и сдерживанию себя в эмоционально острых ситуациях. Представленный материал будет интересен и полезен практикующим социальным педагогам, педагогам-психологам и заместителям руководителя общеобразовательной организации по воспитательной работе. Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме – расширение возможностей применения физкультурно-оздоровительной деятельности для гармонизации личностного развития подростков в плане совершенствования у них произвольности эмоционально-волевой сферы.

Ключевые слова: подростки, агрессия в эмоционально-конфликтных ситуациях, физкультурно-оздоровительная деятельность.

USE OF FUNDS PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE PREVENTION OF AGGRESSIVENESS OF ADOLESCENTS

*Barykina M.A., senior lecturer,
Uskova A.A., student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of an experimental study on the prevention of aggressiveness of adolescents by means of physical culture and recreational activities (team games and group exercises). The results obtained during the experimental work allow us to assert the effectiveness of the chosen method of personal development of adolescents and the formation of their willingness to cooperate and restrain themselves in emotionally acute situations. The presented material will be interesting and useful to practicing social educators, teachers-psychologists and deputy heads of a general educational organization for educational work. The prospects for further research on this problem are to expand the possibilities of using physical, cultural and recreational activities to harmonize the personal development of adolescents in terms of improving their arbitrariness of the emotional and volitional sphere.

Keywords: teenagers, aggression in emotional conflict situations, physical culture and recreation activities.

Актуальность проблемы исследования. Проблема агрессивности современных подростков является достаточно острой для современного общества. В условиях экономической, политической и социальной нестабильности для подрастающего поколения становится характерным отклоняющая форма поведения. Агрессия как интуитивно выбранный способ повседневного поведения сказывается на значительном снижении социальном интеллекта подростков, а именно неспособность к пониманию поведения другого человека, своего собственного поведения, а также неспособность действовать в сообразно ситуации [1-5].

В тоже время традиционных средств психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков (беседы, тренинги и т.п.) бывает недостаточно для его социально-педагогической реабилитации [8].

Опираясь на исследования психолого-педагогической сущности физкультурно-оздоровительной деятельности как средство развития личности занимающихся, проведенные профессором Ю.В. Науменко [6, 7], мы предположили, что средства физкультурно-оздоровительной деятельности (командные игры и групповые упражнения) окажут благоприятное воздействие на эмоционально-волевою сферу подростков и будут способствовать профилактике агрессивного поведения.

Цель исследования – оценить влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на проявление агрессивного поведения подростков в эмоционально-конфликтных ситуациях.

База и сроки исследования. Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 40 г. Волгограда в июне 2022 года.

Участники исследования. В исследование участвовало 15 подростков (учащихся 6-7-х классов), отнесенных социальным педагогом школы к категории «трудные». Первую группу (экспериментальную) составили подростки, посещающие пришкольный физкультурно-оздоровительный лагерь (8 человек), а во вторую контрольную группу попали 7 человек, которые оставались дома.

Методика оценки агрессивного поведения подростков – нами использовалась традиционная базовая в работе школьного педагога-психолога методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), которая позволяет оценить агрессивное поведение подростков по следующим параметрам: 1) склонность к прямой вербальной агрессии; 2) склонность к косвенной вербальной агрессии; 3) склонность к косвенной физической агрессии; 4) склонность к прямой физической агрессии; 5) уровень несдержанности.

Показатели оценки: мало проявляется – до 7 баллов; проявляется часто – от 8 до 14 баллов; ярко выражено – от 15 до 20 баллов.

Первое тестирование прошло в начале июня перед открытием смены пришкольного физкультурно-оздоровительного лагеря, а второе через 21 день после окончания смены.

Таблица 1

Проявления агрессивного поведения у подростков в экспериментальной группе

Подростки	В начале экспериментальной работы					По итогам экспериментальной работы				
	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН
Иван П.	10	18	14	10	12	8	13	11	7	10
Кирилл С.	11	19	13	10	12	9	14	10	8	9
Максим А.	11	18	14	11	13	9	12	12	9	10
Сергей В.	12	20	14	11	13	10	14	11	8	11
Никита Р.	10	17	14	10	11	8	12	12	7	9
Мария А.	13	17	12	9	12	11	13	11	7	8
Анна П.	12	18	13	10	12	11	12	10	7	8
Света М.	13	17	12	9	11	11	13	10	7	8

Примечание. КВА – косвенная вербальная агрессия; ПВА – прямая вербальная агрессия; КФА – косвенная физическая агрессия; ПФА – прямая физическая агрессия; УН - уровень несдержанности.

Таблица 2

Динамика проявления агрессивного поведения у подростков в экспериментальной группе (средний балл)

Показатели	В начале экспериментальной работы					По итогам экспериментальной работы				
	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН
Мало проявляется									7,5	
Проявляется часто	11,5		13,25	10	12	9,63	12,88	10,88		9,13
Ярко выражено		18								

Таблица 3.

Проявления агрессивного поведения у подростков в контрольной группе

Подростки	В начале экспериментальной работы					По итогам экспериментальной работы				
	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН
Коля П.	11	17	14	9	12	10	15	14	9	10
Иван М.	9	17	13	10	12	9	14	13	10	11
Иван Р.	11	18	14	11	13	9	14	14	11	10
Сергей К.	12	19	14	11	13	11	15	14	11	11
Костя Р.	11	18	14	9	11	9	14	14	9	9
Алла М.	10	17	12	9	11	10	15	12	9	8
Марина К.	11	17	13	10	12	11	15	13	10	8

Таблица 4.

Динамика проявления агрессивного поведения у подростков в контрольной группе (средний балл)

Показатели	В начале экспериментальной работы					По итогам экспериментальной работы				
	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН	КВА	ПВА	КФА	ПФА	УН
Мало проявляется										
Проявляется часто	9,38		13,43	9,86	12	9,85	14,57	13,43	9,86	9,57
Ярко выражено		17,57								

Сравнительный анализ результатов исследования проявления агрессии у подростков (таблица 1-4) показывает, что:

- на начало экспериментальной работы группы были сопоставимы по уровню проявлению агрессии по выбранным показателям;
- по результатам экспериментальной работы у подростков в экспериментальной группе улучшились количественные показатели по всем выбранным параметрам (косвенная вербальная агрессия; прямая вербальная агрессия; косвенная физическая агрессия; прямая физическая агрессия; уровень несдержанности) и по двум (прямая вербальная и прямая физическая агрессия) произошло качественное улучшение;
- в контрольной группе качественное улучшение произошло только по одному параметру (прямая вербальная агрессия), по проявлениям косвенной и прямой физической агрессии количественные показатели не изменились, а по косвенной вербальной агрессии даже ухудшились.

Таким образом, положительная динамика в проявлении различных форм агрессии и в уровне несдержанности отмечается только у подростков экспериментальной группы, что свидетельствует о положительном влиянии средств физкультурно-оздоровительной деятельности (командные игры и групповые упражнения) на профилактику агрессивности подростков.

Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме:

- определение наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной деятельности по влиянию на проявление агрессивности и уровень сдержанности подростков;
- апробация предложенного подхода к профилактике агрессивного поведения у старшеклассников и молодых людей;

- использование средств физкультурно-оздоровительной деятельности для улучшения эмоционального микроклимата и взаимодействия членов семьи в проблемных семьях.

Библиографический список:

1. Камалиев, Д.М. Агрессия в среде подростков и ее профилактика / Д.М. Камалиев, А.С. Ракишева, Ж.И. Самсонова, Р.А. Жетеева // *Вестник КазНМУ*. – 2021. – № 1. – С. 97-99.
2. Ким, А.Л., Иванова, М.С. Агрессия у подростков // *БМИК*. – 2015.–№12.– С. 1441-1443.
3. Клопкова, Е.П. Агрессивное поведение подростков, как социально-психологическая проблема // *Вестник магистратуры*. – 2017. – № 1-4 (64). – С. 48-50.
4. Меньшикова, Т.И. Специфика агрессивного поведения подростков // *Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова*. – 2017. – № 2. – С. 106-115.
5. Мурадова, В.И., Николаева, Е.С. Личностные особенности проявления агрессивного поведения у подростков // *Инновационная наука*. – 2015. – № 12-3. – С. 213-216.
6. Наumenко, Ю.В. Социально-культурный подход к теоретико-методологическому обоснованию в области физической культуры // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2020. – № 1 (31). – С. 175-185.
7. Наumenко, Ю.В. Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 12 (202). – С. 247-252.
8. Рубцова, Е.В. Причины возникновения подростковой агрессии и приемы коррекции проблем педагогически запущенных подростков // *КНЖ*. – 2020. – №1 (30). – С. 29-32.
9. Якушева, В.В. Модель процедуры физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков / В.В. Якушева, Ю.В. Карпова, Е.В. Воробьева // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2021. – № 2(36). – С. 67-76. – EDN OJVXPZ.

ПРОБЛЕМНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ

*Белый К.В., к.п.н., Заслуженный тренер России, ORCID 0000-0002-9593-7757
Ассоциация Киокусинкай России,
Россия, Москва*

В настоящее время имеется ряд медико-биологических аспектов подготовки в киокусинкай, непосредственно влияющих на результативность спортсмена. Часть этих аспектов являются проблемными и в киокусинкай слабо изучены. Некоторые из медико-биологических аспектов являются общеспортивными, некоторые имеют выраженную специфику, связанную с особенностями вида спорта «киокусинкай».

В работе сформулированы и обоснованы основные проблемные медико-биологические аспекты подготовки в киокусинкай, предложены пути преодоления выделенных проблем, даны конкретные практические рекомендации. Предполагается, что часть специфических медико-биологических проблем в киокусинкай может быть преодолена корректировкой технико-тактической подготовки с учетом механизмов физиологической адаптации, имеющих универсальную природу.

Работа опирается на ряд работ автора последних лет.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, тренировочный процесс, медико-биологические проблемы, методические подходы, травматизм

PROBLEM BIOMEDICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING IN KYOKUSHINKAI

*Bely K.V., PhD, Honored trainer of Russia,
Russian Kyokushin Association
Russia, Moscow*

Currently, there are a number of biomedical aspects of training in Kyokushinkai that directly affect the performance of an athlete. Some of these aspects are problematic and are poorly understood in Kyokushinlai. Some of the biomedical aspects are general sports, some have a specificity associated with the peculiarities of the Kyokushin sport.

The paper formulates and substantiates the main problematic biomedical aspects of training in Kyokushinkai, suggests ways to solve the identified problems, and gives specific practical recommendations. It is assumed that some of the specific medical and biological problems in Kyokushinkai can be solved by adjusting the technical and tactical training, taking into account the mechanisms of physiological adaptation, which are of a universal nature.

The work is based on a number of works of the author of recent years.

Keywords: Kyokushinkai, karate, training process, biomedical problems, methodical approaches, injuries

Введение и актуальность

В последние 10-15 лет наблюдается бурное развитие вида спорта «киокусинкай», выражающееся в росте количества занимающихся, расширении представительства в регионах и городах России и в странах мира, увеличении количества соревнований всех уровней. Всё это вместе неизбежно приводит к усилению конкуренции как внутри России, так и за её пределами. Обеспечение конкурентноспособности спортсменов требует поиска новых подходов к тренировочному процессу и решения целого ряда проблем спортивной подготовки. Спектр таких проблем в кюкусинкай очень широк и затрагивает практически все составляющие тренировочного процесса.

Основной причиной такого положения дел является слабое научное обеспечение системы спортивной подготовки в кюкусинкай в целом. Проблематика планирования и периодизации тренировочного процесса была рассмотрена автором в работе [6], а совокупность проблем, связанных с методической базой, в том числе с физической, функциональной и технико-тактической подготовкой, рассмотрена автором в работе [1]. Настоящая работа посвящена актуальным медико-биологическим аспектам спортивной подготовки в кюкусинкай, часть которых являются проблемными, и опирается на ряд работ автора последних лет.

Медико-биологические аспекты подготовки

Проблематика медико-биологических аспектов для кюкусинкай во многом имеет выраженную специфику, связанную с особенностями вида спорта. При этом, как показал в большом цикле работ С.Е.Павлов [напр., 7], законы физиологической адаптации имеют универсальную природу, а потому медико-биологические аспекты являются неотъемлемой частью единого процесса подготовки, и их нельзя рассматривать в отрыве от других составляющих, в частности, методических и педагогических аспектов. Основываясь на этом тезисе, мы считаем, что часть описанных ниже проблем может быть купирована корректировкой технико-тактической подготовки с учетом механизмов физиологической адаптации.

Основными проблемным моментами, имеющими проявления в медико-биологических аспектах, являются:

- Травматизм – *специфическая проблема кюкусинкай*;
- Сгонка веса – *общая проблема единоборств*;

- Интенсификация соревновательного поединка – *специфическая проблема киокусинкай*;
- Перетренированность и недовосстановление – *общая проблема спорта*;
- Медицинское обеспечение, включая допинг – *общая проблема спорта*;
- Омоложение вида спорта – *общая проблема спорта*.

Остановимся подробнее на каждом из них.

1. Травматизм

Травматизм в киокусинкай является следствием ударного характера этого единоборства. Здесь имеется в виду не фатальный травматизм (переломы и нокауты, что является, скорее, исключением), а накопительный эффект от сравнительно несерьезных травм (растяжений, ушибов), имеющих в виду специфики вида спорта после каждого поединка. Накопительный эффект от травм приводит к необходимости полноценного лечения и выбивает спортсмена из полноценного тренировочного процесса.

Для спортсменов резерва, выступающих в защитном снаряжении, эта проблема почти не проявляется, но для взрослых спортсменов она является высокоспецифическим лимитирующим фактором соревновательной нагрузки [6]. Это особенно критично для спортсменов мужского пола, выступающих без защитного снаряжения. В соревновательном графике спортсмена высокого уровня может стоять до 10 и даже более соревнований в год (это в 3-4 раза превышает количество соревнований, предусмотренное Федеральным стандартом спортивной подготовки!), что в случае успешности выступлений может составлять до 30 и более полноконтактных соревновательных поединков в год. Травматизм в киокусинкай делает проблематичным реализацию такого плотного соревновательного графика, накладывает ограничения на возможность дальнейшего увеличения соревновательной нагрузки, нарушает полноценный тренировочный процесс в пост-соревновательный период, прерывая его на некоторое время.

Пути преодоления проблемы

Так как эта проблема порождается «врожденной» особенностью киокусинкай, идентифицирующей его как уникальный вид соревновательной деятельности, полностью купировать эту проблему невозможно, однако, можно существенно снизить влияние этого фактора за счет:

- грамотного долгосрочного планирования соревновательного графика и тренировочной деятельности с полноценными периодами восстановления;
- подбора тренировочных заданий в постсоревновательный период таким образом, чтобы тренировочный процесс не прерывался;
- корректировка технико-тактической подготовки спортсмена в целом для снижения вероятности травмирования в бою (наработка эффективных навыков защиты, обучение маневрирования в бою, подбор индивидуальной тактики, с целью уменьшения времени непосредственного контакта в бою и т.п.);
- своевременное лечение травм и ушибов без прерывания тренировочного процесса с целью недопущения осложнений; врачебно-медикаментозная поддержка.

2. Сгонка веса

Эта проблема является общей проблемой для всех единоборств. В ряде работ автора (напр., [4]) было показано, что для киокусинкай в настоящее время эта проблема не является чересчур острой. Так, практика снижения веса к соревнованиям не получила такого широкого распространения, как в других единоборствах (к соревнованиям высокого уровня вес снижают 35% мужчин и 22% женщин), и доли снижения веса меньше общепринятых в других единоборствах величинам (44% мужчин и 64% женщин снижают вес менее чем на 3%). Тем не менее, неправильная реализация этого аспекта может привести к снижению результативности и срыву всей подготовки.

Пути преодоления проблемы

Наиболее перспективным путем решения этой проблемы является творческое заимствование успешных методик снижения массы тела из других единоборств. Однако при этом, обязателен анализ таких методик с точки зрения механизмов физиологической адаптации и возможности их сочетания с конкретной тренировочной программой.

3. Интенсификация спортивного поединка

В киокусинкай эта проблема, как было показано в ряде работ автора [напр., 3], является очень серьезной. Поединок спортсменов высокой квалификации проходит с частотой сердечных сокращений вблизи анаэробного порога на всем протяжении поединка, часто превышая его, что выходит за временные границы пика мощности процесса гликолиза (1-1,5 мин). Количество ударов в минуту конфликтного взаимодействия на чемпионатах мира составляет в среднем 60-65 уд/мин, а время конфликтного взаимодействия 92,9% от времени непосредственного ведения боя [2] Т.о. максимум интенсивности поединка практически достигнут, её дальнейший рост невозможен, а ресурс повышения результативности через прямолинейное развитие анаэробной выносливости можно считать исчерпанным, тем более, что методики такой подготовки уже хорошо разработаны и приняты на вооружение большинством тренеров.

Последний факт имеет и сопутствующий проблемный аспект: повсеместное, зачастую бессистемное, применение методик высокоинтенсивного тренинга, в частности, методик кроссфита. При этом, многие тренеры вообще не контролируют индикаторы нагрузки и тренированности спортсмена, даже такие простейшие, как первичный контроль частоты сердечных сокращений, не говоря уж о более сложных и технологичных индикаторах. Применение таких методик в киокусинкай никогда не исследовалось. Бездумное их использование может приводить к серьезным проблемам со здоровьем, и служить причиной как снижения результативности, так и досрочного завершения карьеры.

Пути преодоления проблемы

Перспективным кажется искать резерв в технико-тактических составляющих подготовки. Прежде всего, вопреки сложившейся тренерской практике, необходимо уделять значительное внимание технической составляющей подготовки даже при работе со спортсменами высокого уровня. Совершенствование техники должно приводить к снижению энергозатрат и уменьшать время работы организма в предельных режимах.

Также необходимо корректировать и разрабатывать новые технико-тактические схемы поединка. Вариантами такой корректировки могут быть:

- активное использование маневрирования в бою,
- ритмизация рисунка боя;
- наработка менее энергозатратных технико-тактических структур.

4. Перетренированность и недовосстановление

Эта проблема является общей для большинства видов спорта. Однако, в связи с описанными выше другими проблемными моментами, для киокусинкай она является чрезвычайно актуальной и требует скорейшего решения. Следует отметить, что в научных исследованиях по киокусинкай она практически никогда не затрагивалась. Возросший объем физической подготовки, и, прежде всего, развития выносливости, не только не позволяет полноценно реализовывать другие направлений тренинга, но и требует значительного времени и ресурсов для восстановления спортсменов, которого при построении тренировочного процесса в традиционной парадигме, уходящей корнями в японскую систему подготовки, просто на все не хватает. Недовосстановление усугубляется сгонкой веса, дополнительной нагрузкой на организм из-за накопления травм.

Пути преодоления проблемы

Спортивная наука предлагает решать эту проблему двумя путями: через

осмысленное планирование и контроль тренировочного процесса и через его комплексное медицинское обеспечение. Первое направление, проблематика которого затрагивалась в работах [6], может быть реализовано совместными усилиями исследователей, методистов и тренеров. Тут перспективным кажется при первых признаках перетренированности перенос акцента на технико-тактическую подготовку, а также разработка и внедрение в киокусинкай простых методик тестирования и контроля параметров тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Медицинское же обеспечение тренировочного процесса – отдельный вопрос, связанный не столько с методическими и педагогическими моментами, сколько с экономическими и организационными.

5. Медицинское обеспечение

Полноценное медицинское обеспечение тренировочного процесса могло бы существенно помочь в решении большинства вышеперечисленных проблем. Однако, это упирается в существенные ограничения, связанные с недостаточным организационно-финансовым обеспечением вида спорта в целом, и выходит за рамки научного интереса. На фоне этого, некоторые тренеры борются с проблемой недовосстановления, перетренированности и повышения физических ресурсов спортсмена с помощью допинг-препаратов. Вводимый постепенно на соревнованиях киокусинкай высокого уровня допинг-контроль выявил эту проблему. Например, на Чемпионате мира Kyokushin World Union 2015 году среди призеров (!) турнира были выявлены 6 спортсменов, принимавших запрещенные препараты. Есть надежда, что дальнейшее развитие киокусинкай в России, открытие новых отделений киокусинкай в спортшколах, включение киокусинкай в базовые виды спорта в регионах, вкупе с разработкой современных методик подготовки, поможет решить проблему перетренированности и восстановления спортсмена другими средствами и искоренить допинг в киокусинкай.

6. Омоложение вида спорта

Анализируя вышеуказанные проблемные моменты и причины их возникновения, в киокусинкай можно ожидать постепенное снижение возраста результативности и зоны наивысших результатов. Сейчас, согласно исследованиям автора [5], можно утверждать, что киокусинкай пока не подвергся тенденциям существенного омоложения. Зона наивысших результатов составляет (23-28) лет у мужчин и (22-29) лет у женщин, что несколько выше этих зон для бокса, борьбы (по В.Н.Платонову [8]). Однако, наблюдающееся все более широкое использование методик высокоинтенсивных тренировок при подготовке спортивного резерва дает основание предполагать такое омоложение уже в ближайшем будущем. Одним из следствий омоложения вида спорта будет являться снижение качества технико-тактической подготовки спортсменов. У этого явления имеются две причины: во-первых, более молодые спортсмены могут вести поединок в более интенсивной манере, что неизбежно приводит к упрощению рисунка боя [2], а, во-вторых, упор на физической подготовке с раннего возраста не позволяет спортсмену полноценно освоить очень обширный технико-тактический арсенал киокусинкай.

Пути преодоления проблемы

Омоложение киокусинкай явление объективное, свойственное многим видам спорта, а потому само по себе является не проблемой, а фактором, который необходимо учитывать в работе, в том числе при разработке программ подготовки спортсменов. Прежде всего, программы должны обеспечить полноценное обучение технико-тактическому мастерству, возможно даже в ущерб спортивному результату на определенном этапе работы со спортивным резервом.

Выводы и рекомендации

1. Можно констатировать, что в настоящее время имеется ряд медико-биологических аспектов подготовки, непосредственно влияющих на результативность

спортсмена киокусинкай. Часть этих аспектов является проблемными. Большинство из этих проблем в киокусинкай имеет слабое научное осмысление.

2. Часть специфических медико-биологических проблем может быть купирована корректировкой технико-тактической подготовки в киокусинкай с учетом механизмов физиологической адаптации, имеющих универсальную природу.

3. В работе сформулирован ряд актуальных проблемных медико-биологических аспектов киокусинкай, предложены пути преодоления выделенных проблем, даны конкретные практические рекомендации.

Библиографический список:

1. Белый, К.В. Актуальные спортивно-методические проблемы в киокусинкай / К.В. Белый // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4 (38). – С. 7-14.

2. Белый, К.В. Количественный анализ технического арсенала спортсменов киокусинкай в поединках высшего уровня / К.В. Белый // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 4-9.

3. Белый, К.В. Маневрирование в киокусинкай: монография / К.В. Белый. – М. : Спорт, 2020.

4. Белый К.В. Показатели предсоревновательного снижения массы тела спортсменами киокусинкай / К.В. Белый // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 10-18. DOI: 10.36028/2308-8826-2019-8-1-10-18

5. Белый К.В. Половозрастные характеристики участников и призеров чемпионатов мира по киокусинкай / К.В. Белый // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 58-63. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-58-63

6. Белый, К.В. Проблема периодизации тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации киокусинкай в условиях плотного соревновательного графика / К.В. Белый // Материалы Всероссийской науч. - практ. конф. с международным участием по спортивной науке «Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения», посвященной 60-летию образования ВГАФК., 21-22 октября 2020 г., ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград: электронная книга в формате PDF. – Волгоград : Изд-во ВГАФК, 2020. – С. 36-43.

7. Павлов, С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С.Е. Павлов, А.С. Павлов, Т.Н. Павлова. – 2-е изд., дораб. и доп. – М. : ОнтоПринт, 2020. – 300 с.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с. : ил. 522, табл.206

УДК 612

ПРОБЛЕМЫ АСПИРАНТУРЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

1.5.5. «ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ» В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Бердичевская Е.М., д.м.н., профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

В статье проводится анализ проблем аспирантуры в вузе физической культуры и спорта по специальности 1.5.5. «Физиология человека и животных» (в соответствии с новой номенклатурой ВАК РФ). Аргументирована актуальность прогресса физиологических исследований для решения проблем теории и методики спорта,

оздоровительной и школьной физической культуры, требующих модернизации подготовки соответствующих научных специалистов. Рассмотрены изменения в аспирантуре XXI века, новации последнего времени. Представлена информация о тематических форумах научного сообщества. Детально описаны предложения по формированию программы подготовки аспирантов набора 2022 года, особенности требований к аспирантам, предъявляемые в спортивном вузе, рекомендуемая литература. Накопленный автором многолетний опыт руководителя аспирантуры и научного руководителя диссертационных работ по физиологии позволяет прогнозировать эффективность изменений в организации аспирантуры в России и улучшение ситуации с подготовкой молодых научных кадров в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: аспирантура физиологического профиля, вузы физической культуры и спорта

PROBLEMS OF POSTGRADUATE STUDIES IN THE SPECIALTY 1.5.5. "PHYSIOLOGY OF HUMAN AND ANIMALS" AT THE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Berdichevskaya E.M., Grand PhD, Professor,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

The article analyzes the problems of postgraduate study at the university of physical education and sports in the specialty 1.5.5. "Physiology of human and animals" (in accordance with the new nomenclature of the Higher Attestation Commission of the Russian Federation). The relevance of the progress of physiological research for solving the problems of the theory and methodology of sports, health-improving and school physical culture, which require modernization of the training of relevant scientific specialists, is argued. Changes in the graduate school of the XXI century, recent innovations are considered. Information about thematic forums of the scientific community is presented. Proposals for the formation of a postgraduate training program for the 2022 enrollment are described in detail, the features of the requirements for postgraduate students in a sports university, and recommended literature. The long-term experience accumulated by the author of the head of postgraduate studies and the supervisor of dissertations in physiology allows us to predict the effectiveness of changes in the organization of postgraduate studies in Russia and the improvement of the situation with the training of young scientific personnel in the field of physical education and sports.

Keywords: postgraduate study of physiological profile, universities of physical education and sports

Как известно, основной «кузницей» научных кадров всегда была и есть аспирантура в вузе или научно - исследовательском учреждении. Поэтому одной из актуальных проблем спортивных наук XXI века, как и любых других наук, является совершенствование теоретических и методических подходов к обучению в аспирантуре спортивных вузов, обеспечивающей подготовку специалистов для проведения научных исследований в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Неоспоримо, что важнейшими направлениями научных исследований в области физической культуры и спорта являются медико-биологические дисциплины и, в частности, спортивная физиология. Все современные и будущие спортивные достижения, успехи в области оздоровительной физической культуры и на школьных уроках физкультуры тесно связаны и во многом обусловлены особенностями адаптации организма человека разного возраста и пола к тем или иным физическим нагрузкам. В связи с этим в мире уделяют огромное внимание исследованиям в этой области,

открывающим новые горизонты в понимании медико-биологических проблем тренировочного и соревновательного процесса. Это позволит подтвердить эффективность новых физкультурно-оздоровительных технологий, вооружить тренеров новыми данными о влиянии избранного вида спорта на организм занимающихся, необходимыми для совершенствования тренировочного процесса. Поэтому **целью** представленной нами статьи является анализ проблем подготовки аспирантов по специальности 1.5.5. «Физиология человека и животных» в вузе физической культуры и спорта.

Аспирантура по физиологии была открыта в КГУФКСТ на заре его существования не только потому, что у руководства и в то время было четкое понимание важности научных исследований в этой области спортивных наук, но и потому, что значительную часть среди основателей вуза составляли доктора медицинских и биологических наук, которые смогли взять на себя подготовку научных кадров. Прошло более 50 лет, и в настоящее время многие бывшие выпускники аспирантуры, защитившие диссертации по сменяющим названиям, а, по существу, одним и тем же специальностям: «Физиология», «Нормальная физиология», «Физиология человека» и, наконец, с осени 2021 года – «Физиология человека и животных» (биологические и медицинские науки), продолжают работать в вузе, растить своих учеников не только биологического и медицинского, но и педагогического направления исследований.

Главной целью аспирантуры всегда было проведение серьезного научного исследования и защита кандидатской диссертации. Однако в 2014 году всё изменилось, так как аспирантура была названа высшей ступенью высшего образования, целью которого стала в первую очередь подготовка преподавателя, а не исследователя. Эти глобальные перемены сопровождались изменением положения флюгера подготовки, а, следовательно, формированием основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению 06.06.01 Биологические науки, направленность (профиль) «Физиология» с известным комплексом учебно-методической документации (по аналогии с бакалавриатом и магистратурой). На первый план вышло много обязательных, вариативных и факультативных дисциплин, часто не имеющих ничего общего с основной специальностью аспиранта и направленных на его педагогическую подготовку. Однако очень быстро всему научному сообществу стало ясно, что в результате существенно страдает его подготовка как научного исследователя, что в последние годы и привело к тому, что только 10% выпускников аспирантуры смогли защитить кандидатскую диссертацию. Об этом и о многих других проблемах аспирантуры в РФ в XXI веке возникли дискуссии, в том числе на тему «Высшая квалификация: как изменяется российская аспирантура» (в рамках платформы «ЮРАЙТ», 20 апреля 2020 г.), а также вебинар на тему «Нормативные и методические вопросы организации приема и реализации программ научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре», организованный Министерством образования РФ и МГУ (15 февраля 2022 г.) [3], в которых автор принимала участие.

В результате дискуссий аспирантура (согласно Приказу Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.... от 20 октября 2021 г. № 951) снова стала научной и получила название, соответствующее новой номенклатуре специальностей ВАК «1.5.5. Физиология человека и животных» [5].

Новые инструкции предоставляют вузам свободу в создании Программы подготовки (ПП) научных и научно-педагогических кадров, соответствующей специфике требований конкретной отрасли и, соответственно, вуза. На сайте КГУФКСТ [4] представлено полное описание ПП и необходимый, с нашей точки зрения, комплект учебно-методических документации, в частности учебный план, при создании которого основное внимание было уделено дисциплине «Физиология человека и животных» (288

уч.ч., 8 у.е.), истории и философии науки, а также иностранному языку, т.е. дисциплинам, предполагающим сдачу кандидатских экзаменов. Кроме этого, запланированы всего 2 дисциплины по выбору и 2 факультативные дисциплины. Считаю необходимым подчеркнуть важность для спортивных вузов освоения аспирантом практической дисциплины «Основы математико-статистической обработки в области биологических наук» (72 уч.ч., 2 у.е.), а также дисциплины «Актуальные проблемы физиологии спорта» (108 уч.ч., 3 у.е.), крайне необходимой для аспирантов спортивных вузов, особенно для тех из них, кто хорошо знаком с физиологией человека (медики, биологи), но до поступления в аспирантуру не изучал спортивную физиологию. С этой целью в рекомендуемую литературу включены не только основные отечественные учебники по физиологии [1,6,7,8 и др.], но и актуальные источники информации по физиологии спорта [2,6 и др.].

Следует отметить, что большинство аспирантов, желающих поступить в аспирантуру по физиологии, составляют молодые исследователи, являющиеся выпускниками магистратуры медико-биологической направленности, открытой более 6 лет назад при кафедре физиологии. Они имеют более глубокие знания по медико-биологическим дисциплинам, научного руководителя и научную тему, разработку которой начали еще в магистратуре (а, часто, и на этапе бакалавриата).

Немаловажно, что, закончив бакалавриат и магистратуру спортивного вуза, аспиранты хорошо знакомы и с основами научной проблематики теории и методики спорта, адаптивной и оздоровительной физической культуры, туризма. Многие из аспирантов на протяжении многих лет специализировались в избранных видах спорта, сочетая учебу в аспирантуре с соревновательной или тренерской деятельностью. Это объясняет их интерес к медико-биологическим проблемам конкретного вида спорта и эффективность обучения в аспирантуре с предоставлением законченной кандидатской диссертации.

Заключение. Накопленный автором многолетний опыт руководителя аспирантуры и научного руководителя диссертационных работ по физиологии позволяет надеяться, что происходящие за последнее время в России изменения в организации аспирантуры будут эффективны и улучшат ситуацию с подготовкой молодых научных кадров, существенно расширят спектр и уровень подготовки выпускаемых университетом квалифицированных специалистов – исследователей, подготовленных к дальнейшей научной работе в конкретной области науки, в том числе и в сфере физической культуры.

Библиографический список:

1. Алипов Н.Н. Основы медицинской физиологии: учебное пособие. – М.: Практика, 2012. – 496 с. – 577 с.
2. Бердичевская Е.М., Тришин Е.С. Современные проблемы физиологии спорта: учебное пособие. - Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 75 с.
3. Видеозапись вебинара на тему «Нормативные и методические вопросы организации приема и реализации программ научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре» и расширенный перечень нормативных и рекомендованных документов на сайте АКУР. Режим доступа <http://acur.msu.ru/ru/aspirantura.php>.
4. Об описании программы подготовки. Режим доступа: <https://kgufkst.ru/sveden/education/eduOp/>
5. Приказ Министерства науки и высшего образования России от 20 октября 2021 г. №951 «Об утверждении федеральных государственных требований к программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре....» Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202111230037>
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник. – М.: Спорт, 2022. – 624 с.

7. Физиология человека : учебник для магистров и аспирантов вузов ФК / Авторский коллектив: Аганянц Е.К., Алексанянц Г.Д., Артемьева Н.К., Бердичевская Е.М. и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 336 с.

8. Физиология человека: учебник для студентов мединституты / Под редакцией В.М.Покровского, Г.Ф.Коротко . – М.: Медицина, 2007. – 656 с.

УДК 796.01:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Берилова Е.И., к.псих.н.,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Краснодар*

В статье представлены результаты исследования эмоционального интеллекта и личностных особенностей у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Цель исследования – установить роль эмоционального интеллекта как фактора эффективного взаимодействия у атлетов. Методы исследования: опросник выгорания, адаптированный нами, методика Холла, опросник копинг-стратегий Лазаруса, методика диагностики уровня развития малой группы. В исследовании у спортсменов были установлены признаки выгорания, уровень эмоционального интеллекта средний, предпочитаемых копинг-стратегий установлено не было, уровень развития группы средний. Результаты исследования подчеркивают значимость эмоционального интеллекта в выборе спортсменами конструктивных копинг-стратегий. Значение эмоционального интеллекта при формировании взаимодействия в группе требует проведения дополнительных исследований в спортивных командах, существующих длительное время.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, личностные особенности, спортсмены, команда

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF EFFECTIVE INTERACTION IN SPORTS ACTIVITIES

*Berilova E.I., PhD,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Russia, Krasnodar.*

The article presents the results of a study of emotional intelligence and personal characteristics of athletes involved in team sports. The purpose of the study is to establish the role of emotional intelligence as a factor in effective interaction among athletes. Research methods: burnout questionnaire adapted by us, Hall Emotional Intelligence Test, Coping questionnaires, method for diagnosing the level of development of a small group. In the study, the athletes showed signs of burnout, the level of emotional intelligence was average, there were no preferred coping strategies, the level of development of the group was average. The results of the study emphasize the importance of emotional intelligence in the choice of constructive coping strategies by athletes. The importance of emotional intelligence in the formation of interaction in a group requires additional research in sports teams that have existed for a long time.

Keywords: emotional intelligence, coping strategies, personal characteristics, athletes, team

Актуальность. Спортивная деятельность сегодня содержит в себе предпосылки для возникновения психических и физических перегрузок. Многоэтапные кубковые соревнования, продолжающиеся в течение года, высокая конкуренция, неопределенность

критериев отбора для участия в соревнованиях способствуют росту эмоциональной напряженности у атлетов. В свою очередь, возрастает роль внутренних и внешних факторов, способствующих преодолению психических перегрузок и достижению максимальной результативности атлетов в тренировочной и соревновательной деятельности. Сегодня исследователи в области спорта рассматривают в качестве внешних предпосылок развития психической напряженности у спортсменов такие факторы как взаимоотношения в диаде «тренер-спортсмен», социально-психологический климат, социально-психологические связи атлетов с окружением и т.д. К внутренним предпосылкам стрессоустойчивости атлетов относятся их личностные особенности, такие как: мотивация, тревожность, жизнестойкость, самооценка, копинг-стратегии, локус контроля, социальный интеллект, ценностно-смысловые ориентации, эмоциональный интеллект [2, 3, 4].

Актуальным направлением исследования является изучение психологических факторов, способствующих достижению результативности спортивной деятельности атлетами, которые занимаются командными видами спорта, в частности, эмоционального интеллекта и уровня развития группы. Так, согласно исследованиям, атлеты с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и окружающих их людей, способны управлять ими и проявлять эмпатию по отношению к окружающим. Также, в исследованиях подчеркивается значимость эмоционального интеллекта, как фактора успешного командного взаимодействия.

Несмотря на имеющиеся данные, осталось много вопросов, касающихся особенностей развития эмоционального интеллекта у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. Так спортсмены, с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают и распознают эмоции других членов команды, готовы оказать им помощь и эмоциональную поддержку, что определяет тактическую подготовку атлетов и способствует формированию положительного социально-психологического климата в команде [1, 5].

Цель исследования - изучить роль эмоционального интеллекта как фактора конструктивного взаимодействия в команде у спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

В качестве ключевого фактора эффективного взаимодействия в команде у спортсменов мы рассматриваем эмоциональный интеллект. Также в задачи нашего исследования входит выявление копинг-стратегий атлетов и установление уровня развития группы. В исследовании предполагается, что высокий эмоциональный интеллект будет способствовать формированию высокого уровня развития группы, а также предпочтению спортсменами конструктивных копинг-стратегий.

Методы исследования. В исследовании участвовали 50 спортсменов, в возрасте 18- 21 года, занимающихся командными видами спорта. Методики исследования: опросник эмоционального интеллекта Н. Холла, тест Р. Лазаруса, методика диагностики уровня развития группы. Методы математической статистики: t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции г-Пирсона.

Результаты исследования. В результате анализа полученных данных можно сделать следующее заключение. У большинства спортсменов установлены низкие значения отдельных компонентов и общего показателя эмоционального интеллекта. Это может проявляться в неумении спортсменов управлять своими эмоциями, непонимании собственных чувств, отсутствии эмпатии по отношению к другим людям. В качестве наиболее предпочитаемых копинг-стратегий спортсменами можно выделить такие как самоконтроль, конфронтативный копинг, поиск социальной поддержки. Также атлеты стремятся к планированию решения проблемы и считают, что она может быть источником личностного роста. Кроме того, спортсмены достаточно часто прибегают к дистанцированию и уходу от проблем. Анализ уровня развития группы

выявил средний уровень, который обозначается как кооперация, что может говорить о достаточной поддержке членами группы друг друга.

Далее обратимся к данным, полученным в корреляционном исследовании. Были установлены достоверные взаимосвязи между изучаемыми параметрами. Рассмотрим их подробнее. В исследовании было установлено, что чем лучше атлеты управляют своими эмоциями, тем выше вероятность положительной переоценки ими трудной ситуации. Также, чем лучше атлеты распознают эмоции других людей, тем выше вероятность поиска ими социальной поддержки в трудной ситуации.

ВЫВОДЫ. Результаты исследования говорят о высоком значении эмоционального интеллекта в предпочтении копинг-стратегий спортсменами, занимающимися командными видами спорта. При этом его роль в формировании эффективного командного взаимодействия неоднозначна, что требует дальнейшего изучения в командах, которые существуют достаточно длительное время.

Библиографический список:

1. Белоконь В.О. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / В.О. Белоконь, Г.Б. Горская // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2019. № 4(49). С. 62–72.

2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных особенностей юных футболистов / Ю.М. Босенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 217–218.

3. Распопова А.С. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с копинг-стратегиями спортсменов / А.С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – № 1. – С. 200–203.

4. Русол А.А. Развитие эмоционального интеллекта у спортсменов, занимающихся командными видами спорта / А.А. Русол, Е.И. Берилова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2-х томах, Уфа, 25–27 марта 2020 года. Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. С. 181-182.

5. Совмиз З.Р. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта / З.Р. Совмиз // Современные концепции развития науки: Сборник трудов Международной научно-практической конференции, Уфа, 01 августа 2015 года / Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "АЭТЕРНА", 2015. С. 197-200.

УДК 378.1

МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ПЕРЕВОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВЫХ ВУЗОВ

*Боженова Н.А., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Данная статья рассматривает различные приемы развития переводческих навыков у студентов неязыковых вузов в условиях дефицита времени, отведённого на обучение иностранным языкам. Также обсуждается роль преподавателя в формировании устойчивой мотивации к изучению иностранных языков. Современные

студенты должны быть готовы использовать иностранный язык в своей профессиональной деятельности, удовлетворять свои познавательные интересы, осуществлять личные контакты и дальнейшее самообразование и самосовершенствование. Внедрение новых образовательных технологий позволяет применять различные методы в обучении и совершенствовании навыков перевода. Автор считает, что оптимальный результат в изучении иностранного языка может быть достигнут с помощью интегрированных и традиционных методов обучения.

Ключевые слова: аудирование, иностранный язык, методы и приемы обучения, перевод, специальная терминология.

METHODS AND TECHNIQUES FOR DEVELOPING TRANSLATION SKILLS IN TEACHING A FOREIGN LANGUAGE TO STUDENTS OF NON-LINGUISTIC UNIVERSITIES

*Bozhenova N.A., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article examines various methods of developing translation skills among students of non-linguistic universities in conditions of a shortage of time allocated for teaching foreign languages. The role of the teacher in the formation of sustainable motivation to learn foreign languages is also discussed. Modern students should be ready to use a foreign language in their professional activities, satisfy their cognitive interests, make personal contacts and further self-education and self-improvement. The introduction of new educational technologies makes it possible to apply various methods in teaching and improving translation skills. The author believes that the optimal result in learning a foreign language can be achieved using integral and traditional teaching methods.

Keywords: listening, foreign language, teaching methods and techniques, translation, special terminology.

Задача преподавателя состоит в том, чтобы активизировать познавательную деятельность студента в процессе обучения, а так же выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому проявить свою активность, своё творчество. Современные педагогические технологии такие, как обучение в сотрудничестве, проектная методика, использование новых информационных технологий, Интернет-ресурсов помогают реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, обеспечивают индивидуализацию и дифференциацию обучения с учётом способностей студентов, их уровня знаний и склонностей [5: 23]. На занятиях иностранного языка с помощью Интернета можно решать целый ряд дидактических задач: формировать навыки и умения чтения и перевода, используя материалы глобальной сети; совершенствовать умения письменной речи; пополнять словарный запас обучаемых и многое другое.

В последние годы всё чаще поднимается вопрос о применении новых технологий. Это не только новые технические средства, но и новые формы и методы преподавания, новый подход к процессу обучения. Основной целью обучения иностранным языкам является формирование и развитие коммуникативной компетенции, обучение практическому овладению иностранным языком [2: 16].

Современное обучение иностранным языкам подразумевает не только свободное владение языком, но и позволяет выработать некоторые специализированные навыки. Одним из важных языковых аспектов является перевод. Выпускник вуза найдет практическое применение своим языковым знаниям, прежде всего в переводе специализированной литературы, в переводе на слух (аудировании) и в беседе

различной тематики. Поэтому обучение студентов вуза иностранному языку должно быть подчинено этой основной цели.

Главной целью в обучении переводу является: выработка навыков двустороннего перевода беседы, устного и письменного перевода с иностранного языка оригинальных текстов по своей специализации, понимание на слух или аудирование. После окончания вуза студентам остается лишь углублять знания специальной терминологии; основные навыки перевода должны быть выработаны во время обучения в вузе.

На занятиях иностранного языка уделяется особое внимание прочному усвоению специальной профессиональной лексики, а также вырабатываются такие навыки, которые помогают в овладении переводом; понимание на слух, двусторонний перевод-беседа, письменный и устный перевод текстов по специальности.

В ходе обучения переводу наряду с обобщением и активизацией ранее изученной терминологии вырабатываются определенные необходимые навыки.

Аспектизация перевода требует упорядочения изучения специализированной тематики, накопления лексики и развития определенных навыков, так как этим создается база для дальнейшего овладения переводом по своей специализации.

На подготовительном этапе основной целью работы является выработка прочных навыков ведения беседы на основе изучаемой терминологии. Это позволяет студентам вести вопросно-ответную беседу и делать небольшие сообщения по изучаемым темам, например: "Personal presentation", "Our Academy", "My biography", "Russia" и т.д.

Одним из методов повышения мотивации является применение разнообразных методов и приемов. На определенных этапах практические цели обучения переводу включают следующие аспекты [1]:

1. выработку и совершенствование навыков двустороннего перевода-беседы;
2. выработку навыков устного и письменного перевода специальных текстов с иностранного языка на русский;
3. обучение студентов ведению самостоятельной беседы на различные темы;
4. расширение запаса специализированной лексики до 1000 лексических единиц;
5. отработка навыков устного перевода аутентичных специальных текстов средней сложности;
6. отработка навыков перевода на слух различных текстов, используя терминологию по своей специальности.

Основой процесса обучения является цикл занятий, подчиненных одной главной цели – выработке навыков и умений, о которых говорилось выше. Поэтому основой такого цикла является не тема, а навык, т.е. эффективная тренировка, направленная на выработку определенного навыка. Повторяемость видов и приемов работы цикла активизирует внимание и работу студентов на занятии, так как на каждом этапе занятия они точно знают, что от них требуется. Это исключает необходимость тратить время на организационно-установочные объяснения и исключает случаи неполного понимания таких объяснений отдельными студентами. Ниже приведем примеры таких циклов при обучении переводу на занятиях иностранного языка:

1 занятие

1. Введение специализированной терминологии.
2. Первичное закрепление (вопросно-ответная форма, устный перевод предложений с русского на английский язык и наоборот как подготовка к двустороннему переводу на следующем занятии цикла).
3. Различные упражнения (подстановки, дефиниции, расшифровка сокращений и т.д.).
4. Устная проверка знания слов.

2 занятие

1. Работа над текстом (выборочное чтение и устный перевод, усвоение фактического материала, связанного с введенной терминологией, раскрытие значений терминов, реалий).

2. Двусторонний перевод (с обязательным включением новой терминологии, введенной на 1 занятии).

3. Перевод на слух (аудирование).

4. Тематические вопросы по изучаемой теме (монологические сообщения студентов).

3 занятие

1. Двусторонний перевод (на новую терминологию с повторением ранее изученной).

2. Контрольное чтение и перевод текста на слух (аудирование).

3. Контрольный диктант терминов (с включением ранее изученной терминологии).

4. Самостоятельная беседа по заданной тематике.

5. Перевод с листа.

Несколько раз в году проводятся специальные занятия по письменному переводу со словарем с английского языка на русский язык. Время каждого такого занятия распределяется следующим образом: самостоятельный перевод – 50 минут, анализ перевода – 30 минут.

На занятиях основного курса перевода по специальности лексика вводится на американских и английских реалиях, так как без этого невозможно работать с оригинальными аутентичными текстами.

На занятиях по обучению переводу по своей специальности проводятся следующие виды работы:

1. *Введение специальной терминологии.* Термины должны вводиться заранее до текстов. Восприятие их на слух предшествует графическому образу. Преподаватель дает новый термин в нескольких предложениях, которые следует перевести на русский язык. Как правило, студенты легко находят соответствующий русский эквивалент. После этого отрабатывается произношение нового термина и дается его графическая запись на доске. За одно занятие вводится не более 20 терминов. Затем следует провести их первичное закрепление: даются несложные предложения для перевода с английского на русский, а затем наоборот с русского на английский язык, также используются и другие упражнения. В результате активной работы над новой терминологией студенты хорошо запоминают не только значение, произношение и написание новых терминов, но и их употребление в различных контекстах.

2. *Перевод с листа.* Это основное упражнение для развития навыков быстрого адекватного перевода с иностранного языка. Как правило, студенты не испытывают больших затруднений в понимании текстов, но допускают грубые стилистические ошибки при подборке русских эквивалентов. Преподавателю следует особое внимание уделять тому, чтобы обучаемые передавали содержание переводимого текста грамотным языком.

3. *Письменный перевод с иностранного языка.* Перевод умело подобранных аутентичных текстов приучает студентов к работе с оригинальным материалом и вызывает у них больший интерес к предмету. Этот вид работы дает возможность проверить умение студентов переводить оригинальные тексты.

4. *Вопросно-ответная форма работы.* Этот вид работы на занятии по переводу имеет целью не только выработать навыки устной речи, но и является эффективным средством повторения ранее изученной терминологии. Ответы на такие вопросы требуют не только умения говорить на иностранном языке, но и некоторого минимума определенных знаний по своей специализации.

5. *Перевод с русского языка.* Устный перевод отдельных предложений с русского является эффективным средством активизации лексики. Письменный перевод вопросительных предложений является подготовительным упражнением к двустороннему переводу.

6. *Расшифровка сокращений.* Перевод текстов по специализации невозможен без знания наиболее употребительных сокращений. Опыт работы показывает, что официальные сокращения следует вводить вместе с введением данного термина, а затем периодически давать упражнения на расшифровку сокращений. Сокращения следует давать не изолированно, а в предложениях, т.к. большинство английских сокращений многозначны и их значения могут быть раскрыты только в предложениях.

7. *Пересказ на английском языке текста, прослушанного на русском языке.* Целью данного упражнения является не только выработка навыков устной речи, но и умение отобрать главное и передать его своими словами. Это является элементарной формой реферирования, без которого не может обойтись ни один переводчик. Преподаватель выписывает на доске основные английские термины, а затем читает русский текст. Студент должен пересказать по-английски текст, который он прослушал на русском языке, используя необходимую лексику на доске.

8. *Перевод на слух.* Это обязательное упражнение при отработке любой темы. Кроме использования его как важнейшего средства закрепления лексики и подготовительного упражнения для двустороннего перевода, перевод на слух является одной из целей обучения переводу.

Каждому, изучающему иностранный язык, необходимо умение переводить на слух. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется выработке навыка понимания на слух текстов, как общего характера, так и по специальности. Во время прослушивания студенты делают отдельные заметки, записывают цифры, географические названия, имена собственные и т.д. Затем, обучаемый должен рассказать основное содержание прослушанного текста и, когда это возможно, сделать основные выводы.

9. *Двусторонний перевод.* Это основной вид работы. Вся активная терминология должна повторяться несколько раз в двустороннем переводе. Подготовительными упражнениями к двустороннему переводу являются перевод на слух и перевод вопросительных предложений с русского языка. В этом случае один студент получает карточку с вопросами на английском языке и задает их по-русски (перевод с английского с листа), второй – переводчик – задает эти вопросы на английском языке (перевод с русского на слух), третий – отвечает на вопрос по-английски, четвертый – переводит ответы с английского на русский язык.

В целях повышения активности обучаемых следует использовать в качестве переводчика не одного студента, а трех-четырех человек, а иногда всю группу.

Обучение переводу специализированных текстов приводит к уделению большего внимания изучению лексики по специальности; систематическая работа по активизации специальной лексики дает хорошие знания специального словаря-минимума, расширяет лексический запас обучаемых. Вырабатываются навыки двустороннего перевода, перевода на слух (аудирование), студенты обучаются довольно свободно беседовать на различные темы, переводить оригинальные тексты по своей специализации, передавать смысл прослушанного.

Библиографический список:

1. Бганцева И.В., Боженова Н.А., Литвинова Е.А. Факторы, определяющие специфические особенности формирования иноязычной коммуникативной компетенции у студентов вузов физической культуры // Современные наукоемкие технологии. – 2020. - № 6 (ч.2). – С. 310-316.

2. Борисенко, Е.Г. Особенности применения интерактивных методов обучения спортивной лексики обучающихся вузов физической культуры / Е.Г. Борисенко, О.А. Кравченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 154-159. – EDN IFMCTJ.
3. Борисов Р.Л. Новые технологии в образовании. - М., 2005. 56 с.
4. Нефёдов О.В. Методологические основы рационального подхода к обучению иностранным языкам студентов-нелингвистов // В мире научных открытий. - 2013. - № 11.7 (47). - С. 125-134.
5. Женовачев И.А. Интенсивные методики обучения иностранным языкам // Символ науки. - 2015. - № 6. - С. 267-268.
6. Голомидова Е.И., Зимовская М.А. Активизация и оптимизация процесса обучения иностранному языку за счёт использования современных технологий и методов. //Сборник научных трудов международной научно-практической конференции. - Москва, 2013.
7. Grovit H. Foreign language teaching methodology: new perspectives // New trends in applied linguistics. - 2010. - №5 (12). - P. 80-89.
8. Sadow S.A. Speaking and listening: imaginative activities for the language class. - Cambridge: Cambridge University Press, 1987.
9. Ur P.A Course in Language Teaching. - Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ПРАВОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» НАПРАВЛЕННОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Бойкова Т.Ю. к.и.н., доцент,
Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлены результаты констатирующего этапа эксперимента определения уровня правовой компетентности будущих педагогов физической культуры с использованием традиционных форм обучения с целью проектирования образовательной среды формирования правовой компетентности, отвечающей современным требованиям. Оценка уровня правовой компетентности проводилась в соответствии с элементами структуры правовой компетентности (когнитивный, поведенческий и мотивационный компоненты). С этой целью был проведен анализ целевой аудитории, определен уровень правовой грамотности обучающихся на начальном и конечном уровне, выявлены потребности изучения правовых дисциплин обучающимися с использованием количественных методов сбора информации «Анкетирование» и «Тестирование». Для оценки содержательной составляющей правовой компетентности был проведен анализ нормативных документов, регламентирующих систему подготовки будущих педагогов физической культуры. Результаты проведенного исследования определили векторы дальнейшего изучения формирования правовой компетентности обучающихся по направлению «Педагогическое образования» направленности (профиля) «Физическая культура» в процессе обновления содержания образования с учетом современных практик и особенностью отечественной системы образования.

Ключевые слова: правовая компетентность, педагог физической культуры, образовательная среда.

ANALYSIS OF THE LEVEL OF LEGAL COMPETENCE OF BACHELERS OF "PEDAGOGICAL EDUCATION "OF THE PROFILE "PHYSICAL EDUCATION"

*Boikova T.Yu., PhD of Historical Sciences, Associate Professor,
Leningrad State University named after A.S. Pushkin,
St. Petersburg, Russia*

The article presents the results of the ascertaining stage of the experiment of determining the level of legal competence of future physical education teachers using traditional forms of education in order to design an educational environment for the formation of legal competence that meets modern requirements. The assessment of the level of legal competence was carried out in accordance with the elements of the structure of legal competence (cognitive, behavioral and motivational components). For this purpose, an analysis of the target audience was carried out, the level of legal literacy of students at the initial and final levels was determined, the needs for studying legal disciplines by students were identified using quantitative methods of collecting information "Questionnaires" and "Testing". To assess the content component of legal competence, an analysis of normative documents regulating the system of training future physical education teachers was carried out. The results of the study determined the vectors for further study of the formation of the legal competence of students in the direction of "Pedagogical education" of the direction (profile) "Physical culture" in the process of updating the content of education, taking into account modern practices and the peculiarity of the domestic education system.

Keywords: legal competence, physical education teacher, educational environment.

Актуальность. На государственном уровне «качественный уровень воспитания и обучения в образовательных учреждениях различного типа и вида, в том числе закрепление и развитие у учащихся основ правосознания»[1] признан влияющим фактором на состояние правовой грамотности и правосознания населения. В этой связи возрастают требования к уровню развития правовой культуры педагогических работников как активных участников образовательных отношений и формирующих правосознание и правовую грамотность в процессе обучения, воспитания и просвещения обучающихся. Особую значимость в данной связи приобретает проблема формирования правовой культуры обучающихся высших учебных заведений по направлению «Педагогическое образование» профиля «Физическая культура», которые являются потенциальными воспитателями молодого поколения, а формирование правовой компетентности, как содержательной составляющими правовой культуры обучающихся по направлению «Педагогическое образование», приобретает особую актуальность.

Цель исследования: определить уровень сформированности правовой компетентности обучающихся направления «Педагогическое образования» профиля «Физическая культура и спорт» в образовательной среде вуза с использованием традиционных форм обучения.

Методы исследования. Методология проведенного исследования основана на общей модели уровней методологии. Исследование формирования правовой компетентности обучающихся проводилось с применением методов теоретического исследования (аналитический анализ источников и литературы; сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта формирования компетентности в образовательной среде; теоретическое моделирование и синтез эмпирического материала), методов эмпирического исследования (наблюдение; анкетирование, тестирование) и квалиметрических методов (ранжирование, шкалирование, методы математической статистики).

Методика исследования. Практическая часть исследования анализа уровня правовой компетентности осуществлялась на базе Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования Ленинградской области «Ленинградский государственный университет им. А.С.Пушкина» в период 2020 – 2022 гг. В исследовании приняли участие обучающиеся по направлению подготовки «Педагогическое образование» уровень бакалавриат направленности (профиля) «Физическая культура» 2 курса очной и заочной формы обучения.

Задачи исследования:

1. Провести анализ целевой аудитории для выявления социально-экономических характеристик, определения уровня правовой грамотности обучающихся на начальном и конечном исследовании, выявить потребности изучения правовых дисциплин обучающимися направления «Педагогическое образование» уровня бакалавриат направленности (профиля) «Физическая культура».

2. Провести анализ содержательной части образовательной среды формирования правовой компетентности обучающихся по направлению «Педагогическое образование» уровень бакалавриат направленности (профиля) «Физическая культура».

Для определения социально-экономических характеристик экспериментальной группы был использован количественный метод сбора информации «Анкетирование». Для определения потребностей обучающихся в правовых знаниях была разработана анкета «Правовые установки будущего педагога», которая содержала вопросы, касающиеся желания обучаться праву, степени личной ответственности за соблюдение своих прав и защиты, самооценке правовой грамотности (Рисунок 1).

По мнению обучающихся «Изучать правовые дисциплины в вузе необходимо для»: взаимодействия педагогов и учеников, для защиты своих прав, для регулирования конфликтов в школьных коллективах, для изучения прав человека, для повышения квалификации.



Рисунок 1. Правовые установки будущего педагога

Для определения уровня сформированности правовой компетентности обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» направленность

(профиль) «Физическая культура» был разработан тест, состоящий из заданий трех видов в соответствии с элементами структуры правовой компетентности (когнитивный, поведенческий и мотивационный компоненты). Тестирование проводилось в два этапа: для определения входного уровня сформированности правовой компетентности и уровня правовой компетентности, сформированного после получения правовой подготовки в вузе.

Первый раздел тестирования был направлен на выявление когнитивных способностей обучающихся. Для определения входного уровня правовой компетентности был разработан тест, который включал в себя 40 заданий закрытого типа. Тестовые задания были составлены на основании требований федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС ОО) к предметным результатам освоения образовательной программы предметной области «Общественные науки» учебного предмета «Право» (базовый уровень).

Для определения сформированного уровня когнитивного компонента правовой компетентности были использованы оценочные материалы, предназначенные для определения достижения планируемых результатов обучения по дисциплине «Правовые основы образовательной деятельности» обучающихся по направлению «Педагогическое образование» направленности (профиля) «Физическая культура». Тестовые задания, содержащиеся в Фонде оценочных средств включали в себя 20 вопросов закрытого типа и были направлены на выявление знаний отраслевого законодательства Российской Федерации. (Рисунок 2).

Второй раздел тестирования был направлен на оценивание поведенческого компонента правовой компетентности обучающихся. С этой целью обучающимся было предложено решить ситуационные задачи (кейсы), содержащие описание реальных правовых ситуаций, связанных с профессиональной сферой деятельности. Решение профессионально-ориентированных задач дает возможность оценить уровень сформированности умения применять правовые знания, проявлять правомерное поведение с применением анализа нормативно-правовых актов, регулирующих образовательные отношения.

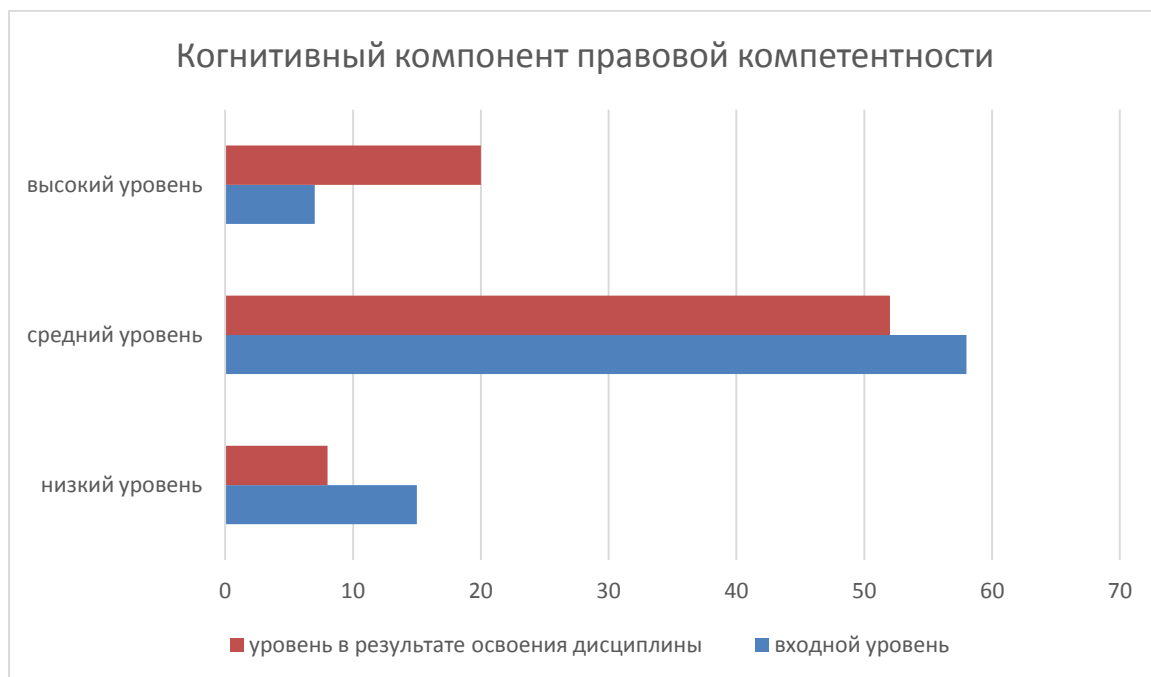


Рисунок 2. Когнитивный компонент правовой компетентности

Оценивание поведенческого компонента правовой компетентности проводилось как на этапе начала освоения дисциплины «Правовые основы образовательной

деятельности», так и в рамках текущего контроля во время ее изучения. Результаты сформированности поведенческого компонента представлены на Рисунке 3.

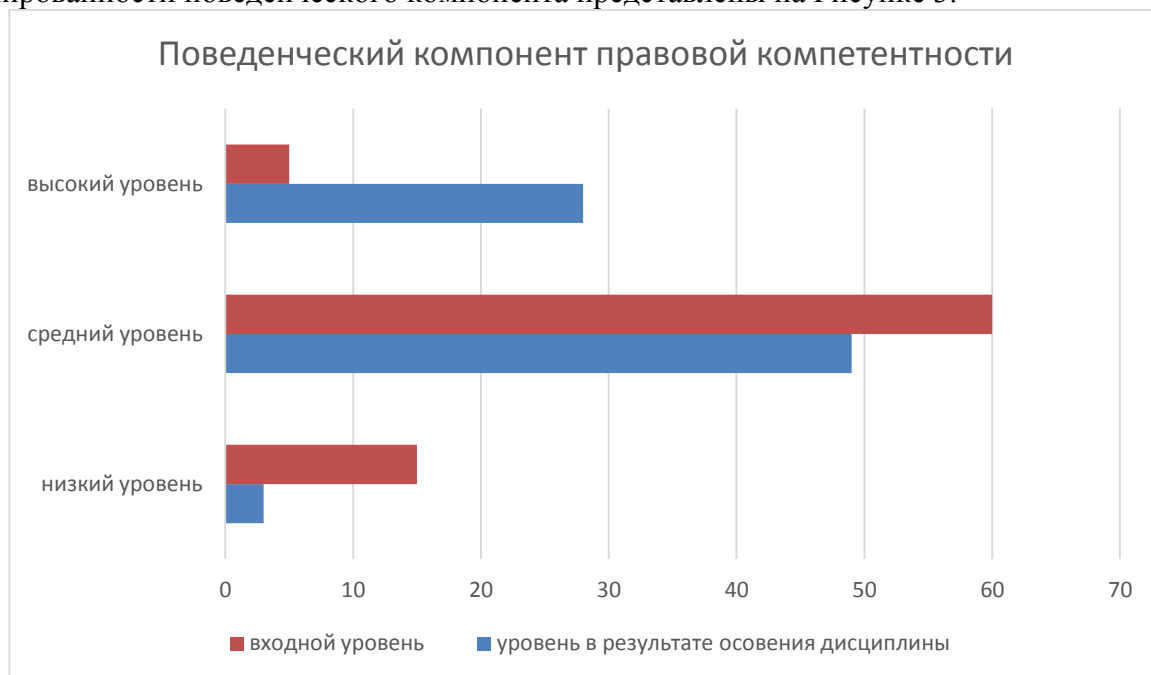


Рисунок 3. Поведенческий компонент правовой компетентности

Уровень мотивационного компонента правовой компетентности обучающихся был проанализирован при помощи теории «Ценностных ориентаций», разработанной М. Рокичем [3]. Данная методика позволяет проанализировать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру и основные мотивы действий. Шкала М.Рокича содержит две группы ценностных ориентаций, которые респондент должен проранжировать в зависимости от собственных личностных установок.

Для выявления мотивационного компонента правовой компетентности обучающихся в опросник М.Рокича были включены несколько установок (правомерное поведение, правовая ответственность, уважение к закону), позволяющие определить место правовых личностных ориентаций в общей системе ценностных установок. У большей части респондентов (70 %) в иерархии ценностей право занимает шестое место, после активной деятельной жизни, интересной работы, семьи, материального благополучия и интеллектуального развития.

Для оценки содержательной составляющей образовательной среды формирования правовой компетентности обучающихся по направлению «Педагогическое образование» направленности «Физическая культура» был проведен анализ нормативных документов, регламентирующих систему подготовки будущих педагогов физической культуры. Для анализа содержания правового обучения в системе подготовки будущих педагогов были проанализированы положения Федерального государственного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», основная профессиональная образовательная программа высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» направленности (профиль) «Физическая культура» и ее компоненты (учебный план, календарный учебный график, рабочая программа, оценочные материалы).

Результаты исследования. Результаты исследования выявили достаточно высокую мотивацию обучающихся к изучению правовых дисциплин, ответственную гражданскую позицию, большинство обучающихся готовы отстаивать свои права,

однако анализ уровня когнитивного компонента правовой компетентности позволил сделать вывод о среднем показателе его сформированности как входного уровня, так и после освоения правовых знаний в рамках дисциплины «Правовые основы образовательной деятельности».

В результате проведенного анализа содержательной части образовательной среды формирования правовой компетентности обучающихся по направлению «Педагогическое образование» уровня бакалавриат направленности (профиля) «Физическая культура» было выявлено, что формирование правовой компетентности у обучающихся реализуется путем освоения дисциплин «Правовые основы образовательной деятельности», изучаемой на 3 курсе (5 семестр) и «Правовые основы физической культуры и спорта» изучаемой на 4 курсе (8 семестр), другие дисциплины правового обучения не предусмотрены учебным планом. В рамках воспитательной работы вопросы правового воспитания не предусмотрены.

Планируемыми результатами обучения анализируемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования по дисциплине «Правовые основы образовательной деятельности» определена компетенция ФГОС ВО «ОПК – 1 – способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики», профессиональные компетенции в качестве результата освоения анализируемой программы не определены. Тематический план рабочей программы дисциплины «Правовые основы образовательной деятельности» предусматривает формирование правовой компетентности будущих педагогов физической культуры путем включения в содержание дисциплины только основных отраслей права по сложившейся практике в системе высшего правового обучения обучающихся неюридических направлений. Разделы (модули), формирующие правовую компетентность будущих педагогов физической культуры, включенные в квалификационные требования профессиональных стандартов соответствующих профессиональной деятельности выпускников представлены в неполном объеме.

Контактная работа с обучающимися, согласно учебным планам направления «Педагогическое образование» уровня бакалавриат направленности (профиля) «Физическая культура» включает в себя традиционные формы изложения учебного материала: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (практические занятия), которые должны не менее 20 процентов состоять из учебных занятий в активной и интерактивной форме для реализации деятельностного подхода. Однако, перечень занятий, содержащихся в рабочей программой по дисциплине «Правовые основы образовательной деятельности» в активной форме, содержит только практические занятия в форме проведения «Решение ситуационных задач».

Самостоятельная работа обучающихся, как одна из обязательных форм образовательной деятельности и направленной на развитие компетенций системного мышления, предусмотренная учебными планами представляет собой перечень заданий по решению ситуационных задач, без методического сопровождения выполнения практико-ориентированных заданий, форм отчетности и оценивания.

Рабочими программами применение дистанционных образовательных технологий при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования высшего образования по направлению «Педагогическое образование» уровня подготовки бакалавриат анализируемых профилей не предусмотрены.

Выводы. Исследование процесса формирования правовой компетентности в образовательной среде вуза с использованием традиционных форм обучения указывает на достаточно высокий уровень мотивации обучающихся к овладению правовыми знаниями, умениями, навыками для дальнейшей реализации в профессиональной деятельности. Однако, анализ содержательной составляющей формирования правовой

компетентности будущих педагогов физической культуры дает возможность утверждать об декларативном использовании модели правовой компетентности выпускника высшего учебного заведения, не связанной с моделями компетентностей в образовательных стандартах общего образования и не сопряженной с требованиями профессиональных стандартов профессиональной деятельности в области правовых знаний. В связи с этим возникают противоречия между современными вызовами, стоящими перед системой образования и отставанием обновления содержания образования, а также востребованностью создания соответствующей образовательной среды формирования правовой компетентности с учетом мировых практик и особенностью отечественной системы образования. Для более эффективного процесса правового обучения необходимо создание образовательной среды, которая придаст системный и целенаправленный характер правовому образованию и формированию правовой компетентности будущих педагогов физической культуры.

Библиографический список:

1. Основы государственной политики Российской Федерации в сфере развития правовой грамотности и правосознания граждан (утв. Президентом РФ 28.04.2011 № Пр-1168) // Российская газета. 2001. № 151;
2. Приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 N 121 (ред. от 08.02.2021) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 N 50362)//Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>;
3. Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 (ред. от 17.08.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»// <http://www.pravo.gov.ru>;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)."
5. Психологические тесты для профессионалов/авт. сост. Н.Ф.Гребень. – Минск: современ. Школа, 2007. – 496 с.

СОВРЕМЕННЫЕ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ

*Борисенко Е.Г., к.п.н., доцент,
Барыкина М.А., старший преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Попова О.И., к.филол.наук, доцент, член Союза переводчиков,
Волгоградский государственный университет,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ использования кейс-технологий в процессе преподавания в высших учебных заведениях. **Цель исследования:** проанализировать условия и методы использования кейс-технологий в процессе преподавания в вузах. **Результаты исследования:** выделены и проанализированы современные и эффективные кейс-технологии в преподавании. **Выводы:** особую актуальность в процессе преподавания приобретает изучение современных кейс-технологий и совершенствование методологии преподавания.

Ключевые слова: кейс-технология, методика обучения, профессиональная компетентность

MODERN CASE-TECHNOLOGIES IN TEACHING

*Borisenko E.G., PhD, associate professor,
Barykina M.A., senior lecturer,
Volgograd State Physical Education Academy,
Popova O.I., PhD, associate professor,
Volgograd State University,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of the use of case-technologies in the process of teaching in higher education institutions. **The purpose** of the study: to analyze the conditions and methods of the use of case-technologies in the process of teaching in universities. **Research results:** the modern and effective case technology in teaching has been highlighted and analyzed. **Conclusions:** the study of modern case-technologies and improvement of teaching methodology is particularly relevant in the process of teaching.

Keywords: case-technology, teaching methods, professional competence

Nowadays case-technology or method of specific situations is considered as the method of active problem-case analysis based on learning by solving specific problems.

The method of studying specific case situations originated in the early 20th century at the School of Business of Harvard University (USA) when using this method was devoted to the independent work of students. The processes were studied and situations of practical material from legal or business practice. At the beginning of the last century, Professor Copland used a method of student discussion based on the analysis of specific situations from the lives of business. In 1921, Case Method at Harvard Business School was released. This learning method became one of the «branded» technologies of business education and became actively used in both American and Western European business education in management training programs to form key professional competencies of managers in the process of training. These professional competencies include communication, leadership and an ability to analyze a large amount of unstructured information in a short time. Case-technology is a necessary complement to the lecture method of teaching classes, one of the main forms of training in universities.

Thus, case-technology is a real means of increasing the professional competence of the teacher, the method, the combination of educational and research content in training. The purpose of the case is to increase the professional competence of the future specialist. The effectiveness of the method is that it is linked to other teaching methods.

Results. Case-technology motivates students in the study of the subject, promotes the active acquisition of knowledge and skills in the collection, processing and analysis of information characterizing different situations. In addition, case-technology promotes the development of analytical, practical, creative, communicative, social skills and introspection.

1. Analytical skills are skills of classifying the received information, highlighting the essential, the main in the information, finding the missing information.

Analytical skills are developed in the process of operation. There are various types of analytical activity: problem analysis (identification of problems, formation of problem field, their qualification: analysis of problem content of the situation, problem conditions of the situation, problem consequences of the situation), system analysis (consideration of the object from the point of view of the system approach), descriptive analysis (on the basis of the existing structure is formed functions), constructive analysis (on the basis of the given functions is created structure), praxeological analysis (activity process optimization: analysis of ways of activity optimization, algorithmization and activity modelling), predictive analysis (presentation of the development of the situation: normative predictive analysis, when the

future state of the system is set and the ways of achieving the future are determined, search predictive analysis, in which the future situation is determined by building trend models).

2. Practical skills help in the practical development of skills to implement the unity of theory, practice.

3. Creative skills. In the search for solutions to the problems of the practical situation, you need to imagine, find a way to solve. One logic is not enough here, it is necessary creative activity, search.

4. Communicative skills are the skills of conducting a discussion, to defend their point of view, to convince opponents.

5. Social skills. During the discussion the ability to assess the behavior of people, to build their own behavior that contributes to the solution of the problem.

6. Self-examination. In the process of discussing the situation, finding a solution to the problem, a person compares his opinion with that of others, finds his own mistakes or victories.

2. Types of case techniques. Structure and stages

In foreign publications there are various types of case-method: the method of studying situations (case studies), the method of studying business stories (case stories), the method of cases (case method), case-analysis and etc.

Case-technology is a learning material in which a situation containing personal, social, economic or political problems is presented in written form or by technical means of learning (via video). The study of situations is a concomitant reality of a set of interrelated factors and phenomena, reflections and hopes of a character, which characterizes a certain period or event and requires resolution through analysis and decision making.

The analysis method is a pedagogical technology based on simulation of the situation or using the real situation, for the purpose of this case, identifying problems, finding alternative solutions and making the optimal solution to the problem. The Method of Situations (1954) is used to address specific situations used in direct discussions on problems or cases. Situations are described in writing, studied by the learners, and then discussed independently by them. These situations are the basis for joint discussions and are discussed in the classroom under the teacher's guidance.

In this case, during the solution of the situation, the teacher achieves the following objectives: development of analytical, creative, critical, application-oriented, practical thinking; finding and developing alternative solutions, understanding the many meanings of practical (arising in real-life professional activity) problems and life situations; ability and willingness to assess and decide; qualitative learning; development of social competencies when working in a group.

Case management is sometimes referred to as decision-making training. Decisions depend on targets and value orientations. The use of the method of analysis of specific situations not only ensures intellectual development, but also activates the sphere of feelings and experiences in the decision-making process. Case-technology along with messages of special (professional) knowledge forms skills, with the help of which students can later overcome independent life situations. As a specific problem situation is presented across a wide range of real relationships, it will require information that sometimes requires interlink ages between related scientific fields.

Thus, case-technology encourages students to justify the proposed solutions using knowledge of related scientific disciplines. It is also clear that as many alternative solutions as possible must be found. In this case, the ability to analyze the facts, collect and evaluate data, the ability to develop several solutions, provided with comments «for» and «against». Thus, an individual and group decision-making strategy is formed. The discussion, justification and selection of proposals for solving the problem take place in a small group and in a general discussion.

Group work allows each participant to understand the problem-solving strategies from the inside and expand his «repertoire» strategies by familiarizing himself with other ways of solving problems proposed by other participants. When analyzing a specific situation, the trainees use the existing knowledge and skills, as well as identify what is missing to solve existing problems.

To properly use the case techniques should be guided by the principles of the case method:

- the principle of linking theory with practice,
- the process of «discussion is more important than decision»,
- the principle of autonomy,
- the principle of comprehensiveness.

The structure of the case, as a rule, consists of the following components: situation – case, problem, story from real life, context of the situation, chronological, historical aspect, context of the place, features of the action or participants of the situation, comment of the situation submitted by the author, questions or tasks to work with the case. When discussing the situation in the audience the teacher is «the conductor of the discussion». He directs the discussion, develops the process of creativity, but does not dictate the right decision.

The teacher must be sufficiently emotional, create an environment of cooperation and competition simultaneously, activate the creative potential of the group, resolve or prevent conflicts.

The method of the situation involves the following steps:

1. An example from practice in writing;
2. Self-study and discussion of the situation by students;
3. Joint discussion of the situation in the classroom under the guidance of the teacher.

During the initial stage, students are offered a written or oral situation. Students study the situation, reflect and discuss it collectively, finding solutions.

For the effectiveness of teaching activities on the inclusion of case-technology in the educational process, it is necessary to determine the purpose of training at some stage of the student's preparation. And the specific goal cannot be considered as a stable, frozen form, it is constantly changing, improving, getting more complicated, taking in itself more and more new facts of experience.

In the consciousness of the personality the goal is refracted and becomes the subjective goal of the activity, in this case the purposeful activity of the students. For purposes of education, it is particularly relevant to them, especially when it comes to set goals that are accepted or not accepted by the individual. Psychologists believe that the needs, motives and personal experience of a person play a significant role in the assimilation of goals, as they determine the selectivity and measure of acceptance of goals as personal. The preconditions for the emergence of education and the change of goals are the emergence of new needs, motives. As well as obtaining unplanned results, the degree of difficulty or ease of achieving these results. The definition of the goal is a pressing issue, because the teacher's perception of the ultimate goal of pedagogical activity is so correctly organized pedagogical process.

Conclusions. The main objective of the teacher in his professional activity is to realize the social order, based on the purpose of education through pedagogical influence. Goals are usually planned as some changes in human development. There are very general objectives that define the direction of work and specific that are realized through the content of the programs, are refined along the way in connection with changes in the content of the curricula, educational methods. Finally, there are so-called operational ones, which are put into pedagogical practice in the specific conditions of the school.

Библиографический список:

1. Английский язык. Активные и интерактивные методы обучения : Учебное пособие по английскому языку для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 38.03.02 Менеджмент / О. А. Кравченко, Е. Г. Борисенко, Ж. В. Фомина, Л. А. Комлева. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2019. – 153 с.
2. Борисенко, Е.Г. Особенности применения интерактивных методов обучения спортивной лексике обучающихся вузов физической культуры / Е.Г. Борисенко, О.А. Кравченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 154-159. – EDN IFMCTJ.
3. Звягина, Г.К. Активизация самостоятельной работы студентов во внеязыковом вузе и повышение контроля в условиях многоуровневого образования / Г. К. Звягина, Е. Г. Борисенко, Е. А. Шевченко // Философское осмысление социально-экономических проблем: Межвузовский сборник научных трудов. – Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2003. – С. 48-54.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

*Борисенко Е.Г., к.п.н., доцент,
Кравченко О.А., к.филол.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Колчина Т.Ф., преподаватель 1й квалификационной категории
Волгоградский филиал Московского государственного гуманитарно-
экономического университета
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ методики применения кейс-технологий в физкультурных вузах. **Цель исследования:** проанализировать условия и методы применения кейс-технологий в вузах физической культуры. **Результаты исследования:** выделены необходимые компоненты использования кейс-технологий при обучении иностранному языку. **Выводы:** особую актуальность в процессе обучения иностранному языку приобретает использование кейс-технологий, таких как моделирование, системный анализ, мысленный эксперимент, проблемный метод и игровые методы.

Ключевые слова: методика обучения иностранному языку, профессиональная компетентность, кейс-технологии, моделирование.

CASE-TECHNOLOGY IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING

*Borisenko E.G., PhD, associate professor,
Kravchenko O.A., PhD,
Volgograd State Physical Education Academy,
Kolchina T.F., 1st qualifying lecturer,
Volgograd Branch of Moscow State Humanitarian and Economic University,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of the methods of application of case-technologies in physical education universities. The purpose of the study: to analyze the conditions and methods of the application of case-technologies in universities of physical education. The results of the study: the necessary components of case-technology in the teaching of a foreign

language were allocated. Conclusions: The use of case-technologies such as simulation, system analysis, thought experiment, problem method and game methods becomes particularly relevant in the process of the foreign language teaching.

Keywords: foreign languages teaching methods, professional competence, case-technology, modeling.

In modern education, the priority for the teacher of a foreign language becomes quality language training for future specialists in the field of physical education and sports. Modern educational trends dictate their requirements and approaches to foreign languages teaching students using various interactive methods. At present, the case-technology or case-study is becoming increasingly known in the field of foreign language education. Case-technology (from English. case - case, situation) is a simulation active method, which is based on the analysis of real situations and solving specific problems (cases).

Case-technology we actively use in specific training sessions in terms of consideration of different situations (cases), description of certain conditions from the life of the organization, group of people or individual individuals, Thus orienting students to formulate the problem and find solutions to it, followed by analysis.

This method of interactive learning can be used successfully in English classes, as it is comprehensive and contains all the main types of speech activities: reading, speaking, writing, listening. In the process of creating a real situation, students have the opportunity to communicate in English with other members of the group and the teacher. The result of the case-technology in the class depends not only on the quality of the case (the material prepared in advance by the teacher), but also on the willingness and ability of students to communicate.

The use of case-technology in learning a foreign language involves the creation of a real problem situation, knowledge of the alternative solution, as well as the formulation of a common goal and principles of group work to create an optimal solution. It is important to create a favorable atmosphere in the lessons in a foreign language and take into account the emotional state of the students in the lessons using case-method.

This method has many important educational opportunities. Students not only acquire new knowledge and develop a common outlook, but also learn to think critically and strategically, analyze complex problems and step by step find their rational solution, listen and take into account alternative viewpoints, and to give a reasoned opinion.

Case-technology is complex and includes the following methods of training: modeling (construction of the real situation model), system analysis (system representation and analysis of the situation), thought experiment (mental playing of the situation), description (creation of a system of facts for the purpose of reasoning); problem method (separation of the problem from the information of the case, selection of a feasible solution from the many alternatives and development of a practical model of its implementation); classification (creating lists of properties, characteristics that make up a situation); game methods (representation of variants of behavior of persons acting in a situation); method of «Brainstorming» (generating ideas through collective discussion of a situation), discussion and / or polemics (Exchange of views on the problem and how to solve it by reasoning).

The use of this method in classes in a foreign language is an excellent simulator for the practice of monological and dialogical speech. Students develop their ability to argue, to discuss in English. Lesson with the use of case-method involves a well-organized planning consisting of the following stages:

- confrontation (teacher announces theme, goals and objectives; provides case material; familiarizes students with texts (case studies) on a certain topic);
- collection of information on finished texts (cases) (key information in the form of diagrams, diagrams or tables);
- resolution (reproduction of the answers to the teacher's advance questions);

- dispute (presentation when each group presents its findings separately or one group starts presentation and all other groups complete its response);
- reflection (summing up, discussion of conclusions, results of training).

Case-technology teaches, first of all, to apply in practice the material obtained in English classes. Students have the opportunity to use their personal experience in solving specific problems. It should also be noted that the discussion shows the communicative shortcomings of the student in order to improve language skills.

This method of learning assumes a certain level of English proficiency. It follows that the teacher needs to carefully consider the future lesson in order to successfully organize the educational process. As a clear example of the use of case studies at the Academy of Physical Education.

1. You have just entered the Academy and met your new group-mates. Your group-mates ask you to tell some words about yourself, your event, hobbies, family. Tell about your trainings, last competitions and your results. Tell about qualities your sport develops.

2. A school-leaver comes to the Academy. He/she wants to get information about it and specializations offered here. The school-leaver asks the student questions about the Academy and its curriculum. The student tries to convince him/her to enter the Academy.

3. Ask your friend about his (her) favorite kinds of sport. Tell him/her about different kinds of sport, cultivated in our country. Describe various sports facilities. Say what sports are the most popular in Russia? Try to analyze why.

4. Your group mates want to get information about sport in Great Britain. Say them what sport for the Englishmen is. Describe national games and tell about sports and games which are practiced in England. Try to analyze why football is the most popular sport in Great Britain.

5. You have just visited the Olympic Games. Tell about the history of the Olympics. What winter and summer events you like. Say when our sportsmen took part in the Olympic Games for the first time.

6. You want to be a teacher of PE. Say your opinion about PE lessons at school. Do you agree that children need more physical activities? How many PE lessons have schoolchildren per week? Pupils want to get information about competitions for schoolchildren in our country.

7. Your friend wants to become an athlete. But he knows almost nothing about different training methods that can be used to improve ability in different sports. He/she asks you to consult him/her.

8. Your group mate returned from competitions. You want to get information about his result. Ask him where this competition took place, who was the winner. Discuss the kinds of competitions; speak about the greatest international competitions. Tell him your preparation for future competition.

9. You want to become a coach. Your friend wants to get more information about this profession. Explain why you think this profession is very important. How can he/she help to achieve good results?

10. Your team-member told you that he/she wants to win competitions and thinks about using performance-enhancing drugs. Explain him/her why it is harmful for his/her health and sport career.

11. You are a newcomer in your class. Tell your group mates about yourself and your family.

12. You study at Volgograd State Physical Education Academy. Tell your friend from England about your Academy.

13. You have a pen friend from England. Tell him about your country (some facts about history, geography, culture and economy, places of interest).

14. You have just come from Great Britain. You visited a lot of places of interest in London. Your friends are very interested to know your impressions.

15. You have just come from the USA. You visited a lot of places of interest. Your friends are very interested to know your impressions about this country.

16. Obviously management is a relatively young science. Prove that and tell your group mates about management training in different country.

17. Management science is an independent branch of knowledge. Tell your group mates about management as the combination of such interrelated elements as people, structure, tasks and technology.

18. A typical company consists of three groups of people: the shareholders, the management and the employees. Tell your group mates about these positions and their functions.

19. It is the fact that recruitment is the activity of finding workers for companies and other organizations. Tell your group mates about recruiters and different recruitment agencies, firms and companies who search for talented and highly-qualified specialists.

20. Experts in management state that good managers are not always good leaders. Are management and leadership skills different things? What is your opinion?

21. All business ideas are fulfilled by the workforce under the leader's direction and control. Good management stimulates the company growth. Poor management interferes with business development. Compare these kinds of management and tell your group mates about professional characteristics of employees that determine a company's success.

22. In business it is very important to balance the interests of a firm with the interests of customers. If a company doesn't satisfy people's needs, it will lose its customers and suffer great losses. Prove that and tell your group mates about customer service in Russia and Europe.

23. As an English proverb goes, he who makes no mistakes makes nothing. What do you think about it? May errors in management cost companies a lot of money? Is prevention better than cure. Give your opinion.

24. American people think that success in life and business depends on their abilities, desire to win and diligence. Do you consider that if you work hard, develop your personal qualities, professional skills and believe in yourself, you will become rich and famous. What are your recipes for personal growth?

25. There are a lot of the most successful businessmen and company leaders in the world. Tell your group mates about the outstanding people in management.

26. There are many companies known all over the world. They make a lot of international products, such as computers, machines, clothes, drinks, fast food etc. Give some information about world-famous companies you like.

27. Imagine your friend is a senior and he has firmly decided to make a career of an educational psychologist. You have been working successfully in this sphere for a couple of years. Tell your friend about duties one should fulfill, about personal qualities one should possess and requirements one should satisfy. Don't forget to mention some attractive and negative aspects of this profession and reasons for taking up educational psychology.

28. As you know, school or educational psychologist deals with the problems of learning process, conflicts that occur among teenagers, other young generation problems. Speak with the parents of your schoolchildren about problems in their families. Discuss all family problems; find out the reasons of children's naughtiness and outrageous behavior.

29. You have a pen-friend. He wants to know some interesting facts about you. Tell him about yourself: your character, hobbies, problems and etc.

30. You have studied at the Volgograd physical education academy for a year. Your younger friend also is going to enter the Academy in the approach of training «Psychology and social pedagogy». Tell him (her) about our Academy, its advantages and disadvantages, necessary entrance examinations. Don't forget to tell him or her about your future profession and the opportunities of further professional development. What are you attracted in the profession of a social teacher or an educational psychologist?

31. Your foreign friend has come to see you in Russia recently but he has never known about it. Tell him about our Motherland (the Russian Federation): its physical geography, climate, political system and etc.

32. As a senior of the Volgograd Physical Education Academy, you write a scientific research connected with the Russian system of education. You are required to describe our system and to draw a conclusion about advantages and disadvantages.

33. As you know, school psychologist or educational psychologist deals with the problems of learning process, conflicts that occur among adolescents, other young generation problems. Speak with the parents of your schoolchildren about problems in their families. Discuss all family problems; find out the reasons of children's naughtiness and outrageous behavior. Suggest some constructive decisions to solve these problems.

34. Imagine that you entered the Oxford University. As a student you write a research work connected with the British secondary and higher education. You are required to describe British system and to draw a conclusion about its advantages and disadvantages and compare them with Russian system of education.

35. As you know, school psychologist or educational psychologist deals with youth problems. Speak to teenagers about their social and emotional problems. Discuss all current youth problems; find out the reasons of children's naughtiness and outrageous behavior.

36. As you know, friends play an important role in our life. They say, "Friendship is dearer than money". How do you understand this proverb? What does friendship mean for you?

Thus, the most effective method of interactive learning at present is the case-case approach, which enables the development of competitive skills by addressing specific business practices. Case-method is well used for students who see in it a game that provides mastery of the theoretical provisions and mastering the practical use of material. It should be noted that the analysis of situations stimulates the primary professional skills of students, promoting their interest and positive motivation to learn. It analyzes the authentic use of language, phraseological and idiomatic expressions, as well as the mechanics of interchange of replicas, etc. This method is very effective for «analysis of foreign language discourse» and formation of ideas about how a foreign language actually works.

Библиографический список:

1. Английский язык. Активные и интерактивные методы обучения: Учебное пособие по английскому языку для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 38.03.02 Менеджмент / О. А. Кравченко, Е. Г. Борисенко, Ж. В. Фомина, Л. А. Комлева. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2019. – 153 с.

2. Борисенко, Е.Г. Особенности применения интерактивных методов обучения спортивной лексики обучающихся вузов физической культуры / Е.Г. Борисенко, О.А. Кравченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 154-159. – EDN IFMCTJ.

3. Звягина, Г.К. Активизация самостоятельной работы студентов во внеязыковом вузе и повышение контроля в условиях многоуровневого образования / Г. К. Звягина, Е. Г. Борисенко, Е. А. Шевченко // Философское осмысление социально-экономических проблем: Межвузовский сборник научных трудов. – Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2003. – С. 48-54.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНОЙ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ХОККЕИСТОВ

*Бурдин М.С., врач ЛФК и спортивной медицины,
Кузелин В.А., к.м.н.,
Иванова К.Л., ординатор,
Ижевская государственная медицинская академия
Ижевск, Россия*

Проведена динамическая оценка влияния физической нагрузки на показатели сердечно-сосудистой системы путем велоэргометрии у профессиональных хоккеистов за 5 лет. При статистически значимом анализе результатов обнаружено изменение показателей артериального давления и пульса за последние годы. Выявленные данные позволяют оценить функциональное состояние, работоспособность и тренированность профессиональных спортсменов в игровых видах спорта, в частности, у профессиональных хоккеистов, как одни из важнейших маркеров диагностики синдрома переутомления в спорте высших достижений.

Ключевые слова: велоэргометрия, субмаксимальная ЧСС, хоккей, тренированность, синдром переутомления.

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN HOCKEY PLAYERS

*Burdin M.S., physician in sport medicine
Kuzelin V.A., PhD
Ivanova K.L., medical resident,
Izhevsk state medical academy,
Izhevsk, Russia*

A dynamic assessment of the effect of physical activity on the cardiovascular system by bicycle ergometry in professional hockey players for 5 years was carried out. Statistically significant analysis of the results revealed changes in blood pressure and pulse in recent years. The revealed data make it possible to assess the functional state, performance and fitness of professional athletes in game sports, in particular, in professional hockey players, as one of the most important markers for the diagnosis of fatigue syndrome in high-performance sports.

Keywords: bicycle ergometry, submaximal heart rate, hockey, fitness, fatigue syndrome.

Введение. Физическая работоспособность является одним из самых важных прогностических показателей тестирования. Исследования последних двух десятилетий отчетливо демонстрируют, что физическая работоспособность и уровень тренированности являются независимыми предикторами как кардиальной, так и общей смертности [7].

Современный спорт высших достижений требует от спортсмена проявления максимума физиологических возможностей, но при этом дает минимум времени и возможностей для полноценного восстановления. При напряженном графике интенсивных тренировок естественные процессы восстановления функций организма находятся под постоянным давлением прогрессивно нарастающего утомления. В настоящее время интенсивность спортивных тренировок обусловлена повышением требований к организму спортсмена. Тренировочный процесс сопровождается постоянным напряжением всех физиологических систем. Постоянность пиковых физических нагрузок приводит к срыву адаптивных механизмов, в результате чего

развивается синдром перетренированности, который заключается в изменении работы органов эндокринных органов, повреждении мышечных тканей, ухудшении работы дыхательной и сердечной системы, возникновении интоксикации [4].

Данное исследование предлагает оценивать физическую работоспособность по продолжительности велоэргометрии (ВЭМ) к моменту достижения пациентом субмаксимальной ЧСС. При этом субмаксимальная мощность нагрузки рассчитывается с учетом роста, возраста, пола пациентов и их мышечной массы. В этом случае «хорошей» работоспособностью считается достижение субмаксимальной ЧСС при субмаксимальной мощности работы, «удовлетворительной» – достижение субмаксимальной ЧСС при 75% от должной субмаксимальной мощности работы, «низкой» – при 25-50% от должной субмаксимальной мощности.

Цель исследования - динамическая оценка влияния физической нагрузки на показатели сердечной сосудистой системы у профессиональных хоккеистов.

Материалы и методы

Выборку составили 15 профессиональных спортсменов г. Ижевск выступающих в сборной по хоккею Удмуртской Республики. Возраст респондентов находился в диапазоне от 22 до 27 лет ($M = 20,1$; $SD = 1,3$) с 2017 по 2022гг. Стаж занятий спортом в среднем 10 лет. Спортивная квалификация: мастер спорта, кандидат в мастера спорта. Все спортсмены тренируются от 6 дней в неделю.

Для оценки влияния физической нагрузки использовалась велоэргометрия с многоступенчатой нагрузкой (+50Вт) Вертикальный велоэргометр KETTLER 7683-100 X3, на базе клиники «Медсервис», г. Ижевск. Были произведены измерения систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления в покое и при субмаксимальной нагрузке (300-350 Вт) за 5 лет, а также измерение частоты сердечных сокращений в покое и при субмаксимальной нагрузке один раз в год в течение 5 лет.

Статистическая обработка проводилась в программе "Statistica 6.0" с использованием непараметрических критериев Уилкоксона и Фридмана. Различия считались достоверными при уровне значимости $P < 0,05$.

Результаты и обсуждение

Показатели САД и ДАД у профессиональных хоккеистов за 5 лет представлены в табл.1, 2.

Таблица 1.

Показатели артериального давления (САД, ДАД) у профессиональных хоккеистов в покое в течение 5 лет

стаж занятий спортом	пациент 1		пациент 2		пациент 3		пациент 4	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	115	70	123	78	110	70	105	80
2 год	120	75	130	80	115	75	110	85
3 год	130	70	128	70	120	60	115	80
4 год	110	70	125	80	115	65	105	85
5 год	115	75	125	80	118	70	108	90

стаж занятий спортом	пациент 5		пациент 6		пациент 7		пациент 8	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	120	70	112	55	105	80	120	70
2 год	125	65	110	60	110	70	120	70
3 год	115	60	115	80	118	70	115	80
4 год	110	60	110	70	105	80	110	60
5 год	120	70	115	60	110	80	115	65

стаж занятий спортом	пациент 9		пациент 10		пациент 11		пациент 12	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	110	70	115	60	120	70	115	70
2 год	125	75	120	70	130	70	110	65
3 год	120	70	125	60	110	60	120	60
4 год	115	70	110	70	120	70	110	76
5 год	120	75	115	70	120	75	110	81

стаж занятий спортом	пациент 13		пациент 14		пациент 15	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	115	75	105	60	110	60
2 год	110	70	115	60	105	80
3 год	120	60	120	70	115	70
4 год	118	70	115	70	110	80
5 год	123	65	117	80	110	70

Исходя из полученных данных, показатели САД и ДАД имели тенденцию к увеличению как в покое, так и при субмаксимальной нагрузке на второй год исследования по сравнению с первым. По результатам третьего года показатели имели разнонаправленные изменения по отношению к второму году исследований: наблюдалось увеличение САД в покое, в то время как при субмаксимальной нагрузке отмечалось понижение данного показателя; ДАД в покое имел наименьшие показатели за 5 лет исследований, однако при субмаксимальной нагрузке также прослеживалась тенденция к увеличению. На четвертый и пятый годы исследований наблюдалось снижение показателей САД в покое, а также незначительный рост САД при субмаксимальной нагрузке. Показатели ДАД в покое и при субмаксимальной нагрузке за последние два года исследований были увеличены по сравнению с третьим годом. Стоит отметить, что достоверно значимых отличий одного и того же отдельно взятого показателя при сравнении в различные временные промежутки не было.

Таблица 2

Показатели артериального давления (САД,ДАД) у профессиональных хоккеистов при субмаксимальной нагрузке в течение 5 лет

стаж занятий спортом	пациент 1		пациент 2		пациент 3		пациент 4	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	160	80	198	78	180	70	150	80
2 год	160	70	210	80	180	70	170	95
3 год	180	80	180	80	180	60	155	80
4 год	170	80	200	100	180	60	160	85
5 год	180	80	195	80	190	70	180	90

стаж занятий спортом	пациент 5		пациент 6		пациент 7		пациент 8	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	180	60	190	45	163	90	180	70
2 год	200	60	180	60	160	70	159	78
3 год	180	60	177	82	165	70	151	89
4 год	177	50	180	70	160	80	150	60
5 год	200	60	190	60	180	80	160	65

стаж занятий спортом	пациент 9		пациент 10		пациент 11		пациент 12	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	170	65	165	50	180	70	185	60
2 год	195	70	190	60	200	70	180	60
3 год	180	70	180	60	190	60	170	70
4 год	175	60	170	70	190	70	170	60
5 год	180	70	165	70	170	80	180	80

стаж занятий спортом	пациент 13		пациент 14		пациент 15	
	САД	ДАД	САД	ДАД	САД	ДАД
1 год	175	70	160	60	190	60
2 год	170	70	170	60	180	70
3 год	170	60	175	70	170	70
4 год	180	70	180	70	180	80
5 год	165	60	170	80	170	70

Ниже представлены данные таблиц в виде диаграмм.

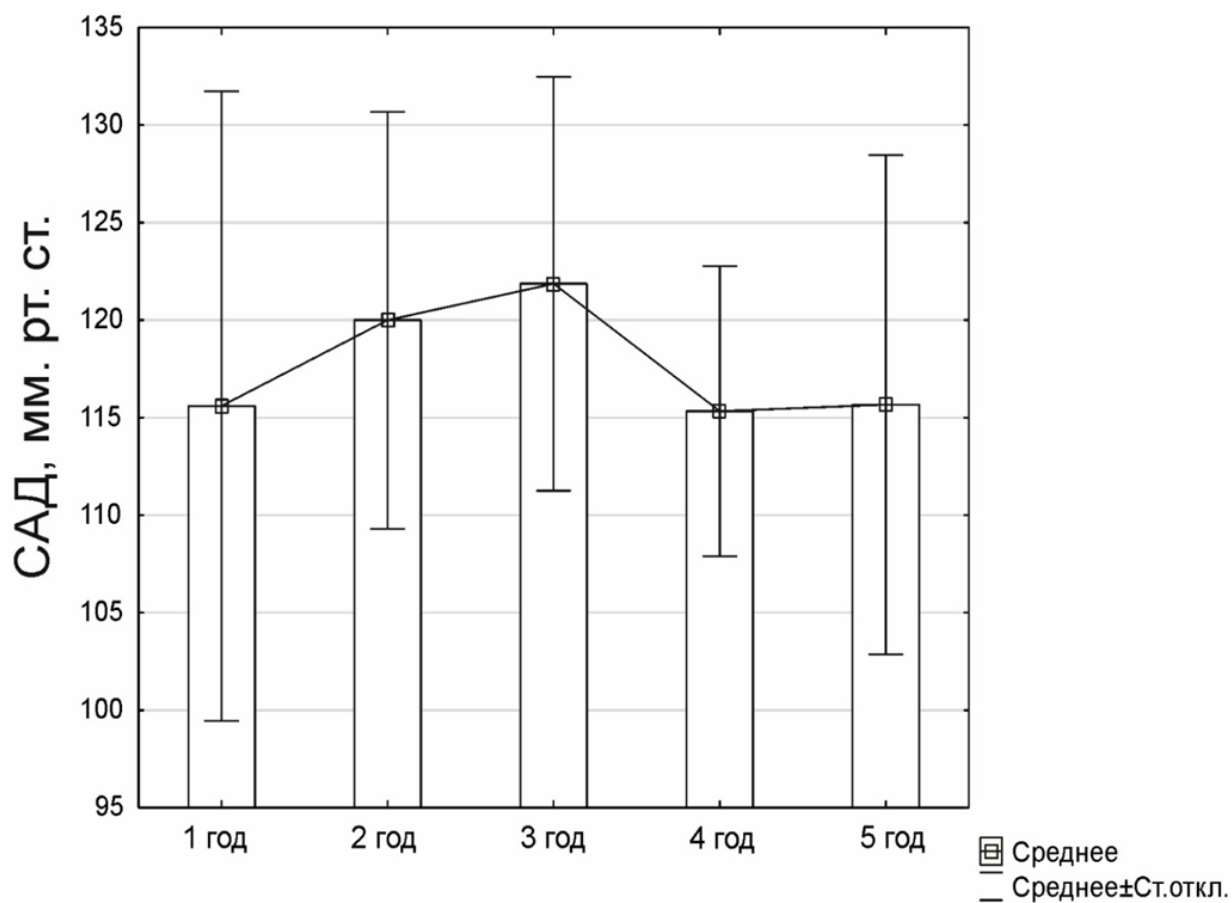


Диаграмма 1. Систолическое артериальное давление в покое

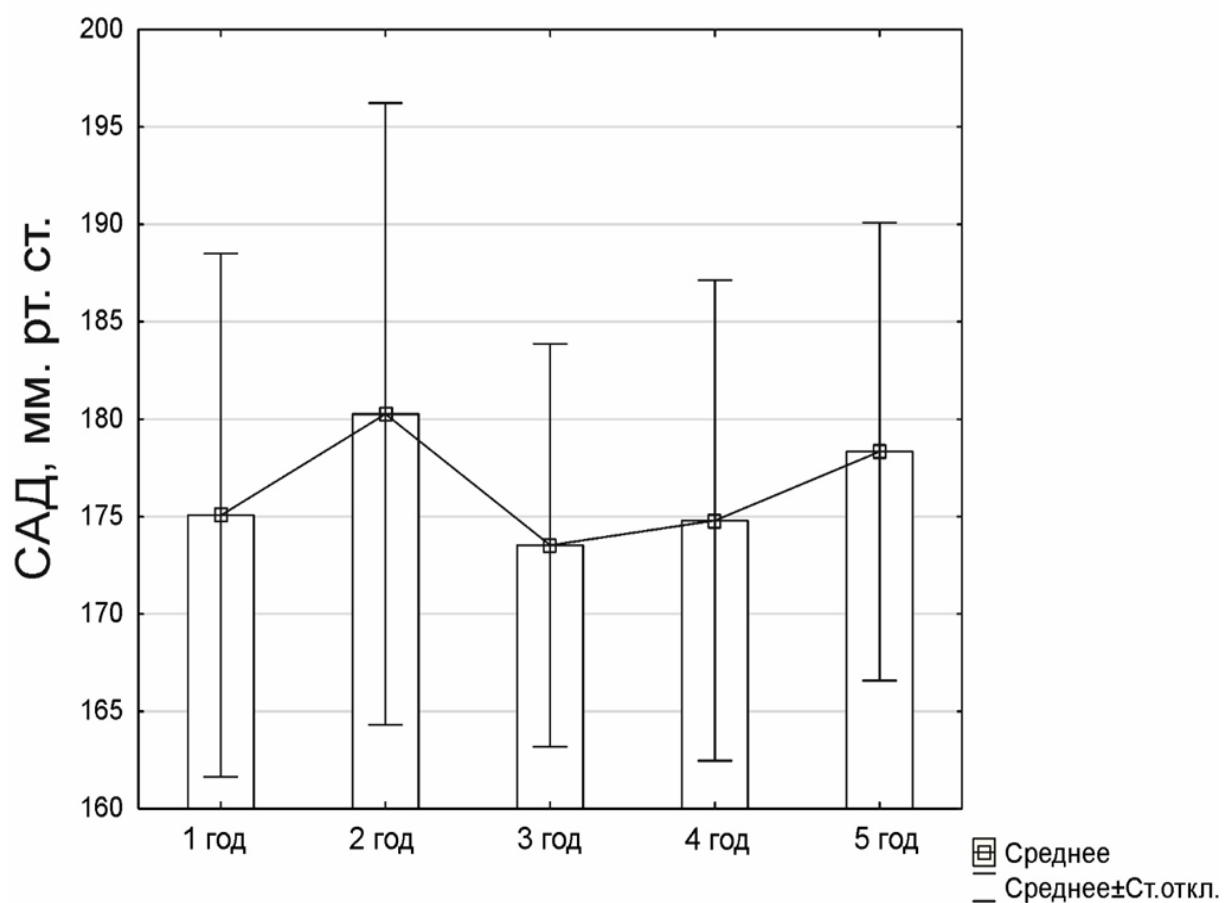


Диаграмма 2. Систолическое артериальное давление при субмаксимальной нагрузке

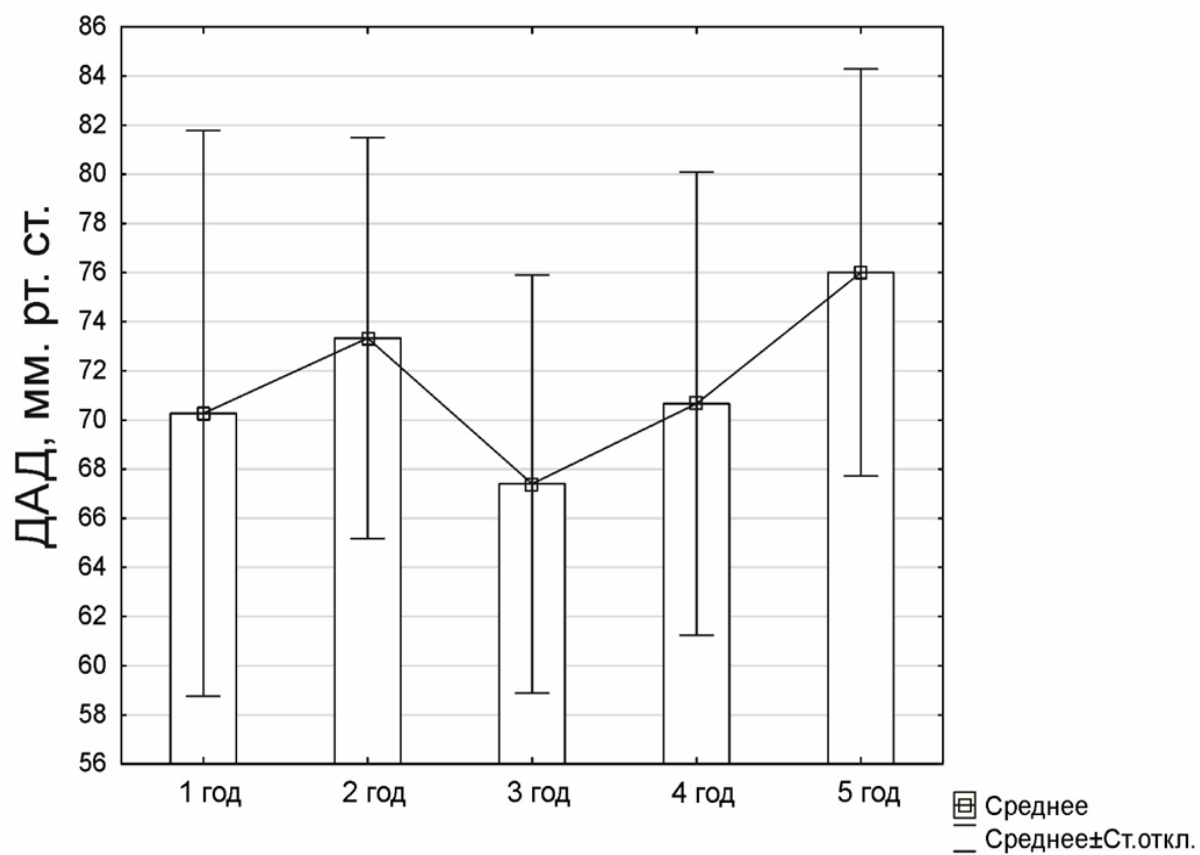


Диаграмма 3. Диастолическое артериальное давление в покое

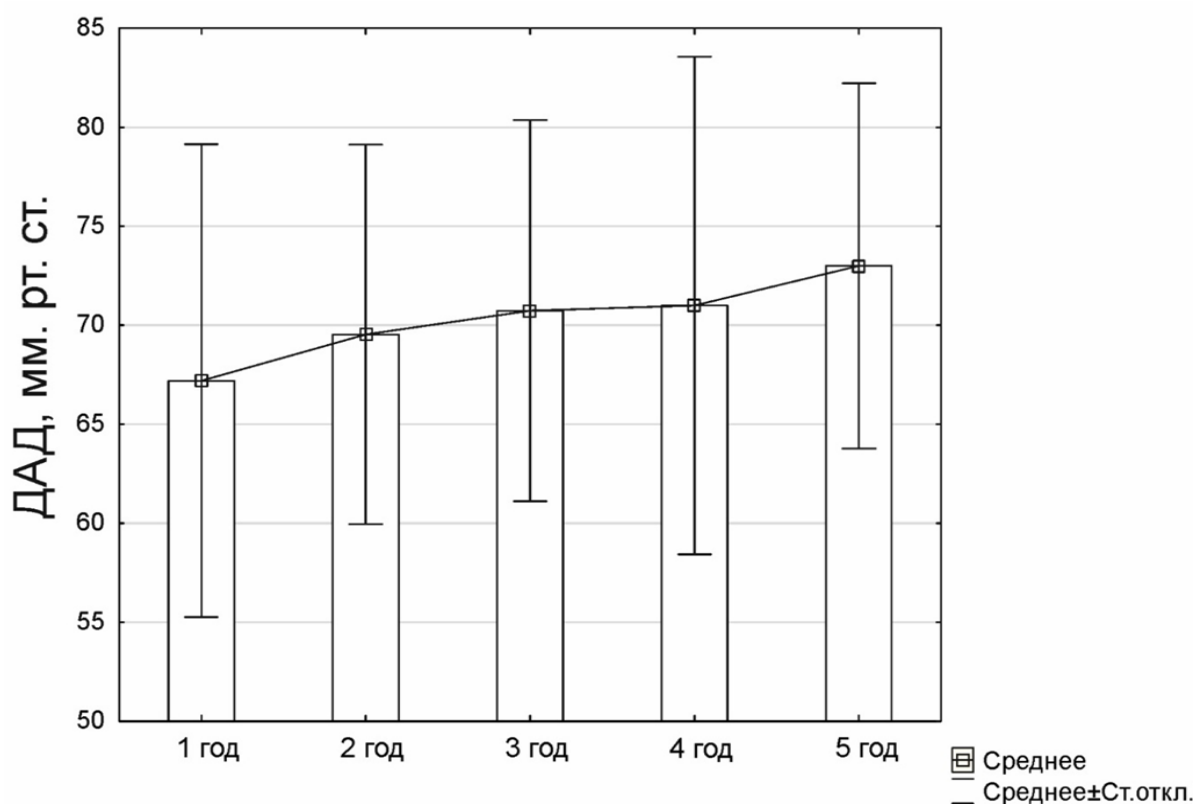


Диаграмма 4. Диастолическое артериальное давление при субмаксимальной нагрузке

Далее представлены данные по частоте сердечных сокращений Табл. 3, 4 (пульс в покое и при субмаксимальной нагрузке).

Таблица 3.
Частота сердечных сокращений у профессиональных хоккеистов в покое

№	Показатели пульса в покое			
	год 1	год 2	год 3	год 4
пациент 1	71	69	58	61
пациент 2	66	72	78	63
пациент 3	78	72	65	86
пациент 4	81	70	97	100
пациент 5	75	74	64	80
пациент 6	81	85	85	68
пациент 7	60	76	46	40
пациент 8	70	81	70	97
пациент 9	78	70	63	86
пациент 10	75	71	65	78
пациент 11	80	68	60	80
пациент 12	79	72	69	86
пациент 13	75	69	64	80
пациент 14	76	61	65	72
пациент 15	77	64	63	89
Среднее	74,80	71,60	67,47	77,73
Ст. откл.	5,87	5,95	11,92	15,27

Таблица 4.

**Частота сердечных сокращений у профессиональных хоккеистов при
субмаксимальной нагрузке**

	Показатели пульса при субмаксимальной нагрузке			
	год 1	год 2	год 3	год 4
пациент 1	169	164	163	167
пациент 2	198	199	145	152
пациент 3	160	161	145	120
пациент 4	135	125	144	157
пациент 5	148	152	152	159
пациент 6	172	176	163	180
пациент 7	150	159	176	138
пациент 8	163	175	152	149
пациент 9	169	195	160	154
пациент 10	195	163	143	122
пациент 11	160	131	146	155
пациент 12	168	151	144	157
пациент 13	151	177	149	182
пациент 14	171	160	160	141
пациент 15	155	176	172	150
Среднее	164,27	164,27	154,27	152,20
Ст. откл.	16,63	20,24	10,76	17,47

Данные таблиц представлены в виде диаграмм.

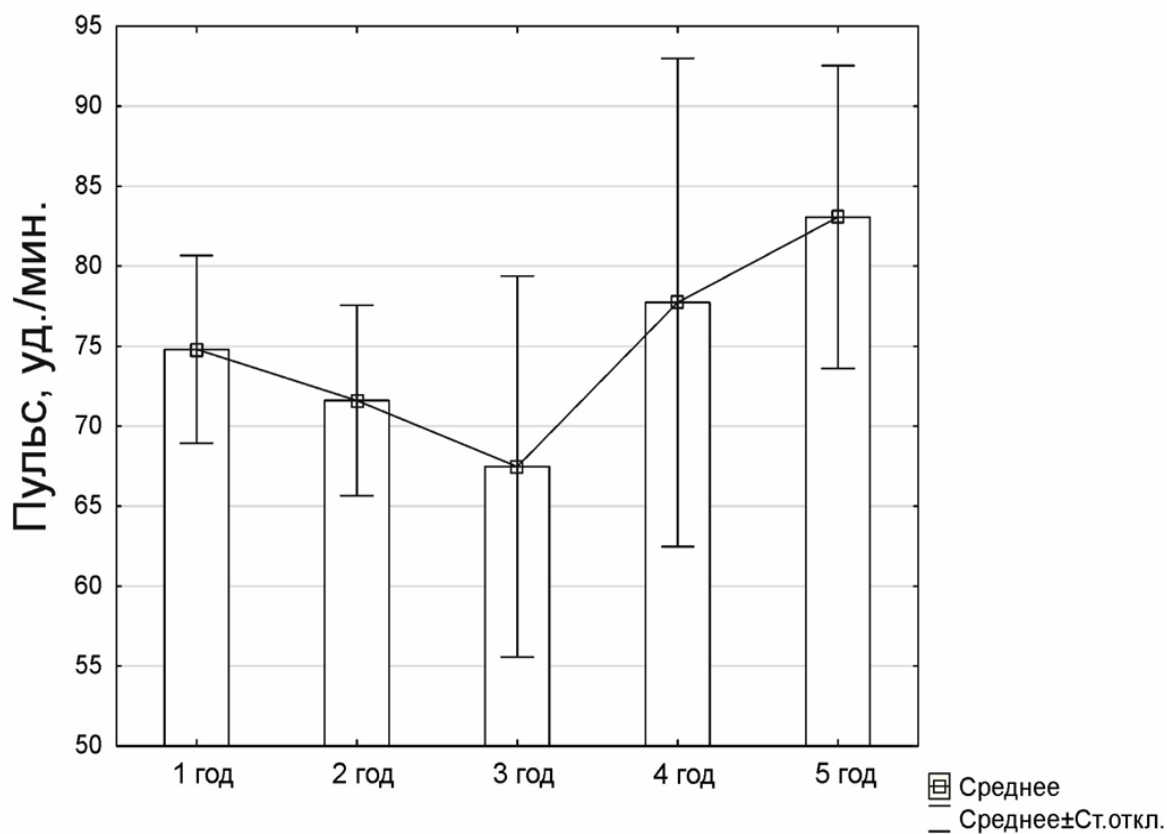


Диаграмма 5. Пульс в покое

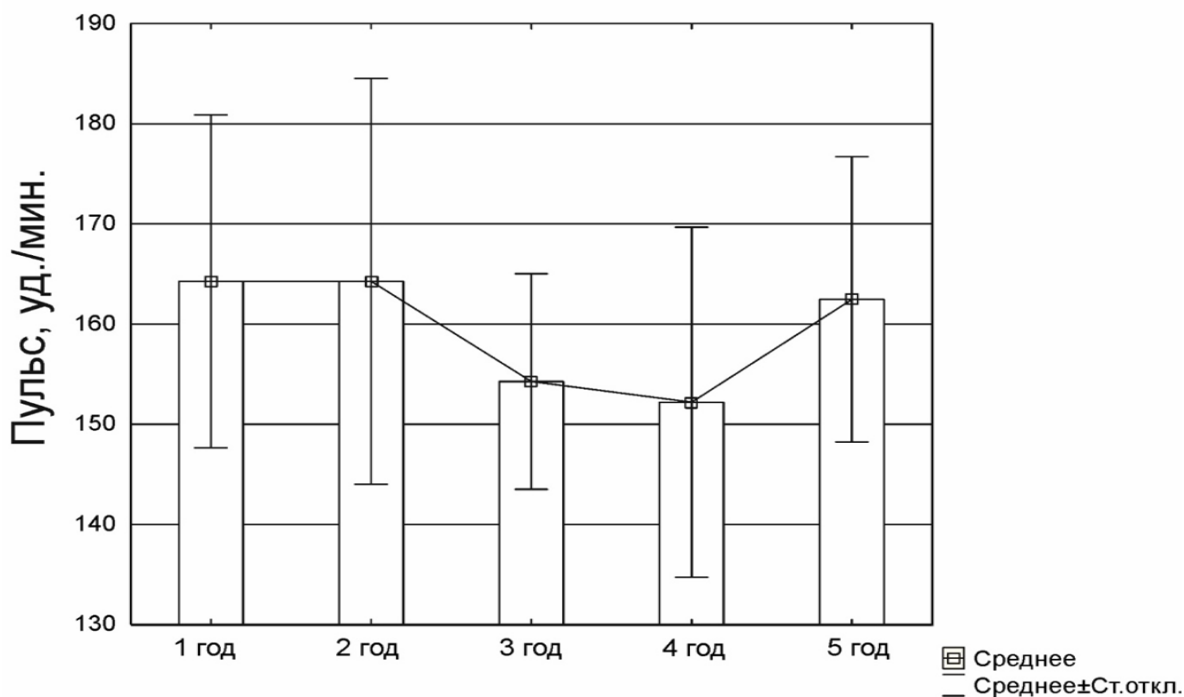


Диаграмма 6. Пульс при субмаксимальной нагрузке.

По представленным диаграммам видно, что результаты исследований ЧСС в покое и субмаксимальной нагрузке имели тенденцию к снижению на второй и третий годы по сравнению с результатами первого года. Впоследствии на четвертый и пятый годы исследований было зафиксировано увеличение ЧСС в покое, тогда как при субмаксимальной нагрузке рост наблюдался только на пятый год исследования. В то же время ЧСС при субмаксимальной нагрузке на пятый год исследований не достигал значений первого и второго года.

Выводы:

В ходе исследований была зафиксирована тенденция к увеличению показателей ДАД и ЧСС как в покое, так и при субмаксимальной нагрузке за последние 2 года исследований, что может указывать на появление признаков возможного переутомления у спортсменов.

Библиографический список:

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 1990. – 192 с
2. Власов, В.В. Стандартизация оценки физической работоспособности при велоэргометрии // Кардиология. – 1995. – № 11. – С. 55
3. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М., 1988. – 208 с.
4. Куршев, В.В. Эффективность метаболической терапии у хоккеистов высшей квалификации в подготовительном периоде- автореф. дис. канд. мед. Наук Куршев В.В., Москва, 2019- 124с.
5. Михайлов, В.М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В.М. Михайлов. – Иваново: А-Гриф, 2005. – 440 с.
6. Тавровская Т.В. - Велоэргометрия Санкт-Петербург 2007. 138 с.
7. Braunwalds heart disease: a textbook of cardiovascular medicine. Edited by D.P.Zipes et al. 7-th ed. Philadelphia 2005.

**К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И
СТУДЕНТОВ ПЛАВСОСТАВА**

*Войнова Е.В.,
Российский университет транспорта,
Москва, Россия*

В статье обозначены предпосылки оптимизации учебного процесса студентов разных подразделений РУТ (МИИТ) на совместных занятиях физической культурой и спортом. С учетом необходимости обеспечивать профессионально-прикладную направленность в содержании занятия. Для этого был проведен анализ профессиональной деятельности специалистов железнодорожной транспортной отрасли и специалистов водного транспорта. Актуальность данного исследования вызвана необходимостью подобрать продуктивные методики воспитания значимых психофизических качеств студентов строительных специальностей и плавсостава. Проведенные исследования позволили обозначить содержание практических занятий физической культурой студентов смешанных групп.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, строительная специальность, плавсостав, чувство равновесия, функциональный тренинг.

**TO THE QUESTION OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF
STUDENTS OF CONSTRUCTION SPECIALTIES AND STUDENTS OF FLOATING
STRUCTURES**

*Voynova E.V.,
Russian University of Transport,
Moscow, Russia*

The article outlines the prerequisites for optimizing the educational process of students from different departments of RUT (MIIT) in joint physical education and sports. Taking into account the need to provide professional and applied orientation in the content of the lesson. For this, an analysis of the professional activities of specialists in the railway transport industry and water transport specialists was carried out. The relevance of this study is caused by the need to select productive methods for educating significant psychophysical qualities of students of construction specialties and seafarers. The carried out researches have allowed to designate the content of practical lessons of physical culture of students of mixed groups.

Keywords: professional-applied physical training, construction specialty, sailors, sense of balance, functional training.

С 2019 года Академия водного транспорта вошла в состав Российского университета транспорта. Это структурное подразделение университета готовит специалистов судостроительной, речной и морской отрасли. Перед специалистами кафедры «Физическая культура и спорт» РУТ (МИИТ) встала задача включить в учебный процесс такие средства и методики, которые помогут в формировании необходимых профессионально-прикладных физических качеств будущих специалистов водного транспорта. Причем, подбор состава упражнений и обучающих методик необходимо осуществлять с учетом того, что учебные занятия студентов Академии водного транспорта проходят совместно со студентами, обучающимися по другим специальностям транспортной отрасли.

Специалист в области профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов железнодорожного транспорта В.А. Садовский утверждает, что на содержание ППФП влияют такие факторы, как: сфера деятельности, характер и условия труда, режим труда и отдыха, особенности утомляемости и работоспособности также санитарно-гигиенические и климатогеографические условия[6]. Изучив факторы влияния на ППФП специалистов железнодорожной отрасли, а так же специфику деятельности специалистов водного транспорта, на первый взгляд, можно сделать вывод, что найти точки соприкосновения в ППФП специалистов двух транспортных отраслей не представляется возможным. Это подтверждает анализ трудов специалиста по ППФП студентов морского университета И.В. Зуба, в которых подчеркивается специфика ППФП студентов водных академий, базирующаяся на элементах традиционных морских видов спорта[3]. Помимо плавания, бега, стрельбы в многоборье входит и гребля на ялах. Деятельность гребца требует специальной физической подготовки, направленной на увеличение максимальной мышечной силы, повышения уровня силовой выносливости и совершенствования скоростно-силовых способностей[4]. Поэтому в ППФП водников целесообразно включать элементы специальной силовой подготовки спортсменов-гребцов. Однако, применять такую методику на учебных занятиях с будущими специалистами железнодорожниками бессмысленно, теряется прикладная направленность в ППФП, поскольку подобный тип двигательной деятельности, не свойственен работнику железной дороги.

Тем не менее, при изучении профессиональной деятельности будущих специалистов разных подразделений вуза, были обнаружены предпосылки для разработки унифицированной методики профессионально-прикладной физической подготовки специалистов водного и железнодорожного транспорта. Выявлены схожие условия труда у железнодорожников строительных специальностей (например, строители мостов) и у будущих специалистов плавательных специальностей (судоводителей, судовых механиков, электромехаников): трудовая деятельность вне помещения, на высоте, при неблагоприятных погодных условиях, подвижные поверхности внизу (вода). Идентичные условия труда предъявляют общие требования к воспитанию психофизических качеств у студентов разных специальностей. Необходимость в развитии устойчивости организма к неблагоприятным погодным условиям требует хорошо тренированных систем: дыхательной, сердечно-сосудистой и системы терморегуляции. Поэтому плавание является необходимым элементом ППФП студентов университета транспорта. Воспитание у студентов общей выносливости, которая необходима специалистам железнодорожного и водного транспорта, в университете обеспечивает кроссовая подготовка. Повышенные требования к силовым качествам специалистов железнодорожного и водного транспорта, особенно к силовой выносливости и скоростно-силовым способностям позволяют включать в учебный процесс методики функционального тренинга[1;2].

АКТУАЛЬНОСТЬ При работе на высоте, зачастую на ограниченной опоре, предъявляются особые требования к состоянию вестибулярного аппарата специалиста и умению сохранять равновесие. В связи с этим возникает предположение, что в состав ППФП на совместных занятиях со студентами железнодорожных специальностей и студентов Академии водного транспорта (плавсостав) необходимо уделять особое внимание и развитию чувства равновесия. В научной литературе существует достаточно трудов, посвященных проблеме воспитания чувства равновесия у студентов. Однако современные методики, построенные на основе йоги и пилатеса наиболее эффективны в работе со студентками, а в группах, где в основном проходят обучение юноши, целесообразно применять иные методы воспитания равновесия. Зачастую предложенные учебные программы требуют применения дополнительного инвентаря, на который не предусмотрены статьи расходов. Поэтому поиски в разработке универсальной методики воспитания чувства равновесия, не требующей

приобретения дополнительного оборудования, а так же одинаково подходящей для работы со смешанными группами не теряет своей актуальности[5;7].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ Принимая во внимание вышеизложенное, с целью создания унифицированной системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов РУТ (МИИТ), получающих образование в разных подразделения университета.

ЗАДАЧИ Модификация методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Разработка и включение в учебный процесс студентов РУТ(МИИТ) строительных специальностей и плавсостава комплексов упражнений составленных по методике функционального тренинга, направленных на воспитание координационных способностей и чувства равновесия.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ Анализ научной литературы, касающейся ППФП студентов железнодорожной отрасли и водного транспорта. Сравнительный анализ условий труда работников разных транспортных отраслей, специалистов которых выпускает Российский университет транспорта. Педагогический эксперимент. Анализ результатов по Т-критерию Стьюдента.

МЕТОДИКА Для подтверждения эффективности разработанных комплексов упражнений, на базе кафедры «Физической культуры и спорта» РУТ (МИИТ) был проведен эксперимент. Студентам первого курса, занимающихся физической подготовкой в объединенной группе студентов строительных специальностей и будущих специалистов плавсостава, к обычной системе подготовки были добавлены комплексы упражнений, разработанных по системе функционального тренинга, направленные на воспитание чувства равновесия и тренировки вестибулярного аппарата. В группе занималось 30 человек (14 студентов строительных специальностей и 16 студентов плавсостава) из них 7 девушек и 23 юноши. Эта группа стала экспериментальной (ЭГ). В состав контрольной группы (КГ), занимающейся по обычной системе, входили 30 человек (15 обучающихся по специальности геодезия и 15 студентов-кораблестроителей) из них 10 девушек и 20 юношей. В течение 2021/2022 учебного года был проведен эксперимент с контрольным мониторингом (в начале учебного года – в сентябре; и в конце учебного года – в мае). Поскольку для работ на высоте необходимо в первую очередь развивать статическую координацию и работу вестибулярного аппарата, в качестве контрольных испытаний были назначены пробы Бондаревского (тестирование статической координации с закрытыми глазами) и проба Яроцкого (тестирование устойчивости вестибулярных анализаторов). Результаты эксперимента оценивались по Т-критерию Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ На занятиях со студентами применяемые комплексы упражнений, составленные по методике функционального тренинга могут способствовать воспитанию требуемых физических качеств и способностей. Чаще всего такие комплексы упражнений выполняются в основной части занятия. Однако, возможно использование базовых функциональных движений и во водной части. Упражнения выполняются без дополнительного инвентаря (хотя в зависимости от задачи учебного занятия возможно применение предметов: гантелей, фитнес-лент). Комплексы упражнений построены по методу круговой тренировки (реже по методу интервальной тренировки). В работу включены многие мышечные группы, интенсивность нагрузки можно регулировать в процессе работы, как и усложнять, или облегчать задание, то интервалы на отдых и переход от одного блока комплекса упражнений к другому длится минуту, а внутри одного блока упражнений 10 секунд[1].

В предложенной студентам системе подготовки подводящие упражнения были включены в разминку, добавленные к вводной части занятия, обще развивающим упражнениям (ОРУ). В основной части занятия упражнения на развитие чувства равновесия сочетались с упражнениями, направленными на развитие силы и силовой выносливости (смена направленности нагрузки позволяла не перегружать мышцы-

стабилизаторы, которые быстро приходили в состояние утомления). Комплекс упражнений разделён на три блока: в положении стоя; в положении упора лёжа; в положении моста в упоре на плечах (ягодичный мост). В процессе разучивания комплекса упражнений и дальнейшей работы по мере освоения двигательных действий и их совершенствования, добавлялись элементы, усложняющие задачу по сохранению равновесия[2]. В Таблице 1 приведены результаты тестирования экспериментальной (ЭГ) и контрольных (КГ).

Таблица 1

Показатели проб Яроцкого и Бондаревского экспериментальной и контрольной групп в начале и конце 2021/2022 учебного года

Виды проб	Группы	Начало года (B1)	Конец года (B2)	Отклонение (B1-B2)	Квадраты отклонений (B1-B2)
Проба Яроцкого	ЭГ(n=30)	27	41.09	0.01	576.90
	КГ(n=30)	28.45	32.55	-0.05	20.7
Проба Бондаревского	ЭГ(n=30)	14.90	17.5	-37.2	150.78
	КГ(n=30)	13.44	14.93	-16.3	30.03

При сравнении показателей ЭГ в начале и конце учебного года выявлены достоверные различия при критических значениях ($p \leq 0.05$)=2.09 и ($p \leq 0.01$)=2.85, показатель $t_{Эмп}=5.9$ находится в зоне значимости. В процентном соотношении, за год работы со студентами по предложенной методике, результаты увеличились на 34.2%. У студентов заметно улучшилась устойчивость вестибулярного анализатора. Результаты достигли показателей выше параметра «отлично» по оценочной шкале теста Яроцкого.

Сравнивая результаты первого и второго тестирования КГ так же были получены достоверные различия при критических значениях ($p \leq 0.05$)=2.09 и ($p \leq 0.01$)=2.85 показатель $t_{Эмп}=3.4$ он находится в зоне значимости. То есть, эффективность применения обычной методики в работе со студентами доказана (за учебный год показатели выросли на 12.56%), однако больший прогресс в воспитании чувства равновесия был достигнут с применением новой методики.

Сравнительный анализ первого тестирования ЭГ и КГ показал, что значение $t_{Эмп}=1.5$ находится в зоне незначимости при критических значениях ($p \leq 0.05$)=2.09 и ($p \leq 0.01$)= 2.85. То есть, показатели обеих групп на момент первого тестирования были относительно равные. Причем показатели первой пробы (в начале учебного года) КГ на 5.38% выше результатов первого тестирования ЭГ.

Сравнительный анализ заключительного тестирования ЭГ и КГ выявил $t_{Эмп}=3$ что находится в пределах значимости. Более высокие показатели результатов заключительного тестирования ЭГ (на 26.2% выше результатов КГ) подтвердили приоритет экспериментальной методики в воспитании чувства равновесия и вестибулярной устойчивости.

При анализе результатов проб Бондаревского обнаружилось подтверждение предположения, что экспериментальная методика имеет преимущество перед обычной в воспитании чувства статического равновесия. Эмпирическое значение $t = 7.2$ (сравнение результатов проб ЭГ в начале и в конце учебного года) находится в зоне значимости при критических значениях ($p \leq 0.05$)=2.23 и ($p \leq 0.01$)=3.17. Показатели увеличились на 14.8%.

При сравнении результатов проб КГ в начале и конце учебного года, были выявлены достоверные различия $t_{Эмп}=6.4$ при критических значениях ($p \leq 0.05$)=2.23 и ($p \leq 0.01$)=3.17. Показатели увеличились на 9.97%.

Сравнение результатов заключительного тестирования ЭГ и КГ выявило достоверные различия. При критических значениях ($p \leq 0.05$)=2.09 и ($p \leq 0.01$)=2.85) t

эмпирическое 5.7 находящимся в зоне значимости. Показатели ЭГ были выше показателей КГ в заключительных пробах Бондаревского на 14.83%.

ВЫВОДЫ Методика, разработанная на основе элементов функциональной тренировки, способствует более эффективному воспитанию у студентов РУТ (МИИТ) чувства равновесия. Использование таких упражнений для развития статической координации и тренировки вестибулярных анализаторов во вводной части занятия способствует подготовке организма студентов к выполнению специально разработанных комплексов упражнений в основной части. В процессе разучивания комплекса упражнений и дальнейшей работы по мере освоения двигательных действий и их совершенствования, добавлялись элементы, усложняющие задачу по сохранению равновесия.

Применение методов функционального тренинга и сочетание упражнений для воспитания чувства равновесия с упражнениями, направленными на воспитание силы и силовой выносливости привлекает студентов-юношей. В течение экспериментального учебного года отмечалась более высокая посещаемость занятий студентами, проводимых по разработанной методике.

Анализ результатов эксперимента показал, что разработанная методика воспитания чувства равновесия может быть рекомендована для включения в систему профессионально-прикладной физической подготовки студентов строительных специальностей (Института пути, строительства и сооружений) и студентов судовых специальностей (Академии водного транспорта).

Библиографический список:

1. Войнова Е.В. Актуальные проблемы воспитания выносливости студентов РУТ (МИИТ) в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов транспортной отрасли / Е.В. Войнова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 1 (35). С. 27-36.
2. Войнова Е.В. Технология подготовки студентов технических вузов к выполнению требований комплекса ГТО / Е.В. Войнова, П.А. Корнеев // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. -2021. - №12 (202). – С. 77-80.
3. Зуб И.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в морском университете / И.В. Зуб // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т.2, №2. – С. 34-38.
4. Корнилов Ю.П. Основные направления организации силовой подготовки в гребле на байдарках и каноэ / Ю.П. Корнилов, Д.А. Брюханов, М.А. Опалев // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №2 (132). – С. 99-102.
5. Постол О.Л. Использование комплексов упражнений гимнастики йоги для укрепления здоровья студенческой молодежи транспортного вуза в период пандемии / О.Л. Постол // Вестник юридического института МИИТ. – 2022. - №2 (38). – С. 85-90.
6. Садовский В.А. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности / В.А. Садовский, А.А. Попов // Материалы всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 40-летию факультета строительства и трудоустройства. отв. ред. М.В. Маканникова. Дальневосточный государственный университет (Благовещенск). 2019. – С. 184-188.
7. Щадилова И.С. Использование упражнений для развития баланса на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции. Восточно-Сибирский институт внутренних дел Российской Федерации (Иркутск). 2020. - С. 467-471.

*Волкова Л.М., к.п.н., профессор,
Васильев Д.А., ассистент,
Гусарова М.Д., старший преподаватель,
Алехина А.В., старший преподаватель,
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлены психолого-педагогические аспекты физической культуры в образовательном процессе Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации. Показан ряд проблем по уменьшению объема авиаперевозок в связи с пандемией коронавирусной инфекции и связанный с ней локдаун, а также влиянием санкций со стороны Европы и США, рассмотрены наиболее болезненные проблемы гражданской авиации России на современном этапе. В работе отмечено, что совершенствование авиационной техники предъявляет повышенные требования, как к специальным знаниям, так и к физической и психофизиологической подготовке летного и наземного состава.

Особый акцент сделан на раскрытии «человеческого фактора» в авиационной отрасли. Цель исследования – выделить основные психолого-педагогические аспекты физической культуры в профессионально-прикладной подготовке будущих специалистов гражданской авиации, направленные на уменьшение отрицательной значимости «человеческого фактора» и повышения безопасности полетов. В работе доказывается, что в настоящее время необходима надежная научная основа оценки влияния психолого-педагогических аспектов на производительность человека в профессиональном обучении.

Ключевые слова: гражданская авиация, физическая культура, психолого-педагогические аспекты, студент, пилот.

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL
EDUCATION AT THE UNIVERSITY OF AVIATION TRAINING PROFILE**

*Volkova L.M., PhD, Professor,
Vasiliev D.A., assistant,
Gusarova M.D., senior lecturer,
Alyokhina A. V., senior lecturer,
St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of
Aviation A.A. Novikov,
Saint Petersburg, Russia*

The article presents the psychological and pedagogical aspects of physical culture in the educational process of the St. Petersburg State University of Civil Aviation. A number of problems are shown to reduce the volume of air traffic in connection with the coronavirus pandemic and the lockdown associated with it, as well as the impact of sanctions from Europe and the United States, the most painful problems of Russian civil aviation at the present stage are considered. It is noted in the work that the improvement of aviation technology places increased demands on both special knowledge and physical and psychophysiological training of flight and ground personnel.

Special emphasis is placed on the disclosure of the "human factor" in the aviation industry. The purpose of the study is to identify the main psychological and pedagogical aspects of physical culture in the professional and applied training of future civil aviation specialists, aimed at reducing the negative significance of the "human factor" and improving flight safety. The paper proves that a reliable scientific basis for assessing the impact of psychological and pedagogical aspects on human performance in vocational training is currently needed.

Keywords: civil aviation, physical education, psychological and pedagogical aspects, student, pilot.

Актуальность. Гражданская авиация в современное время столкнулась с рядом крупных проблем. Несмотря на прогнозы Международной организации гражданской авиации (ИКАО) о постепенном росте авиаперевозок по всему миру, сначала пандемия коронавируса, связанный с пандемией локдаун, а затем и санкции со стороны Европы и США, поставили авиационную отрасль в опасное положение.

Начиная с марта 2020 года в связи с ограничением в перемещениях из-за распространения коронавирусной инфекции объем перевозок в стране значительно упал, практически полностью исчезли из сети международные маршруты, которые в летний период являются источником львиной доли дохода предприятий авиационной отрасли.

Второй волной, ударившей по развитию гражданской авиации, стали экономические санкции в связи со спецоперацией в Украине. Из-за санкций были нарушены поставки воздушных судов, запчастей к ним, полностью закрыты маршруты по целому ряду европейских государств и США. Российские авиакомпании, использующие иностранные самолеты, остались без возможности проведения плановых технических осмотров и ремонтов воздушных судов за границей. Санкции коснулись даже переподготовки летного персонала, так как часть тренажеров на территории Российской Федерации принадлежат иностранным поставщикам самолетов («Boeing» и «Airbus»).

В авиационной отрасли санкционный «удар» оказался особенно болезненным вследствие давней проблемы гражданской авиации в России – сильного перекоса парка воздушных судов отечественных авиакомпаний в сторону иностранных самолетов.

Помимо вышеперечисленных вопросов гражданской авиации в России существует также несколько менее острых, но гораздо более продолжительных проблем. Среди них следует отметить общее устаревание парка воздушных судов авиакомпаний, высокое участие иностранных технологий и деталей в производстве отечественных самолетов, уменьшение количества и так крайне небольшого количества действующих внутри страны аэродромов. Также сильный перекос воздушных маршрутов в сторону Московского и Санкт-Петербургского воздушных узлов, устаревание и слабое соответствие международным стандартам Российского законодательства в авиационной сфере.

Все перечисленное накладывает сильную психологическую напряженность на специалистов авиационной отрасли [1]. Следует также отметить, что современное развитие авиационной техники, увеличение числа совершенных приборов на борту летательных аппаратов и другие факторы не только приводят к улучшению условий труда авиаспециалистов, но и делают этот труд более сложным, интеллектуальным [3]. Совершенствование техники предъявляет повышенные требования, как к специальным знаниям, так и к физической и психофизиологической подготовке летного и наземного состава. Эти требования обуславливаются также и целым рядом неблагоприятных факторов, действующих на организм авиаспециалиста во время полета (перегрузки, возможная гипоксия, шумы), большим потоком информации, которая поступает в полете, острым дефицитом времени для принятия решения, повышенным нервно-

психическим напряжением, связанным с ответственностью за принятие решения [8]. Все это настоятельно требует улучшения подготовки, повышения физических и психофизиологических возможностей авиаспециалистов [4,6]. Каждый авиаспециалист несет личную ответственность за свое физическое состояние и обязан систематически повышать уровень своей физической тренированности и психологической подготовленности.

Немаловажный аспект психолого-педагогической подготовки будущего специалиста летной и наземной гражданской авиации – «человеческий фактор». Человеческая ошибка является причиной более чем 70% несчастных случаев крушения самолета. Несмотря на стремительный прогресс в области технологий, люди, в конечном счете, несут ответственность за обеспечение успеха и безопасности авиационной промышленности.

Человеческий фактор по концепции ИКАО это люди в той обстановке, в которой они живут и трудятся, взаимодействуют с машинами, окружающей обстановкой, а также между собой. На данном этапе развития гражданской авиации высокий процент всех авиационных происшествий, происходящих по вине экипажа или наземного персонала - неоспоримый факт, однако будет ошибочно восприятие человеческого фактора только как негативной составляющей. Напротив, человек является связующим и самым главным звеном в управлении воздушным судном за счет гибкости мышления и возможности приспосабливаться к быстро меняющимся условиям. Таким образом – человек принимает все ключевые решения, а не просто контролирует работу системы [5], что и является, пожалуй, ключевым средством повышения безопасности через человеческий фактор.

Авиакомпания, которые терпимо относятся к существованию эксплуатационных ошибок и проводят политику неприменения карательных мер за совершенные ошибки, способны лучше «вооружить» летные экипажи соответствующими контрмерами для борьбы с ошибками, возникающими при производстве полетов.

В авиации человеческий фактор предназначен для лучшего понимания того, как люди могут наиболее безопасно и эффективно интегрироваться с технологиями. Это понимание затем реализуется в разработке, обучении экипажа и других процедурах, которые помогают людям работать лучше. Поскольку технологии продолжают развиваться быстрее, чем способность предсказывать, как люди будут взаимодействовать с ними, авиационная отрасль больше не может так сильно зависеть от опыта и интуиции при принятии решений, связанных с эффективностью работы человека. Вместо этого необходима надежная научная основа профессионального обучения для оценки влияния на производительность человека точно так же, как разработка нового крыла требует продуманной аэродинамической инженерии.

Цель исследования – выделить основные психолого-педагогические аспекты физической культуры в профессионально-прикладной подготовке будущих специалистов гражданской авиации.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение, опрос, экспертная оценка специалистов гражданской авиации, статистика.

Исследование проводилось на базе кафедры физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова (СПбГУ ГА), в разработке материалов приняли участие Суетин С.Л., Кудро Г.Е., Телков А.С., Чумаченко Д.А. и др. - студенты факультета летной эксплуатации, направление подготовки - «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения», профиль подготовки «Организация летной работы».

Результаты исследования. В настоящее время одна из ключевых задач авиационной отрасли - минимизировать негативную составляющую человеческого фактора. На базе используемых методов исследования нами выделены основные психолого-педагогические аспекты физической культуры в профессионально-

прикладной подготовке будущих специалистов гражданской авиации, направленные на уменьшение отрицательной значимости «человеческого фактора» и повышения безопасности полетов.

✓ *Психологическая подготовка без сомнений является одним из главных факторов в жизни специалиста гражданской авиации.* Без устойчивой психики человек, несущий ответственность за жизни десятков людей, не способен здраво воспринимать стрессовую ситуацию и делать правильные решения. Это связано с тем, что неподготовленный мозг не может качественно оценить риски, человек начинает совершать необдуманные импульсивные действия. Часто это объясняется тем, что главной проблемой человека являются его отрицательные черты характера, которые могут мешать не только в повседневной жизни, но и в профессиональной деятельности. Например, агрессивный человек, плохо контролирующий гнев, может срывать злость на коллегах, что мешает совместной работе экипажа. Таким образом, состояние специалистов влияет на качество выполняемой работы, так как стабильный эмоциональный фон положительно сказывается на контроле полёта. Рассеянное внимание, плохое настроение и внутренние переживания негативно сказываются на деятельности пилота;

✓ *Важным фактором является физическая подготовленность специалиста.* В современной авиации в отличие от авиации 40-50-х годов значительно реже приходится использовать грубую физическую силу благодаря гидравлическим, электрическим и иным системам управления, но физическая подготовленность все равно остается тесно связана с авиацией. В случае отказа гидравлической/электрической системы управление самолетом требует значительной физической силы, пилот напрямую управляет рулевыми поверхностями, что в случае с тяжелыми и быстрыми самолетами очень трудная задача.

Иногда летный состав обязан работать в неблагоприятных условиях и переносить неблагоприятные факторы полета: перегрузки, возможную гипоксию, шумы. Все это требует стойкости и выносливости, поэтому важно следить и повышать уровень своей физической формы. В случае экстренной посадки экипажу необходимо обеспечить безопасность пассажиров и оказать им необходимую помощь, например в случае посадки на воду экипаж обязан уметь хорошо плавать, помогать держаться на воде остальным людям, уметь собирать спасательный плот, что требует хорошей физической подготовки.

При продолжительном рабочем дне или при работе в ночное время суток, пилоты обязаны обладать хорошей работоспособностью, не испытывать нужду во сне, контролируя параметры множества приборов. Таким образом, экипаж самолета должен иметь высокую физическую подготовленность, чтобы безопасно осуществлять перелеты и быть готовым к различным экстренным ситуациям воздушного движения;

✓ *Состояние здоровья экипажа влияет на качество работы.* Пилот обязан обладать крепким здоровьем, быть бдительным и внимательным, чтобы справляться с нагрузками и обеспечивать безопасность пассажиров. Одни из самых важных средств в этом направлении - медицинский контроль как перед каждым вылетом, позволяющим определить состояние пилота, так и расширенная проверка раз в несколько месяцев на специальной комиссии, по её заключению решается - годен ли человек к работе или подлежит списанию.

✓ *Ведение здорового образа жизни.* Ведение здорового образа жизни оказывает мощное воздействие на физиологическую составляющую специалиста. Нерациональное ведение образа жизни влечет отклонения в физическом и психологическом состоянии человека, а это может привести к необратимым последствиям. Возьмем, к примеру, скорость реакции. Время, за которое должно быть принято и проанализировано решение составляет несколько секунд. Действия происходят на больших высотах при огромных скоростях, что лишает пилота

возможности подумать, вспомнить, как действовать при определённых ситуациях, поискать ответы в сборниках, обсудить их со вторым пилотом, всё происходит за несколько секунд. Пилот не должен паниковать в такой ситуации, подвергаться сомнениям, переживать, т.к. волнение только затормозит его скорость реакции. Он должен принять твёрдое решение за очень короткий промежуток времени, основываясь на своём личном опыте и подготовке на тренажёрах. Заторможенность может быть вызвана недостатком сна, перенапряжением или усталостью. Чтобы избежать перечисленных негативных аспектов необходимо вовремя ложиться спать, сократить или вообще отказаться от потребления алкогольных напитков и прочих вредных привычек, поддерживать оптимальную массу тела, питаясь рационально, заниматься регулярно физическими упражнениями, владеть умением выходить из стрессовых состояний, т.е. вести здоровый образ жизни.

✓ *Привитие навыков самоконтроля [7].* В авиации каждый специалист летной и наземной служб должен сам контролировать свое состояние, держать себя в хорошей форме.

✓ *Формирование навыков профессиональной работоспособности в многочасовых и межконтинентальных полетах.*

✓ *Развитие коммуникативных навыков,* в том числе средствами и методами дисциплины «Физическая культура», формирование умения рационального распределения функций и задач в спортивной команде (экипаже), удачный подбор экипажа, развитие лидерских способностей, урегулирование отношений между руководством и подчиненными;

✓ *Учет особенностей авиационной деятельности и мышления.* В гражданской авиации предусматриваются различные средства, препятствующие снижению утомляемости экипажа во время полета (эргономика кабины). Кроме того, учитываются особенности мышления человека, его способности к восприятию, именно поэтому повсеместно используются приборы, показания которых воспринимаются человеком интуитивно, а ключевая информация представлена в виде кратких и наглядных чек-листов и инструкций. Следует сказать и о средствах повышения безопасности, заложенных в технологии работы экипажа (к примеру, метод перекрестного контроля минимизирует риск человеческой ошибки), разработка и внедрение новых систем интеллектуальной поддержки и информационного обеспечения экипажа, данными о состоянии воздушного судна и условиях полета (например, подсказки по правильным действиям в случае особых ситуаций), проведение тренировок командиров воздушного судна по предотвращению попадания в критические режимы полета и выходу из них и др.;

✓ *Способность качественного восстановления* после эмоционального и физического напряжения и истощения собственных ресурсов средствами и методами физической культуры, развитие устойчивости организма к перегрузкам, планирование рейсов и смен таким образом, чтобы люди могли полноценно отдохнуть и восстановиться [2].

Заключение. Современная авиационная деятельность с высокой интенсивностью труда неизбежно связана с большим напряжением умственных, физических, психических сил работающих [8]. Перечисленные качества нуждаются в постоянном совершенствовании. В исследовании выделены основные психолого-педагогические аспекты физической культуры в профессионально-прикладной подготовке будущих специалистов гражданской авиации, направленные на уменьшение отрицательной значимости «человеческого фактора», способствующие повышению сопротивляемости организма к воздействию негативных факторов окружающей среды, обеспечивая необходимую энергетическую базу для поддержания профессиональной готовности и профессионального долголетия.

Библиографический список:

1. Васильев, Д.А. Стрессоустойчивость будущих специалистов гражданской авиации и таможенного контроля/Д.А. Васильев, Л.М. Волкова//Бизнес. Образование. Право. 2019. № 1 (46). С. 426-430.
2. Волков, В.Ю. Физическая культура студента/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова // Электронный учебник для вузов: курс дистанционного обучения / Санкт-Петербург, 2003. – 610 с.
3. Волкова, Л.М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации/ Л.М. Волкова, А.А. Голубев // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837-1909). Под редакцией А.А. Обвинцева, Е.Н. Курьянович. 2017. С. 41-46.
4. Голубев, А.А. Социально-педагогический аспект профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов/ А.А. Голубев, В.В. Евсеев, И.А. Родионова, О.Н. Устинова, В.И. Шалупин // Университет гражданской авиации, СПб, 2020. - 61с.
5. Зинковский, А.В. Имитационные модели и маркетинг в управлении физической культурой / А.В. Зинковский, С.М. Устинов, О.Н. Устинова // Санкт-Петербургский государственный технический университет, СПб, 1993, - 64 с.
6. Хаертдинов, И.М. Основные проблемы и стратегии совершенствования подготовки конкурентоспособных специалистов авиационной отрасли/ И.М. Хаертдинов // Вестник Екатеринбургского института. 2015. № 4 (32). С. 101-106.
7. Халилова, Л.И. Индивидуализация режимов физической активности на основе самоконтроля// Л.И. Халилова, Л.В. Митенкова//Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 7-10.
8. Шалупин, В.И. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации/ В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романюк, В.В. Карпушин, М.П. Перминов, И.А. Письменский, А.А. Голубев, Л.М. Волкова//учебник / Москва, 2017. 297 с.

УДК 796.0

КОРРЕКЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Дзержинская Л.Б., к.п.н., доцент,

Дегтярева Д.И., к.п.н.

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Проблема коррекции морфологических и функциональных показателей организма женщин 25-35 лет стоит в современном российском обществе достаточно остро. Именно данный возраст характеризуется, с одной стороны, высокой социальной насыщенностью, а, с другой, отрицательным влиянием социальных факторов на организм женщин. В настоящее время оздоровительная аэробика по-прежнему остается востребованной двигательной системой, позволяющей влиять на изменения, происходящие в теле женщин данного возраста. Цель исследования – изучить возможности коррекции морфофункциональных показателей организма женщин 25-35-летнего возраста посредством регулярных занятий оздоровительной аэробикой. Исследования проводились на базе фитнес-клуба X-fit в Волгограда с сентября 2021 по май 2022 года. В исследованиях приняли участие 15 женщин в возрасте от 25 до 35 лет.

Полученные в ходе исследования данные позволили нам заключить, что регулярные занятия оздоровительной аэробикой приводят к росту общей физической работоспособности женщин 25-35 лет ($p<0,01$), увеличению показателей жизненной емкости легких (на 18% при $p<0,01$) и снижению значений ортопробы на 13,5% ($p<0,01$), что свидетельствует о положительных изменениях в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Вместе с тем, в процессе занятий оздоровительной аэробикой у женщин 25-35 лет увеличился относительный мышечный компонент на 12,7% ($p<0,05$), снизилось количество относительного жирового компонента в среднем на 10,8% ($p<0,05$).

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, коррекция, женщины 25-35 лет.

CORRECTION OF THE MORPHOFUNCTIONAL STATE OF WOMEN AGED 25-35 PARTICIPATED IN HEALTH AEROBICS

*Dzerzhinskaya L.B., PhD, senior lecturer,
Degtyareva D.I., PhD,
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

The problem of correcting the morphological and functional parameters of the body of women aged 25-35 is quite acute in modern Russian society. It is this age that is characterized, on the one hand, by high social saturation, and, on the other, by the negative influence of social factors on the body of women. At present, health-improving aerobics is still a popular movement system that allows you to influence the changes that occur in the body of women of this age. The purpose of the study is to study the possibilities of correcting the morphological and functional indicators of the body of women aged 25-35 through regular health-improving aerobics. The research was carried out on the basis of the X-fit fitness club. Volgograd from September 2021 to May 2022. The study involved 15 women aged 25 to 35 years.

The data obtained in the course of the study allowed us to conclude that regular health-improving aerobics lead to an increase in the overall physical performance of women aged 25-35 ($p<0.01$), an increase in lung capacity (by 18% at $p<0.01$) and a decrease in orthoprobe values by 13.5% ($p<0.01$), which indicates positive changes in the cardiovascular and respiratory systems of the body. At the same time, in the process of practicing health-improving aerobics in women aged 25-35, the relative muscle component increased by 12.7% ($p<0.05$), the amount of the relative fat component decreased by an average of 10.8% ($p<0.05$).

Keywords: morphological and functional indicators, correction, women aged 25-35.

В настоящее время, несмотря на большой арсенал программ в фитнес-индустрии, оздоровительная аэробика по-прежнему остается востребованной двигательной системой.

О положительном влиянии оздоровительной аэробики на физическое и эмоциональное состояние занимающихся говорится в трудах большого количества ученых [1, 2, 3]. Однако детального изучения возможности коррекции морфофункционального состояния организма женщин 25-35 лет проведено не было. Вместе с тем, именно данный возраст характеризуется большим числом социальных изменений в жизни современной женщины: рождение детей, профессиональное становление и т.д., которые в конечном итоге приводят к отрицательным морфологическим и функциональным изменениям.

Таким образом, цель исследования – изучить возможности коррекции морфофункциональных показателей организма женщин 25-35-летнего возраста посредством регулярных занятий оздоровительной аэробикой.

Исследования проводились на базе фитнес-клуба X-fit в Волгограда с сентября 2021 по май 2022 года. В исследованиях приняли участие 15 женщин в возрасте от 25 до 35 лет.

В результате проведения констатирующего эксперимента нами были получены данные морфофункционального состояния женщин 25-35 лет (табл. 1).

Таблица 1

**Морфофункциональные показатели организма женщин 25-35 лет
(констатирующий эксперимент)**

№№ п/п	Показатели	X	σ	m
1.	Гарвардский степ-тест (у.е.)	56,8	5,91	1,52
2.	Ортопроба (уд/мин)	19,2	1,76	0,45
3.	ЖЕЛ (мл)	2320,1	531,6	136,3
4.	Относительный костный компонент (%)	15,7	2,31	0,59
5.	Относительный мышечный компонент (%)	25,4	4,61	1,18
6.	Относительный жировой компонент (%)	35,2	4,03	1,03

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в среднем у женщин 25-35 лет показатель Гарвардского степ-теста составил $56,8 \pm 1,52$ у.е. Сравнивая полученные значения с литературными данными, можно заключить, что общая работоспособность у обследованных женщин находится на уровне развития ниже среднего.

Данные ортопробы свидетельствуют об удовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой системы женщин 25-35 лет, участвующих в эксперименте. Разница между частотой сердечных сокращений стоя и лежа в обследованной группе в среднем составила $19,2 \pm 0,45$ уд./мин.

Вместе с тем, жизненная емкость легких в данной группе женщин составляла $2320,1 \pm 136,3$ мл. Анализируя данное значение, следует отметить, что по литературным данным оно соответствует средним статистическим значениям для женщин – не спортсменок данного возраста.

Таким образом, анализ функционального состояния женщин 25-35 лет свидетельствует о соответствии показателя функционального состояния дыхательной системы средним статистическим значениям для женщин данного возраста. Вместе с тем, уровень их общей физической работоспособности можно охарактеризовать как ниже среднего, а состояние сердечно-сосудистой системы - как удовлетворительное.

Данная картина является отражением, в первую очередь, их социальной жизни. Как известно, в данном возрасте большинство женщин не только создают семьи, воспитывают детей, но и трудятся на производстве, занимаются карьерным ростом. Это приводит к отсутствию времени и экономических возможностей заниматься различными видами двигательной активности и, как следствие, не способствует положительным изменениям их функциональной подготовленности.

Кроме того, следует отметить, что данный возраст характеризуется изменением гормонального статуса женщин, вследствие нейрогуморальных перестроек, вызванных рождением детей.

В этой связи для нас представляли интерес данные морфологического состояния организма обследованных женщин. Для этого нами были рассчитаны относительные показатели костного, мышечного и жирового компонентов веса тела.

Анализ морфологических показателей позволил нам заключить, что у обследованных женщин только относительный костный компонент находится в пределах нормы $15,7 \pm 0,59\%$. Показатели же относительного мышечного компонента находятся ниже средне статических и составляют $28,4 \pm 1,18\%$, а жирового – выше пределов нормы ($35,2 \pm 1,03\%$) (рис 1.).

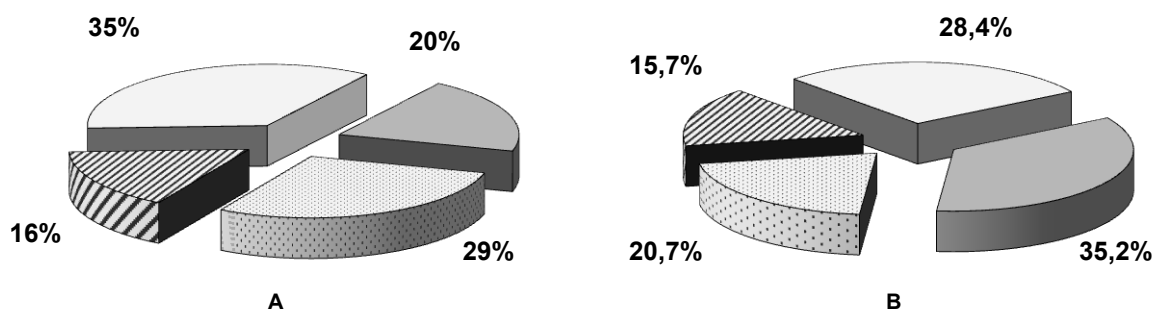
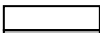


Рисунок 1. Состав веса тела женщин 25-35 лет

Услов. обоз.: А – по литературным данным, В – собственные исследования;

	- мышечный компонент;
	- жировой компонент;
	- костный компонент;
	- внутренние органы, кровь, кожа, нервная система.

С целью изучения влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся женщин нами были разработаны комплексы, которые имели следующие характеристики:

- каждое занятие имело трехчастную структуру;
- в содержание занятия включались шаги, прыжки, подскоки, махи, приседы, выпады, упражнения для мышц брюшного пресса и спины, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения;
- темп музыкального сопровождения – 120-160 акцентов в минуту;
- периодичность занятий – 2 раза в неделю;
- длительность занятия – 60 минут;

С целью изучения влияния разработанных комплексов на организм занимающихся женщин, нами в конце формирующего эксперимента были произведены повторные измерения изучаемых показателей.

Сравнительный анализ полученных значений свидетельствует о достоверном улучшении всех показателей за исключением костного компонента (табл. 2).

У женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой, достоверно улучшились показатели функциональной подготовленности. Так, несмотря на то, что результаты Гарвардского степ-теста в конце эксперимента остались в диапазоне развития ниже среднего уровня, они вплотную приблизились к среднему и стали составлять $63,7 \pm 2,01$ у.е.. Данный факт свидетельствует о повышении общей физической работоспособности у обследованных женщин. Кроме того, сравнивая данные значения с показателями начала эксперимента, нами обнаружено статистически достоверное различие между значениями ($t=2,76$ при $p<0,01$).

Вместе с тем, у обследованных женщин на $13,5\%$ улучшились показатели ортопробы по сравнению с началом эксперимента. В конце эксперимента она составила $16,6 \pm 0,71$ уд./мин. Несмотря на то, что данный показатель характеризует состояние сердечно-сосудистой системы как удовлетворительное, обнаруженный нами прирост можно оценивать положительно.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей морфофункционального состояния женщин 25-35 лет до и после эксперимента ($X \pm m$)

<i>№№ n/n</i>	<i>Показатели</i>	<i>До эксперимента (n=15)</i>	<i>После эксперимента (n=15)</i>	<i>p, t</i>
1.	Гарвардский степ-тест (у.е.)	56,8±1,52	63,7±2,01	t=2,76; p<0,01
2.	Ортопроба (уд/мин)	19,2±0,45	16,6±0,71	t=3,10; p<0,001
3.	ЖЕЛ (мл)	2320,1±136,3	2950,4±151,6	t=2,94; p<0,01
4.	Относительный костный компонент (%)	15,7±0,59	16,2±0,97	t=0,44; p>0,05
5.	Относительный мышечный компонент (%)	28,4±1,18	32,0±1,21	t=2,12; p<0,05
6.	Относительный жировой компонент (%)	35,2±1,03	31,4±1,16	t=2,40; p<0,05

Аналогичная картина выявлена нами при изучении данных жизненной емкости легких. По сравнению с началом эксперимента данный показатель увеличился на 18%. Данные изменения с позиций математической статистики можно оценивать как достоверные (t=2,94; p<0,01). В конце педагогического эксперимента значения жизненной емкости легких у обследованной группы женщин практически достигли трех литров, что свидетельствует об улучшении функционирования дыхательной системы.

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой способствовали положительным изменениям в функционировании дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также росту общей физической работоспособности организма женщин 25-35 лет.

Кроме того, полученные в конце эксперимента значения свидетельствуют также о положительных морфологических изменениях.

В процессе занятий оздоровительной аэробикой у женщин 25-35 лет произошло увеличение относительного мышечного компонента, который в конце эксперимента составил 32,0±1,21%. По сравнению с началом эксперимента прирост данного показателя в течение эксперимента составил 12,7%. Сравнительный анализ значений начала и конца эксперимента свидетельствует о том, что различия носят достоверный характер (t=2,12; при p<0,05).

Регулярные занятия оздоровительной аэробикой привели к снижению количества относительного жирового компонента у женщин в среднем на 10,8%. Выявленные изменения носят достоверный характер, о чем свидетельствуют результаты t-критерия Стьюдента (t=2,40; p<0,05).

Вместе с тем, для нас представляли интерес данные динамики изученных показателей в течение эксперимента. В этой связи нами ежемесячно проводились функциональное тестирование и антропометрия. Полученные значения позволили нам определить относительный прирост каждого из параметров.

Полученные результаты позволяют заключить, что в первые два-три месяца практически не происходят изменения морфофункциональных параметров. Это объясняется тем, что на первых занятиях осуществляется обучение базовым движениям руками, ногами и т.д. В этой связи, занятия можно охарактеризовать как низкоинтенсивные.

Первые значительные изменения зарегистрированы нами в показателях функциональной подготовленности, в частности, жизненной емкости легких. Причем

данные изменения произошли на четвертом месяце регулярных тренировок и составили 5,5%. В январе же месяце был выявлен наибольший прирост данного параметра (8,9%).

Изменения в показателях ортопробы носят менее выраженный характер, однако и здесь к январю месяцу произошло значительное улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы занимающихся женщин.

Существенное изменение показателей Гарвардского степ-теста выявлены только лишь к февралю месяцу, т.е. через пол года после начала регулярных занятий аэробикой (рис. 2).

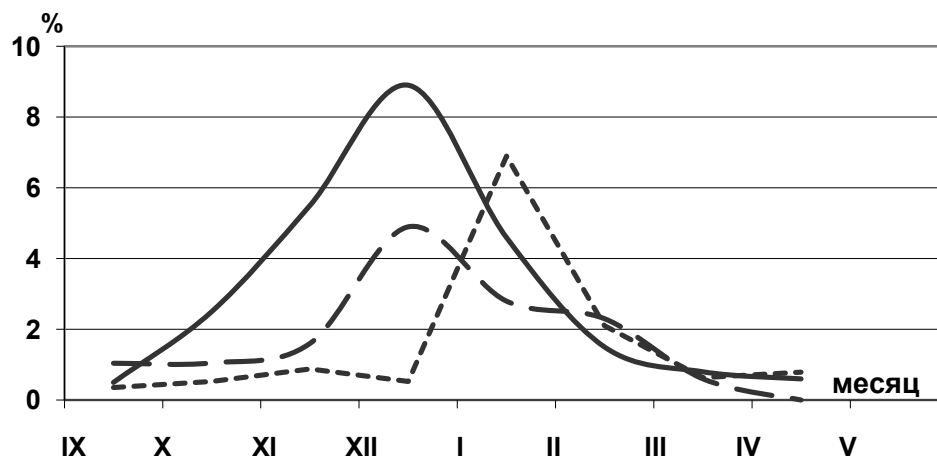


Рисунок 2. Относительный прирост показателей функционального состояния женщин 25-35 лет

Услов. обоз: - Гарвардский степ-тест;
 - - - - - - ортопроба;
 ————— - жизненная емкость легких.

Вместе с тем, особого внимания заслуживают показатели относительного прироста морфологических параметров. В отличие от результатов функциональных исследований (значительные приросты которых отмечены на 5-6 месяце занятий), антропометрические результаты начали претерпевать изменения только лишь после восьмого и девятого месяца занятий аэробикой.

Кроме того, полученные нами значения позволили говорить об отсутствии динамики относительного костного компонента (рис. 3).

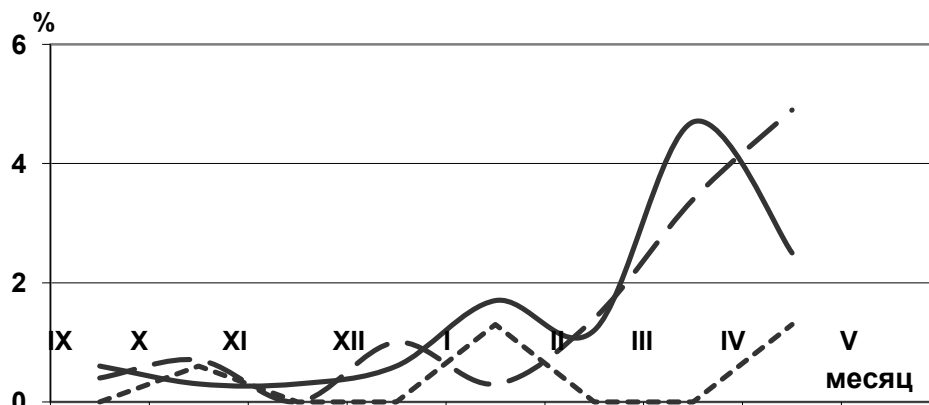


Рисунок 3. Относительный прирост морфологических показателей организма женщин 25-35 лет

Услов. обоз: - костный компонент;
 - - - - - - мышечный компонент;
 ————— - жировой компонент.

Представляют особый интерес данные конца эксперимента, где нами обнаружено снижение относительных приростов в функциональных тестах. Данный факт может говорить об адаптации организма женщин к тренировочным нагрузкам, а, следовательно, о неадекватности тренировочного процесса и необходимости его коррекции.

Таким образом, регулярные занятия оздоровительной аэробикой привели к росту общей физической работоспособности женщин 25-35 лет ($p<0,01$), увеличению показателей жизненной емкости легких (на 18% при $p<0,01$), снижению значений ортопробы на 13,5% ($p<0,01$), что свидетельствует о положительных изменениях в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма.

В процессе занятий оздоровительной аэробикой у женщин 25-35 лет увеличился относительный мышечный компонент на 12,7% ($p<0,05$), снизилось количество относительного жирового компонента в среднем на 10,8% ($p<0,05$).

Библиографический список:

1. Бурцева, Е.В. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой с женщинами среднего возраста / Е.В. Бурцева, Н.В. Игошина, В.Ю. Игошин // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2. – С. 53-57.

2. Дегтярева, Д.И. Структура комплексов физических упражнений, основанных на средствах фитнес-аэробики, применяемых в процессе занятий в вузе у студентов специализации "танцевальный спорт" / Д.И. Дегтярева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 203-210. – EDN НУСНОН.

3. Прохорова, И.В. Комплексное развитие физических качеств у студенток Волгоградского института управления - филиала РАНХиГС на основе применения средств оздоровительной аэробики // И.В. Прохорова, Л.Б.Дзержинская // Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки. - 2020. - № 2 (19). - С. 112-116.

4. Шиленко, О.В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на повышение уровня координационных способностей у женщин среднего возраста / О.В. Шиленко, А.И. Пьянзин, Н.Г. Шашкин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3. – С. 207-210.

УДК 316.6

ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

*Дубинина Е.Ю., студент,
Научный руководитель: Пашарина Е.С., к.ф.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты исследования применения подобранных средств современной хореографии, в тренировочном процессе детей снижения уровня тревожности и улучшения физического состояния. За основу была принята методика В.Ю. Никитина, для преподавания современной хореографии детям 10-14 лет. Основные средства воздействия в данной работе - это различные движения, композиции. Также большое внимание уделялось самостоятельной работе детей с музыкой для составления из имеющихся движений цельных связок под музыкальную композицию. Цель работы - это изучить влияние современных танцев на психологическое и физическое состояние детей. Полученные результаты подверглись статистической обработке, в итоге данные были представлены в виде графиков. По завершении исследования был сделан вывод о том, что использование современных танцев положительно влияет на психологическое и физическое состояние детей.

Ключевые слова: современный танец, психология, физическая культура.

MANIFESTATION OF PERSONALITY THROUGH MODERN DANCE

Dubinina E.Yu., student

*Scientific adviser: Pasharina E.S., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of a study of the use of selected means of modern choreography in the training process of children to reduce the level of anxiety and improve their physical condition. The method of V.Yu. was adopted as a basis. Nikitin, for teaching modern choreography to children aged 10-14. The main means of influence in this work are various movements, compositions. Also, much attention was paid to the independent work of children with music in order to compose whole ligaments from the existing movements to a musical composition. The purpose of the work is to study the influence of modern dances on the psychological and physical condition of children. The results obtained were subjected to statistical processing, as a result, the data were presented in the form of graphs. Upon completion of the study, it was concluded that the use of modern dance has a positive effect on the psychological and physical condition of children.

Keywords: modern dance, psychology, physical education.

Актуальность исследования.

С самых древних времен танец играл важную роль в жизни всех народов мира. Люди использовали танец как средство выражения своих эмоций, и рассказывали истории своими телами, которые, возможно, невозможно было выразить словами. Танцоры и зрители могли двигаться вместе, чувствовать и думать так, как им подсказывал их внутренний мир. Как говорила Марта Грэм в своем интервью «New York times»: - танец - это скрытый язык души, тела («Марта Грэм размышляет о танце»). Танец, о котором говорила Грэм, принимает множество форм. Танцы на светских вечеринках, тщательная техническая подготовка, живое танцевальное представление и участие в хип-хоп битвах - вот несколько примеров танцевального искусства.

К неоспоримым положительным эффектам танца можно отнести: прочувствовать эмоции скрытые внутри, преобразовать их в движения под любимую музыку, и не только отстраниться от проблем повседневной жизни, но и поделиться с окружающими ими не в словесной форме, а в форме своеобразного арт-объекта.

Крайне важно, особенно для будущего детей, чтобы общество понимало и принимало тот факт, что танцы имеют и довольно осязаемые преимущества, такие как укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, развитие коммуникаций внутри танцевального коллектива[1].

Как форма физического искусства, танец обладал способностью помогать в борьбе с эпидемией ожирения и психическими расстройствами. Например, обследование здоровья и питания показало, что 20,6% детей в РФ страдают ожирением в возрасте от двенадцати до девятнадцати лет. Кроме того, Центр по контролю заболеваний и профилактики США, сообщила, что 6,3 миллиона детей в возрасте от трёх до семнадцати лет страдали тревогой и депрессией. Семь и одна десятая процента сообщили о тревоге, а 3,2% сообщили о депрессии. Эти статистические данные привлекли решающее внимание к здоровью и благополучию молодежи с первоначальной целью улучшения их благосостояния.

Одной из важнейших целей этого исследования была поддержка улучшения эмоционального и физического здоровья детей с помощью искусства танца.

Эрик Дженсен говорил об умственных и эмоциональных преимуществах танца, когда заявил, что танец, также известный как кинестетическая форма искусства,

является основной дисциплиной и что «искусство способствует пониманию и обмену культурой ... социальными навыками ... способствует единству и гармонии ... улучшает когнитивные и перцептивные навыки». Исследователь предположил, что подрастающее население в значительной степени выиграет от мощного воздействия танца, поскольку исследования показали, что молодые люди испытывают большие трудности с уверенностью в себе, социальной тревожностью и искаженным нестабильными стандартами взглядом на состояние своего тела. В статье Национальной ассоциации образования сообщалось, что 70% подростков заявили, что тревога и депрессия являются серьезной проблемой [3].

Цель этого исследования состояла в том, чтобы изучить влияние, которое танец может оказать на психическое и физическое состояние детей. Исследование проводилось на базе детской школы искусств с детьми среднего школьного возраста на протяжении 6-ти месяцев.

Методика.

Для проведения исследования использовалась методика В.Ю. Никитина. Программа рассчитана на детей 9-14 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю. По окончании полного курса дети могут свободно двигаться практически под любую музыку, обладают высокой культурой поведения и общения, получают полное представление о программе современных танцев, освоение которой могут в дальнейшем продолжить на хореографическом отделении института культуры. В качестве промежуточного финиша предлагается проведение зачётов внутри коллектива с приглашением специалистов, участие в концертах и фестивалях. Естественным итогом является участие детей в конкурсах по современным танцам.

В рамках реализации программы используются различные формы работы обучающимися: проводятся теоретические занятия (объяснения, беседы, лекции, экскурсии), наглядные (видеопказы, показательные выступления), и практические (изучения движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров, участие в конкурсах, зачётах, семинарах) [2].

Для начала в программе предусмотрено изучение и закрепление детьми основных позиций рук и ног, базовых движений под музыку. Также важно объяснить детям, как правильно считать такт и чувствовать ритм музыки и самим подбирать движения под неё. На последующих занятиях время условно разделяется на 3 части:

1. Подготовительная: разминка под музыку, подготовка мышц и суставов к нагрузке.
2. Основная часть: изучение новых движений и составление комбинаций.
3. Заключительная: заминка, восстановление нормального сердцебиения, расслабление под спокойную музыку.

Дополнительно, можно выделить несколько минут для импровизации детей под незнакомую музыку, такая практика на постоянной основе способствует развитию творческой самостоятельности у обучающихся, чувству такта и эмоциональной разгрузке.

Методы исследования:

1. Эксперимент
2. Анкетирование
3. Статистический анализ

Работа с детьми проходила 6 месяцев, занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью в 45 минут.

Перед началом эксперимента проводилось входное анкетирование и тестирование, направленные на выявление уровня тревожности и физического состояния детей. Всего в исследовании участвовало 25 детей в возрасте 10 лет, 13 девочек и 12 мальчиков. Также тестирование проводилось в конце каждого месяца

занятий. Использовались тест А.М. Прихожан на уровень тревожности для детей 10-12 лет, а для контроля физического состояния определялся Индекс Руфье [4].

Результаты исследования.

Результаты исследования представлены в усредненном виде для девочек и мальчиков, для наглядности прогресса использованы графики. Результаты теста Индекса Руфье, данный показатель указывает на состояние сердечнососудистой системы и её реакцию на нагрузку (рис.1).

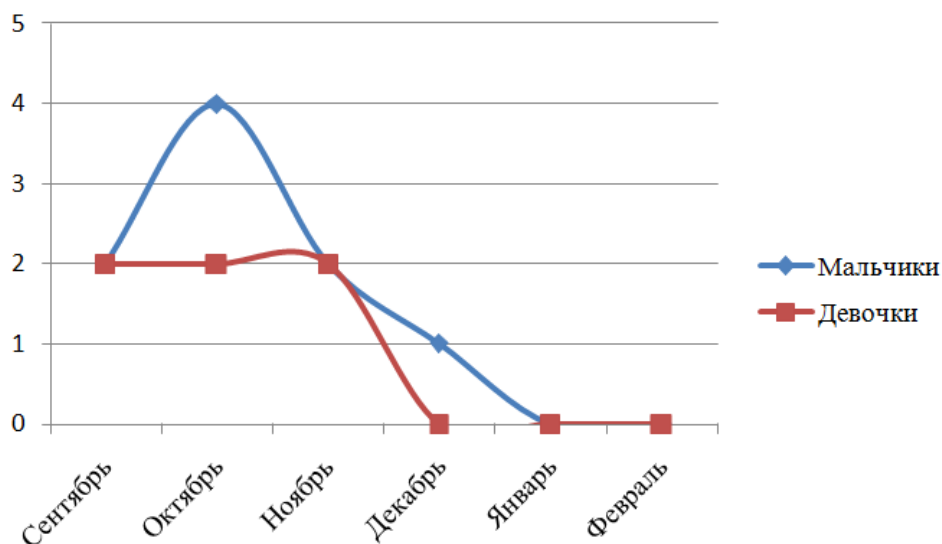


Рисунок 1. Результаты исследования Индекса Руфье

Результаты исследования физического состояния показывают постепенное улучшение у всех участников эксперимента. Нужно также отметить очевидные различия и колебания в зависимости от пола детей, большинство девочек изначально имели высокий результат, но и улучшения у этой группы обнаружили раньше, чем у мальчиков.

Тест на общую тревожность проводили с помощью интернет ресурса psytests.org. Результаты также представлены в виде графика (рис. 2).

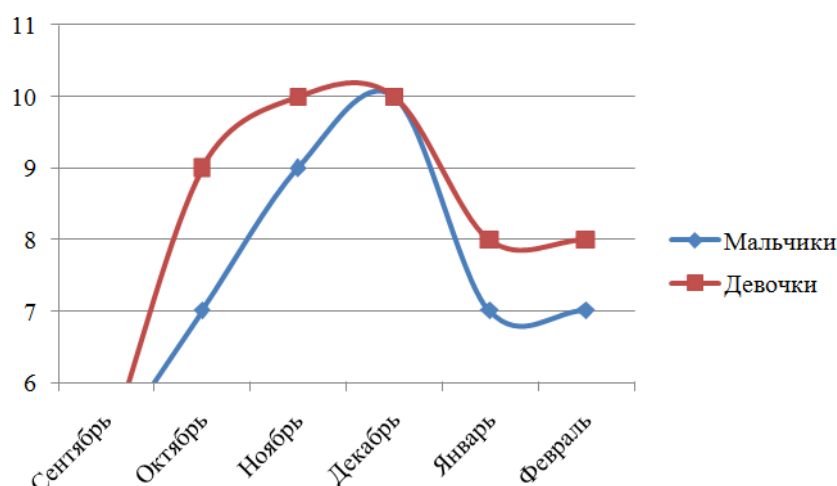


Рисунок 2. Результаты теста на общую тревожность

Результаты, проведенного теста очень ярко демонстрируют насколько высокий уровень тревожности у детей во время учебы, они охвачены беспокойством об оценках, своём положении в социальной группе и собственным будущим. Анализ, полученных

данных выявил незначительное снижение уровня тревожности у детей, занимающихся танцами, но существенного прогресса не произошло. Также если сопоставить результаты тестирования и в какой месяц оно проводилось, но можно заметить, что и у мальчиков и у девочек снижение уровня общей тревожности приходится на время после каникул и праздников, а повышение на конец учебной четверти, когда дети особенно озабочены своей успеваемостью.

Выводы.

Анализ полученных данных позволяет говорить о позитивном влиянии современных танцев на психологическое и физическое состояние детей. Также были выявлены положительные зависимости между улучшением физического и психического состояния обучающихся.

В ходе обработки данных корреляция показателей у девочек ($r=-0,196$), у мальчиков ($r=-0,112$). Такой результат говорит об отрицательной зависимости между исследуемыми показателями, таким образом, при улучшении со стороны физического состояния общий уровень тревожности у детей снижается.

В итоге, занятия современными танцами помогают избежать повышения тревожности у детей на период обучения, а также улучшают физическое состояние детей среднего школьного возраста.

Библиографический список:

1. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. - М., МГУ, 1997, 100с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. - М., Книга, 2018, 476 с.
3. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. - М., ПЕР СЭ, 2018. - 160 с.
4. Волков, В. Ю. Физическая культура. - СПб. СПбГПУ, 2008 – 323 с/

УДК 796.012.114

ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 800 М НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Емельянов В.Д., старший преподаватель,
Насартдинова Р.Р., студентка,*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

В статье представлены результаты исследования, проведенного с целью проверки эффективности применения скоростно-силовых упражнений в подготовке бегунов на 800 м. На основании изучения современных подходов к тренировке бегунов на средние дистанции авторами был разработан комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. Апробация комплекса проводилась в подготовительном периоде на специально-подготовительном этапе. В комплекс были включены беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, интервальным методом, при повторении на фоне незначительного недовосстановления. Для проверки эффективности применялись методы педагогического эксперимента, тестирования и математической статистики. Результаты проведенного исследования подтвердили, что предложенный комплекс способствует повышению показателей скоростно-силовых способностей бегунов на 800 м, что позволит им в соревновательном упражнении использовать данные способности при финишном ускорении.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на 800 м, скоростно-силовые упражнения.

APPLICATION OF HIGH-SPEED STRENGTH EXERCISES IN TRAINING OF 800M RUNNERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

*Emelyanov V.D., senior lecturer,
Nasartdinova R.R., student,
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia*

The article presents the results of a study conducted in order to check the effectiveness of the use of speed-strength exercises in the preparation of runners at 800 m. Based on the study of modern approaches to training middle-distance runners, the authors developed a set of speed-strength exercises. The complex was tested in the preparatory period at the special preparatory stage. The complex included running and jumping exercises performed with maximum intensity, interval method, when repeated against the background of non-significant non-restoration. To check the effectiveness, methods of pedagogical experiment, testing and mathematical statistics were used. The results of the study confirmed that the proposed complex contributes to an increase in the speed and power abilities of runners by 800 m, which will allow them to use these abilities in a competitive exercise during finishing acceleration.

Keywords: athletics, 800 m running, speed and strength exercises.

Актуальность. Степень развития скоростно-силовых способностей является одним из определяющих факторов достижения высоких результатов в беге на 800 метров. Результат в беге на 800 м зависит от способности спортсмена поддерживать высокий темп, несмотря на возрастающее в организме содержание лактата во время забега, что определяет необходимость развивать у бегунов на этой дистанции большую аэробную и анаэробную мощность. Значимость скоростно-силовых способностей подтверждается многочисленными исследованиями, в которых показана взаимосвязь уровня скоростно-силовой и силовой подготовленности со спортивным мастерством бегунов [2].

В настоящее время существуют различные подходы к планированию тренировочной нагрузки в беге на 800 м на этапе спортивной специализации. Открытым остаётся вопрос подготовки легкоатлетов 14-15 лет. В этом возрасте у спортсменов отмечается значительный рост спортивного мастерства. С другой стороны, максимальное увеличение тренировочных нагрузок может привести к состоянию перетренированности и травмирования, что актуализирует поиск наиболее оптимальных тренировочных режимов.

В связи с изложенным **целью исследования** является разработка и проверка эффективности применения комплекса скоростно-силовых упражнений в подготовке бегунов на 800 м.

Методы исследования. Исследование было организовано в 2022 году на базе спортивной школы олимпийского резерва «Атлетика» города Казани. В исследовании приняли участие 12 юношей 14-15 лет, специализирующихся в беге на 800 метров, тренирующихся на этапе спортивной специализации и имеющих 2-3 разряд, которые случайным образом были поделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Состав групп был однородным по возрасту, подготовленности и квалификации ($n=6$). В исследовании были использованы методы анализа и обобщения литературных данных, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование. Математическая обработка материалов исследования включала параметрический анализ определения достоверности различий для связанных и не связанных совокупностей с помощью t -критерия Стьюдента.

Методика. При разработке и внедрении комплекса упражнений мы учитывали, что специфика скоростно-силовых способностей в беге на 800 м заключается в необходимости проявления работы взрывного характера на фоне утомления. Следовательно, высокие результаты в беге на 800 м зависят от способности спортсмена к ускорению, особенно на финишном отрезке 100-150 метров, что обуславливает значимость скоростно-силовых способностей. Это возможно за счет увеличения количества окислительных мышечных волокон, развитие которых происходит при выполнении высокоинтенсивной кратковременной работы на фоне незначительного утомления.

По данным исследований В.Н. Селуянова, основанных на изучении процессов включения в работу двигательных единиц мышечных волокон (ДЕ) и мышечного метаболизма, для увеличения массы миофибрилл в окислительных мышечных волокнах применяются локальные силовые упражнения в статодинамическом режиме, а также скоростные и скоростно-силовые (прыжковые) упражнения [3]. Другим немаловажным фактором успешной тренировки является необходимость контроля состояния сердечно-сосудистой системы, что обеспечивает оценку лимитирующих факторов [1].

Для комплексов нами были отобраны такие средства тренировки, как скоростной бег на отрезках от 150 до 250 метров, прыжковые упражнения, выполняемые интервальным методом, а также кратковременные высокоинтенсивные упражнения на силу, выполняемые круговым методом. Контроль при выполнении всех упражнений осуществлялся по частоте сердечных сокращений в конце и перед началом выполнения упражнения.

Комплексы упражнений рассчитаны на применение в подготовительном периоде на специально-подготовительном этапе в течение 4-х недель в микроцикле 6-1:

- первый день микроцикла: повторный бег 2x150 м (ЧСС до 190 уд/мин); 3x60 м (ЧСС до 172 уд/мин); бег прыжками на длину шага 150 м (ЧСС до 196 уд/мин); отдых до 130 уд/мин;

- третий день микроцикла применение упражнений силовой направленности, выполняемые круговым методом: смена ног в выпаде, прыжки с подтягиванием коленей к груди, «бег» в упоре лежа с подтягиванием коленей к груди; выпады и выпрыгивания из приседа (3 круга в течение 30 секунд с отдыхом между упражнениями 30 секунд, между подходами до 3-х минут); ЧСС до 192 уд/мин, отдых между подходами до 125 уд/мин;

- пятый день микроцикла: бег 60 м с высокого старта; повторный бег 3x250 м (ЧСС 186-190 уд/мин); 3x30 раз прыжки на стопу с продвижением (ЧСС до 156-160 уд/мин). Отдых между повторениями до 135 уд/мин.

Во второй и четвертый дни микроцикла тренировочная нагрузка носила аэробный характер.

Контрольная группа в течение эксперимента выполняла одинаковый с экспериментальной группой объем упражнений скоростно-силовой направленности, рассредоточенный на все дни микроцикла.

Результаты исследования. Для проверки эффективности разработанной программы скоростно-силовой подготовки бегунов на 800 м было проведено педагогическое тестирование с применением двух контрольно-педагогических упражнений [4]: бег на 60 м с высокого старта, прыжок в длину с места. Тестирование проводилось с соблюдением стандартизации измерительных процедур в начале и по окончании мезоцикла. Сравнение средне групповых результатов тестирования в начале мезоцикла показало отсутствие достоверно значимых различий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп (p≥0,05), что указывает на однородность групп.

Сравнение результатов повторного тестирования показало, что в экспериментальной группе произошли более значительные изменения в измеряемых показателях, чем в контрольной (табл.)

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей в экспериментальной и контрольной группах бегунов на 800 м, в конце эксперимента

Тест	M±m		трасч.	ткр.	p
	ЭГ	КГ			
Бег на 60 м с высокого старта, (с)	7,90±0,17	8,11±0,28	3,30	2,228	≤0,05
Прыжок в длину с места, (см)	250,0±1,41	243,8±1,19	3,34		≤0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; M – средняя арифметическая группы; m – показатель средней ошибки среднего арифметического значения; трасч. – значение t-критерия Стьюдента; ткр – критическое значение t-критерия Стьюдента для несвязанных совокупностей; p – достоверность различий.

Из таблицы видно, что в конце эксперимента были получены статистически достоверные различия в показателях скоростно-силовых способностей бегунов на 800 м экспериментальной и контрольной групп. В беге на 60 м с высокого старта испытуемые экспериментальной группы показали в среднем по группе результат 7,90±0,17 с, а в контрольной – 8,11±0,28 с (p≤0,05). В прыжках в длину с места соответственно 250±1,41 см и 243,8±1,19 (p≤0,05).

Сравнение изменений результатов тестирования за период педагогического эксперимента в беге на 60 м с высокого старта показало, что показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов экспериментальной группы достоверно улучшились и составили: в беге на 60 м с высокого старта 0,42 секунды (5,04%), в прыжках в длину с места – 17 см (6,8%). В контрольной группе также наблюдаются статистически достоверные улучшения показателей скоростно-силовых способностей: в беге на 60 м с высокого старта результат улучшился на 0,29 секунды (3,45%), а в прыжках в длину с места – на 11 см (4,5%).

Выводы. Проведенное исследование показало, что скоростно-силовая подготовка играет значимую роль в тренировочном процессе бегунов на 800 метров на этапе спортивной специализации. По мнению разных авторов, основными средствами повышения показателей скоростно-силовых способностей спортсменов в беге на 800 метров являются скоростные и прыжковые упражнения, выполняемые в максимальной и субмаксимальной зонах мощности, интервальным методом, с отдыхом до неполного восстановления.

Эффективность применения предложенного нами комплекса упражнений, который включал две тренировки скоростно-силового характера с применением средств скоростного бега и прыжковых упражнений на отрезках до 250 м и одну силовую тренировку с применением локальных силовых упражнений в статодинамическом режиме, была подтверждена результатами педагогического эксперимента.

Библиографический список:

1. Гаврилов В.Б., Рыбаков В.А., Селуянов В.Н. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции // Московский физико-

технический институт: [сайт]. URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/pedagogy/work-4> (дата обращения 25.05.2022).

2. Калинин Е. М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры М., 2010. 21 с.

3. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 104 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (в ред. Приказа Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673). URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/72757968/paragraph/1:1> (дата обращения 25.05.2022).

УДК 159.9.316.6

ПРИЧИНЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАР ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

*Зирин В. А., аспирант,
Овсяник О. А., д.псих.н., профессор,
Московский Государственный Областной Университет (МГОУ),
Мытищи, Россия*

В статье представлены результаты исследования, основанного на знаниях в области социальной психологии и психологии спорта. Целью исследования стало выявление и определение причин прекращения совместной спортивной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта методом опроса респондентов и дальнейшая обработка полученных данных методом контент-анализа. Всего участниками опроса было выделено 27 причин расставания пар в танцевальном спорте, которые можно отнести к 3 различным группам в зависимости от уровня их «объективности». Актуальность и научная новизна исследования заключаются в точном подсчёте и дифференциации причин завершения совместной спортивной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта, которые связаны как с объективными параметрами, препятствующими дальнейшему спортивному развитию диады, так и с невозможностью или нежеланием участников танцевального процесса прийти к консенсусу.

Ключевые слова: межличностные отношения, танцевальный спорт, причины завершения совместной спортивной деятельности, расставание пар.

REASONS FOR THE TERMINATION OF JOINT SPORTS ACTIVITIES OF HIGHLY QUALIFIED COUPLES IN DANCE SPORTS

Zirin V.A., 2nd-year postgraduate student of the Department of Social Psychology of Moscow State Regional University, vzirin@rambler.ru

*Ovsyanik O.A., Doctor of Psychological Sciences, professor, ovsyanik@mail.ru
Moscow State Regional University (MSOU),
Mytishchi, Russia*

The article presents the results of the study based on the knowledge of social psychology and sport psychology. The aim of the study was to identify and determine the reasons for the termination of joint sports activities of partners in dance sport by interviewing respondents and further processing of the data by content analysis. In total, the survey

participants identified 27 reasons for the separation of couples in dance sport. They can be classified into 3 different groups depending on the level of their "objectivity". The relevance and scientific novelty of the study is to accurately calculate and differentiate the reasons for the termination of joint sports activities of partners in dance sport, which are associated with both the objective parameters that prevent the further sports development of the couple, and the inability or unwillingness of partners to come to a consensus.

Keywords: interpersonal relationships, dance sports, reasons for the completion of joint sports activities, separation of couples.

Актуальность. Танцевальный спорт является одним из самых зрелищных видов спортивной деятельности. Связано это с тем, что в течение соревнований спортсмены могут танцевать до шести туров по 5 или 10 танцев в зависимости от программы. Каждый исполняемый танец длится не более 1.5 минут, что предоставляет возможность как зрителям, так и арбитрам, оценивающих данную группу спортсменов, не находиться в состоянии монотонии, а быть в постоянной «боевой готовности» увидеть или оценить тот или иной заход участников соревнований.

Каждая диада, принимающая участие в соревнованиях любого уровня, должна соответствовать списку критериев, без наличия которых пара будет не допущена к соревнованиям. Эти критерии касаются «организационной» составляющей соревновательного процесса. Но кроме «организационной» составляющей для успешной реализации и представления имеющихся у каждой диады развитых физических навыков партнёры на танцевальном паркете должны демонстрировать не только судейской коллегии, но и всем окружающим их людям высоко развитую «парность» и согласованность [2]. Такое понятие в танцевальном спорте как «парность» является отражением того, что для конкурентноспособности дуэта обоим партнёрам, безусловно, необходимо развивать как свои индивидуальные физические умения и навыки, но также и тончайшее «чувствование» друг друга не только в плане реализации сложно координационных танцевальных элементов, но и психологический настрой друг на друга [1]. «Чувствование» партнёра на ментальном уровне служит базисом успешного роста пары как в тренировочной, так и соревновательной деятельности - ведь чем лучше оба партнёра понимают и слушают друг друга, тем выше качество их межличностных отношений внутри их танцевального дуэта и тем дольше может длиться данный «танцевальный союз».

Можно сказать, что танцевальный спорт, по своей сути, является неким отражением обыденной жизни людей. В рамках танцевального спорта каждый спортсмен вынужден учиться коммуницировать не только с представителями своего пола, но даже гораздо чаще с представителями пола противоположного. Между партнёрами могут возникать различного рода конфликты, которые танцоры учатся преодолевать так же как и в обыденной жизни: путём ошибок и умножения своего индивидуального опыта. Чаше возникающие конфликты удаётся решить, и тогда они переходят в категорию «конструктивных», когда путём столкновения мнений «рождается» новое, третье, видение наличествующей проблемы. Но, к сожалению, иногда в танцевальных парах могут наступать такие ситуации, после которых или сами партнёры по совместной деятельности или же другие участники танцевального процесса вынуждены говорить о полном завершении данного партнёрства.

«Распад» танцевальных дуэтов временами бывает обусловлен наличием объективных составляющих, которые физически препятствуют успешному функционированию дуэта в том формате, который был прежде. В таких ситуациях обычно все участники понимают и одобряют наличествующее положение дел. Но также как и в обыденной жизни гораздо чаще прекращение совместной деятельности или же межличностного взаимодействия происходит по диаметрально противоположным, трудно уловимым, причинам, в основе которых лежат различного

рода социально-психологические предпосылки безотносительно к успешности выполняемой совместной деятельности. Всё это послужило проблемным полем для проведения нашего исследования по выявлению причин прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в рамках танцевального спорта.

Цель исследования: определить причины прекращения совместной спортивной деятельности в танцевальном спорте.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности межличностных отношений партнёров в танцевальной паре.

2. Определить причины прекращения совместной спортивной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта.

3. Выявить группы причин, по которым танцоры принимают решение о завершении совместной спортивной карьеры.

Объект исследования: межличностное взаимодействие партнёров в диаде танцевального спорта.

Предмет исследования: причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», ТСК «Атриум», ТСК «Вельвет», ТСК «Лидер» (г. Москва, г. Санкт-Петербург и Московская область).

Испытуемые. В исследовании приняли участие 100 танцоров (50 юношей и 50 девушек) в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих звания МС, КМС и I взрослый разряды и классы танцевального мастерства A/S/M.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Опрос по авторской методике (онлайн и оффлайн форматы).

3. Метод контент-анализа.

Результаты исследования. Для изучения возможных причин прекращения совместной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта нами было проведено исследование, которое заключалось в опросе 50 пар (100 человек) высококвалифицированных танцоров в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих классы танцевального мастерства A/S/M и имеющих I спортивный разряд или звания КМС или МС. Все без исключения танцоры отвечали на один и тот же поставленный экспериментатором вопрос: «Каковы, по вашему мнению, могут быть причины расставания пар в танцевальном спорте? Выделите как можно больше причин». Далее все ответы были проанализированы и объединены в три отдельные группы методом контент-анализа. В основе выделения различных причин прекращения совместной деятельности лежит разделение всеми участниками опроса причин расставания на «объективные» (было выделено 7 причин), «социально-психологические» (13 причин) и «необъективные» (7 причин). Начнём с описания «объективных» причин.

«Объективными» причинами прекращения совместной деятельности партнёров в спортивных бальных танцах можно охарактеризовать такие, которые одобряемы, понимаемы и принимаемы всеми без исключения субъектами данных межличностных отношений, среди которых можно назвать, соответственно, двух танцоров, «состоящих» в танцевальном дуэте, родителей (законных представителей) танцоров, не достигших совершеннолетнего возраста, тренера (группы тренеров), непосредственно работающих с данной диадой спортсменов и заинтересованных в её развитии. Наличие «объективных» причин говорит о том факте, что в данный момент времени танцевальная пара не может существовать и развивать свои спортивные умения и навыки беспрепятственно в силу обстоятельств, которые вынуждают либо одного из партнёров, либо сразу обоих говорить о прекращении совместной спортивной деятельности.

Особенность «объективных» причин заключается в том, что либо одна из них является преобладающей, либо имеет место комплекс причин, не позволяющих диаде идти совместным путём к вершине спортивного Олимпа. Так как «объективные» причины в основном видны не только самим спортсменам, но также и тренерам, родителям, другим танцорам и различным заинтересованным в этом людям.

Итак, среди «объективных» причин прекращения совместной деятельности танцоров высокой квалификации можно выделить:

1. Разница в росте (в основном характерно для пар «юниорского» возраста);
2. Невозможность дальнейшего денежного обеспечения родителями танцевальной карьеры ребёнка (в основном характерно для танцоров до 18-20 лет);
3. Смена места жительства (физическая невозможность дальнейших совместных тренировок);
4. Переход ребёнка в другое учебное учреждение, смена учебного формата;
5. Травмирование или наличие заболеваний у одного из партнёров, препятствующих продолжению спортивной карьеры;
6. «Объективная» разница в уровне танцевального мастерства между партнёром и партнёршей;
7. Беременность партнёрши.

Как можно видеть из представленного списка, все вышеперечисленные причины говорят о том, что перед одним из партнёров в диаде или (реже) сразу перед обоими партнёрами стоит необходимость дальнейшей смены танцевального напарника, либо же «выпадение» одного партнёра из процесса спортивного развития на неопределённый срок вплоть до полного прекращения им занятий танцевальным спортом в силу медицинских показателей или состояний. Главная особенность «объективных» причин в отличие от двух других групп прекращения совместной спортивной деятельности пар в танцевальном спорте («социально-психологические» и «необъективные») заключается в том, что наличие одной или же комплекса из вышеназванных причин понимается и принимается всеми участниками танцевального процесса. Это обстоятельство даёт право считать завершение «танцевальных отношений» по «объективным» причинам наименее болезненным из всех вариантов «расставания» дуэтов, так как в этом случае непосредственно как спортсмены, так и педагоги и родители (законные представители) понимают, что дальнейшее развитие диады в желаемом для всех ключе является невозможным и решение о завершении совместной танцевальной карьеры будет основано на рациональных заключениях. «Объективные» причины прекращения совместной танцевальной деятельности позволяют сохранить как между спортсменами, так и другими вовлечёнными в данный процесс людьми высокий уровень удовлетворённости межличностными отношениями и благоприятный психологический климат на протяжении долгих лет.

Выше мы перечислили и подробно обсудили «объективные» причины прекращения совместной спортивной деятельности партнёров в танцевальной паре. Далее мы перейдём к рассмотрению таких причин, которые можно классифицировать как «социально-психологические».

«Социально-психологические» причины получили своё название вследствие того, что в основе каждой из причин, которые включены в данную группу, лежит невозможность или нежелание одного или обоих партнёров прийти к некоему общему решению существующей проблемы внутри пары, либо же первопричина конфликта кроется также в неспособности или нежелании педагогов, родителей (законных представителей) и других лиц, заинтересованных в совместном развитии данного танцевального дуэта, договориться между всеми участниками спортивного процесса.

Таким образом, по нашему мнению, к «социально-психологическим» причинам прекращения совместной танцевальной деятельности можно отнести такие, когда самого «разрыва» можно было бы избежать, проявив определённые усилия, но по

какой-то причине достичь общего знаменателя партнёрам так и не удалось. Эти причины могут быть обусловлены как межличностными отношениями между партнёрами внутри их пары, так и взаимоотношениями танцоров с тренером (группой педагогов), а также отношениями родители – тренеры (характерно для танцоров, не достигших совершеннолетнего возраста).

Итак, среди «социально-психологических» причин прекращения совместной деятельности танцоров высокой квалификации можно выделить:

1. Невозможность нахождения между партнёрами «точек соприкосновения» в отношении времени тренировочных занятий;
2. Невозможность нахождения между партнёрами «точек соприкосновения» в отношении финансового распределения средств на те или иные занятия;
3. Желание одного из партнёров перехода в другой танцевально-спортивный клуб;
4. Желание одного из партнёров перехода к другому педагогу (группе педагогов); смена «танцевального направления» внутри программы;
5. Невозможность одного из партнёров устанавливать рабочие межличностные отношения с педагогом (группой педагогов);
6. Навязчивое желание одного из партнёров «исправить» второго партнёра в отношении уровня танцевального мастерства; предъявление претензий к умениям и навыкам своего партнёра;
7. Выделение тренером заслуг лишь одного танцора в диаде;
8. Наличие романтических отношений между партнёрами;
9. Некорректное отношение родителей (законных представителей) одного танцора к его танцевальному партнёру;
10. Некорректное отношение родителей (законных представителей) одного танцора к его родителям (законным представителям);
11. Отсутствие взаимопонимания между родителями (законными представителями) и тренером в отношении настоящего и будущего развития танцевального дуэта;
12. Поиск нового танцевального партнёра / партнёрши «за спиной» у своего настоящего партнёра без чьей-либо санкции;
13. Вступление в брак или романтические отношения одного из партнёров.

Как можно видеть из представленного выше перечня причин «расставания» пар, все они говорят о том, что, по своей сути, ни одна из них не может быть классифицирована как «объективная», то есть такая, когда все наличествующие факты говорят о необходимости завершения совместной деятельности в виду того, что дальнейшее партнёрство невозможно либо по физическим причинам, препятствующим самому тренировочному процессу, либо в силу медицинских противопоказаний, когда один из партнёров берёт паузу в спортивной карьере или же завершает её.

В случае описанных нами «социально-психологических» причин внутри каждой из них лежит низкий уровень качества межличностных отношений между всеми участниками танцевального процесса. Или, если говорить по-другому, то все причины, которые были классифицированы как «социально-психологические», имеют под собой различного рода психологические первопричины, препятствующие всем субъектам межличностного взаимодействия вести конструктивное общение.

Подводя итог, можно констатировать, что «социально-психологические» причины прекращения совместной танцевальной деятельности партнёров являются наиболее сложными и требующими особенного внимания не только со стороны непосредственно спортсменов, но также и всех других субъектов танцевального процесса, чтобы не допустить окончательного разрыва «спортивных отношений».

Последней, но не по своему значению, группой причин прекращения совместной спортивной деятельности является группа «необъективных» причин «разрыва

танцевального союза». Стоит отметить, что к данной группе нами были отнесены те обстоятельства, которые в своей основе имеют некоторый психологический подтекст, то есть сама суть прекращения дальнейшего партнёрства кроется в неспособности или невозможности двух или более партнёров по общению вести конструктивный межличностный диалог. По мнению наших респондентов к числу «необъективных» причин прекращения совместной спортивной деятельности в танцевальном спорте можно отнести следующие:

1. Неудовлетворённость одним партнёром процессом развития их танцевального дуэта в рамках тренировочной и соревновательной деятельности;
2. Неудовлетворённость одним партнёром личностью своего настоящего танцевального партнёра;
3. «Переход на личности» в процессе обсуждения различного рода проблем, связанных непосредственно с танцевальным спортом;
4. Возникновение внутреннего или внешнего соперничества между партнёрами;
5. Перманентное выставление одного партнёра более слабым и неопытным в глазах окружающих, желание самоутвердиться за счёт своего партнёра;
6. Постепенное или резкое «охлаждение» одного из партнёров к танцевальному спорту вообще;
7. Внутреннее нежелание одного из партнёров к саморазвитию в рамках танцевального спорта при внешней видимости заинтересованности занятий спортом.

Изучаемая группа причин завершения партнёрами совместной танцевальной деятельности получила название «необъективные» вследствие того, что все включённые в неё позиции основываются на проблемах в коммуникативной сфере межличностного взаимодействия спортсменов или в мотивационной, личностной, сфере одного из танцоров. Отнесение всех семи позиций именно к группе «необъективных» причин основано на их полярности по отношению к группе причин «объективных».

Первой особенностью взаимодействия партнёров, которые уже находятся на пути к окончательному «разрыву» вследствие «необъективных» причин, является то, что данный «латентный» период может длиться довольно долгий период времени. В данном случае один из партнёров либо не замечает изменившегося отношения к нему со стороны второго партнёра, либо же в силу собственных личностных особенностей характера предпочитает не видеть их ради дальнейшего развития и совершенствования дуэта.

Вторая особенность взаимодействия партнёров, находящихся в состоянии «надвигающейся бури», заключается в том, что один из танцоров встаёт на путь «отдаления» от своего партнёра как в плане тренировок, всё реже их посещая, так и в плане межличностного взаимодействия, проводя со своей «танцевальной половиной» всё меньше совместного времени в рамках тренировочного и соревновательного процессов. Результатом такого «отдаления» становится всё ухудшающаяся результативность диады на соревнованиях и снижение темпов развития общего уровня танцевальной подготовленности пары к будущим турнирам.

Третьей особенностью взаимодействия партнёров является то, даже если один из партнёров чувствует, что какие-либо моменты в плане развития уровня танцевального мастерства или межличностного взаимодействия его сильно задевают и он бы хотел их исправить, он не проявляет личной инициативы в разрешении данной ситуации, и тогда кратковременное негодование с течением времени может перейти в разряд перманентной неудовлетворённости всем танцевальным процессом с конкретным партнёром, что впоследствии может привести к расставанию диады.

Практически ни один танцор высокой квалификации за всю свою спортивную карьеру не сменил хотя бы одного партнёра или партнёршу. Чаше эти «разрывы» связаны с невозможностью или нежеланием одного или обоих партнёров увидеть и

попытаться свести на «нет» конфликтную ситуацию, которая в будущем может перерасти в полноценный конфликт с возможным последующим причинением одному из партнёров психологической травмы и его отказу от продолжения спортивной карьеры.

Среди всех выделенных в результате проведения исследования причин прекращения совместной деятельности танцоров преобладающими стали неоднозначные причины, то есть такие, которые основаны на психологических аспектах взаимодействия партнёров внутри их танцевальной пары и взаимодействия других субъектов танцевального процесса. Данное соотношение выглядит следующим образом: из выделенных 27 причин прекращения совместной спортивной деятельности в танцевальном спорте лишь 7 причин были отнесены к группе «объективных», что составляет почти четверть (25%) из числа всех описанных первопричин, тогда как на долю неоднозначных по своей сути причин пришлось, соответственно, оставшиеся три четверти (или 75%) причин завершения танцорами совместной деятельности, а именно 13 причин (50%) были отнесены к группе «социально-психологических» и 7 причин (также 25%) были объединены в категорию «необъективных» причин. В свою очередь, подгруппы «социально-психологических» и «необъективных» причин объединены в группу «субъективных» причин прекращения совместной спортивной деятельности пар (см. Таблицу 1).

Из этих цифр можно заключить, что танцевальный спорт – это не только развитие физических кондиций отдельного танцора и дуэта, но также и развитие различного рода психологических умений и навыков спортсменов для успешного межличностного взаимодействия с партнёром противоположного пола в рамках совместной профессиональной деятельности, коей и является танцевальный спорт.

Таблица 1.

Дифференциация причин прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в зависимости от их «объективности»

Причины прекращения совместной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте в зависимости от их «объективности»		
Всего 27 позиций		
«Объективные» причины	«Субъективные» причины	
7 позиций	«Социально-психологические» причины	«Необъективные» причины
	13 позиций	7 позиций

Как можно заключить из приведённого выше процентного соотношения причин в различных группах, в большинстве случаев танцевальные дуэты распадаются именно в силу «социально-психологических» причин, которых, по сути, можно было бы избежать, если бы партнёры или другие субъекты танцевального процесса могли открыто выражать свои чувства, эмоции, проговаривать имеющиеся у них вопросы или говорить о наличествующих негативных моментах в сфере межличностных отношений или в сфере физического развития спортсменов.

Для предотвращения распада танцевальных союзов любых уровней подготовки в первую очередь педагог (группа педагогов), непосредственно работающий с танцевальной парой, должен обращать пристальное внимание не только на развитие физических качеств спортсменов, но также и на психологическую составляющую межличностного взаимодействия танцоров: узнавать об их проблемах, не отказывать в просьбах выслушать танцора, самим проводить краткие беседы с парами и их родителями (законными представителями) во избежание нарастания недопонимания или неудовлетворённости развитием как уровня танцевального мастерства дуэта, так и качества межличностных отношений.

Таким образом, большинство разрывов танцевальных отношений можно было бы избежать, если бы все субъекты танцевального процесса могли полноценно обсудить возникшие у них проблемы и прийти к консенсусу, который бы удовлетворил все стороны. Это ещё раз доказывает, что танцевальный спорт – дело коллективное и что без умения договариваться не может существовать ни один спортивный дуэт, какими бы талантливыми и хорошо физически развитыми ни были оба партнёра.

Выводы. Танцевальный спорт в силу своих особенностей подразумевает под собой диадное взаимодействие. Взаимодействие между партнёрами делится на физическое, то есть на непосредственно совместное выполнение спортивных элементов различных уровней сложности [5], и на психологическое, то есть межличностное общение танцоров в рамках тренировочной и соревновательной деятельности [6]. Для успешного продвижения дуэта по «карьерной» лестнице необходимо совпадение как уровня и темпа развития физических кондиций обоих партнёров, так и благоприятной психологической атмосферы и высокого уровня удовлетворённости межличностными отношениями между спортсменами [3]. Даже если в начале «танцевальных отношений» в конкретной паре все вышеперечисленные аспекты «сложились» удачным образом, это ещё не говорит о том, что в последующем между партнёрами не может произойти недопонимания и «раскола», которые, в свою очередь, могут привести вплоть до полного прекращения совместной танцевальной деятельности.

Завершение «танцевальных историй» может происходить по разным обстоятельствам: иногда они «объективны» и видны как непосредственным участникам данного танцевального процесса, так и другим окружающим людям. В таких случаях диада расстаётся мирным путём и между бывшими партнёрами могут сохраниться дружеские взаимоотношения на многие годы вперёд. Но чаще случается так, что танцевальные дуэты прекращают своё существование в силу других, гораздо более трудно уловимых причин, которые могли иметь место на всём протяжении совместной спортивной деятельности партнёров.

Заключение.

1. В результате проведённого исследования было выявлено 27 причин прекращения совместной деятельности пар высокой квалификации в рамках танцевального спорта, из которых четверть (25%) были объединены в группу «объективных» причин.

2. Основными причинами «расставания» танцевальных дуэтов стали «социально-психологические», число которых равно половине (50%) от общего числа выделенных причин завершения танцорами совместной спортивной деятельности.

3. «Необъективные» причины завершения танцорами совместной спортивной деятельности основаны на психологических аспектах межличностного взаимодействия в диаде спортсменов.

4. Преобладающими причинами прекращения совместной спортивной деятельности партнёров в танцевальном спорте стали «субъективные» причины, которые объединяют в себе две группы выделенных позиций: «социально-психологические» и «необъективные» причины.

Библиографический список:

1. Зирин В. А., Ключко А. А. Стратегии развития межличностных отношений в паре танцоров высокой квалификации // Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: актуальные вопросы и пути их решения: материалы статей открытого межвузовского конкурса научно-исследовательских работ среди студентов и молодых ученых /в рамках программы 45-ой Юбилейной научной конференции студентов и молодых ученых МГАФК, 21-24 апреля 2021г. / Московская государственная академия физической культуры ; ред.-сост. В. В. Буторин. – Малаховка, 2021. – 244 с. – С. 58-64.

2. Зирин В. А., Ключко А. А. Человек в мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125- летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 2. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; гл. ред. С.И. Петров. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 193 с. – С. 21-27.

3. Зирин, В. А., Натарева О. В. Рудиковские чтения: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» (28-29 мая 2019 г.) / под общей ред. Ю.В.Байковского, В. А. Москвина – М.:РГУФКСМиТ, 2019. – 282 с. – С. 81-86.

4. Зирин В. А. Психологический портрет юношей и девушек высокой квалификации в спортивных бальных танцах / В. А. Зирин, А. А. Ключко. — Текст : электронный // Спортивная психология в межкультурном пространстве : материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург, 4–5 декабря 2020 года) / под редакцией Л. Н. Рогалевой. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2021 // Электронный научный архив УрФУ. — С. 104-109.

5. Серова, Л. К. Психологическая классификация видов спорта / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 302-306.

6. Серова, Л. К. Психологическая характеристика танцевального спорта/ Л. К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (167). – С. 393-397.

7. Слинкова, Т. В. Взаимосвязь образов партнёров по общению и взаимоотношений в диадном взаимодействии :автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Слинкова Татьяна Владимировна. – СПб., 2002. – С. 3.

УДК 796.072.2

ПОЛОДИМОРФИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЯХ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У СПОРТСМЕНОВ-СПОРТИГРОВИКОВ

*Зубарева Е.В., к.м.н.,доцент,
Адельшина Г.А., к.б.н.. доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Проведено исследование уровня здоровья и адаптационного потенциала у спортсменов и спортсменок высокой квалификации, занимающихся спортивными играми. Целью работы стало проведение сравнительного анализа состояния физического здоровья и адаптационных возможностей системы кровообращения у юношей и девушек, адаптированных к скоростно-силовым нагрузкам. Обследована студенческая молодежь в возрасте от 19 лет до 21 года, имеющие высокие спортивные разряды (кмс и мс) по баскетболу, волейболу, гандболу. Несмотря на очевидную хорошую спортивную подготовку, уровень здоровья у юношей невысокий - интегральные показатели физического здоровья ниже среднего, тогда как у девушек эти показатели соответствуют среднему уровню. Анализ отдельных функциональных показателей уровня здоровья обследованных студентов помог определить причину полодиморфических различий в состоянии здоровья спортсменов – у 70% юношей обнаружены низкие показатели жизненного индекса, у 40% - низкие показатели силового индекса. Целенаправленная коррекция этих показателей в ходе тренировочных занятий у юношей должна положительно отразиться на интегральном показателе уровня здоровья спортсменов. Вместе с тем, у 80% юношей определяется

удовлетворительный уровень адаптационного потенциала, что, вероятно, помогает им переносить высокие физические спортивные нагрузки в ходе тренировок и соревнований.

Ключевые слова: физическое здоровье, адаптационные возможности, спортсмены, половые различия

POLIDYMORPHIC DIFFERENCES IN THE LEVELS OF THE STATE OF HEALTH AND ADAPTATION POTENTIAL IN ATHLETES-SPORT PLAYERS

*Zubareva E. V., PhD, associate Professor,
Adelshina G. A., PhD, associate Professor,
Volgograd state Academy of Physical Education
Volgograd, Russia*

A study was made of the level of health and adaptive potential of highly qualified athletes and female athletes involved in sports games. The aim of the work was to conduct a comparative analysis of the state of physical health and adaptive capabilities of the circulatory system in boys and girls adapted to speed-strength loads. The study involved student youth aged 19 to 21 with high sports ranks (CMS and MS) in basketball, volleyball, and handball. Despite the obvious good sports training, the level of health among young men is low - the integral indicators of physical health are below average, while for girls these indicators correspond to the average level. An analysis of individual functional indicators of the health level of the examined students helped to determine the cause of the sex-dimorphic differences in the health status of athletes - 70% of the young men had low indicators of the life index, 40% had low indicators of the strength index. Purposeful correction of these indicators during training sessions for young men should have a positive impact on the integral indicator of the level of health of athletes. At the same time, 80% of young men have a satisfactory level of adaptive potential, which probably helps them to endure high physical sports loads during training and competitions.

Keyword: physical health, adaptive capacity, athletes, gender differences

Уровень рекордов в современном спорте достиг такой высокой планки, что дальнейшее его повышение возможно только за счет увеличения тренировочных нагрузок. Кроме того, очевидная коммерциализация профессионального спорта создает очень высокую мотивацию для повышения интенсивности физических нагрузок с целью улучшения функциональной подготовленности и выигрыша конкурентной борьбы за участие в престижных соревнованиях [1].

Чрезвычайно высокие физические нагрузки на фоне психоэмоционального напряжения, связанные с внутригрупповой конкуренцией и соревновательными стрессами, можно отнести к экстремальным факторам, влияющим на организм, и требующим мобилизации его функциональных резервов, компенсирующих их стрессорное воздействие. В результате организм спортсмена постоянно подвергается опасности срыва адаптационных возможностей, что может привести к развитию острой или хронической соматической патологии [6, 7, 8]. В связи с этим возникает проблема разработки и применения доступных методов диагностики начальной стадии снижения уровня соматического здоровья спортсмена с целью своевременной коррекции состояния перенапряжения функциональных резервов организма и профилактики срыва адаптации.

Количественную оценку функционального состояния организма принято определять по адаптационному потенциалу системы кровообращения [3], позволяющему выявлять состояние функционального перенапряжения организма у спортсменов на ранних стадиях, что имеет прикладное профилактическое значение [5]. Очень широкое распространение в этой связи получили два метода: экспресс-оценка уровня здоровья по

Г.Л.Апанасенко (2000) и определение адаптационного потенциала по методу Р.М.Баевского (1987). Популярность этих методов объясняется простой их технического выполнения и достаточной информативностью, позволяющей давать индивидуальную оценку состояния здоровья [4].

Цель работы: сравнительный анализ состояния физического здоровья и адаптационных возможностей системы кровообращения у юношей и девушек, занимающихся спортивными играми.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 28 студентов Волгоградской государственной академии физической культуры в возрасте от 19 до 21 года обоего пола. Все студенты являются спортсменами высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) и занимаются спортивными играми (баскетбол, волейбол, гандбол).

Интегральная оценка уровня физического здоровья осуществлялась по методике Г.Л. Апанасенко (2000). Данная методика позволяет провести комплексную оценку показателей физического развития (по индексам Кетле, жизненному и силовому) и состояния сердечно-сосудистой системы (по показателям частоты сердечных сокращений, артериального давления, индексу Робинсона и скорости восстановительных процессов сердечно-сосудистой системы после дозированной физической нагрузки).

Функциональное состояние и адаптационные возможности системы кровообращения организма оценивали по адаптационному потенциалу (АП) по Р.М. Баевскому (1987), при расчете которого учитываются возраст человека, его тотальные размеры и показатели кровообращения.

В зависимости от величины, полученной при вычислении АП в баллах, выделяют 4 степени адаптации организма к условиям окружающей среды (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, Н.Р. Палеев, 1987): удовлетворительная адаптация (АП ниже 2,60), напряжение механизмов адаптации (АП=2,60-3,09), неудовлетворительная адаптация (АП=3,10-3,59), срыв адаптации (АП=3,60 и выше). Следовательно, чем больше величина АП в баллах, тем ниже адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы человека. Данный метод рекомендуют использовать в процессе динамических наблюдений за спортсменами с целью оценки адаптационного потенциала их системы кровообращения.

Полученные в ходе исследования данные обрабатывались методом вариационной статистики с использованием пакета прикладных программ Statistica 6.1.

Результаты исследования и обсуждение. Полученные результаты выявили полодиморфические различия в уровнях здоровья спортсменов – у девушек он соответствует среднему уровню ($7,80 \pm 0,99$), тогда как у юношей он ниже среднего ($6,40 \pm 0,90$). Анализ здоровья по уровням показывает, что у 80 % студенток выявлены уровни средние и выше среднего, тогда как у юношей эти уровни в сумме составили только 50% (таблица 1).

Таблица 1

Оценка уровня здоровья по методике Апанасенко у спортсменов высокой квалификации (% от числа обследованных)

Уровень здоровья	Юноши (n=15)	Девушки (n=13)
Низкий	10	10
Ниже среднего	40	10
Средний	50	70
Выше среднего	-	10
Высокий	-	-
Интегральный показатель уровня здоровья (в баллах)	$6,40 \pm 0,90$ (ниже среднего)	$7,80 \pm 0,99$ (средний)

Отдельные функциональные показатели, которые учитывались при оценке интегрального показателя уровня здоровья, также были проанализированы в соответствии с 5 уровнями градации в зависимости от величины показателя.

Индекс Кетле (вес-ростовой) в обеих группах соответствует уровням среднему и выше среднего в 70 % случаев, то есть полиморфических различий не демонстрирует.

Таблица 2

Оценка уровня отдельных функциональных показателей здоровья по методике Апанасенко у спортсменов высокой квалификации (в % от числа обследованных)

Показатели	Уровень здоровья									
	Юноши (n=15)					Девушки (n=13)				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Индекс Кетле	-	30	30	40	-	10	20	60	10	-
Жизненный индекс	70	20	10	-	-	20	20	10	40	10
Силовой индекс	40	20	10	30	-	-	20	20	50	10
Индекс Робинсона	-	30	10	40	20	-	20	30	30	20
Проба Мартине	-	-	20	60	20	-	-	60	30	10

Примечание: показатели оценивались по 5 уровням: низкий (1-й), ниже среднего (2-й), средний (3-й), выше среднего (4-й), высокий (5-й).

Жизненный индекс, характеризующий функциональное состояние аппарата внешнего дыхания, у юношей-спортсменов в 90% случаев имел оценки низкую и ниже среднего, в то время как у девушек такие низкие показатели отмечались только в 40% случаев, а в большинстве случаев (60%) они были средними, выше среднего и высокими (таблица 2).

Таблица 3

Величина отдельных функциональных показателей уровня здоровья по методике Апанасенко у спортсменов высокой квалификации ($M \pm m$)

Показатели	Значение показателя	
	Юноши (n=15)	Девушки (n=13)
Индекс Кетле (кг/м)	21,99±0,90	19,33±0,60*
Жизненный индекс (мл/кг)	47,03±1,94	44,41±3,45
Силовой индекс	65,45±2,86	51,88±2,04*
Индекс Робинсона (%)	79,72±6,04	72,83±6,37
Проба Мартине (мин.)	1,00-1,29 (выше среднего)	1,30-1,59 (средний уровень)

Примечание: *- разница достоверна при $p < 0,05$

Высокие значения силового индекса (средний, выше среднего) выявлены только у 40% юношей - спортсменов и у 70% девушек - спортсменок. Более того, у девушек в 10% случаев зарегистрированы высокие показатели силового индекса. Обращает на себя внимание тот факт, что обследовались юноши-спортсмены высокой квалификации и, тем не менее, в 60% случаев они продемонстрировали низкие и ниже среднего уровни силового индекса.

Можно предположить, что те нормативы для показателя силового индекса, которые были разработаны в 90-ые годы прошлого столетия, и на которые мы ориентируемся в своих исследованиях, уже не актуальны. Аналогичное мнение высказывают и другие исследователи, выявившие ухудшение показателей физического

развития современной молодежи и в связи с этим предлагающие изменить градацию балльной оценки для определения здоровья по методу Апанасенко [7].

Индекс Робинсона, характеризующий систолическую функцию сердца, имел средние и высокие показатели у 70% юношей и у 80 % обследованных девушек, что свидетельствует о достаточно высоких резервных возможностях сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Результаты изучения адаптационного потенциала выявило напряжение адаптации у спортсменов, и удовлетворительную адаптацию - у спортсменок (таблица 4). Детальный анализ этого показателя выявил у юношей в 10 процентах случаев неудовлетворительный уровень адаптации, свидетельствующий о снижении функциональных резервов системы кровообращения, чего у девушек спортсменок не наблюдалось (таблица 5).

Таблица 4

Адаптационный потенциал по Р.М.Баевскому у спортсменов высокой квалификации (баллы)

Показатель	Юноши (n=15)	Девушки (n=13)
Адаптационный потенциал по Баевскому	2,19±0,90 (напряжение адаптации)	1,85±0,16 (удовлетворительная адаптация)

Таблица 5

Оценка уровней адаптации по Баевскому у спортсменов высокой квалификации (% от числа обследованных)

Пол	Удовлетворительная адаптация	Напряжение адаптации	Неудовлетворительная адаптация	Срыв адаптации
Юноши	80	10	10	-
Девушки	80	20	-	-

Заключение. В интегральных показателях уровня здоровья у спортсменов-спортигровиков высокой квалификации обнаружены полодиференциальные различия - у юношей он ниже среднего, тогда как у девушек - средний. Определены функциональные показатели, которые имеют низкие значения и негативно отражаются на уровне здоровья юношей в целом. Это силовой индекс и жизненный индекс. Можно предположить, что целенаправленная коррекция указанных показателей в ходе тренировочных занятий, может положительно отразиться на уровне здоровья спортсменов.

Адаптационный потенциал у юношей-спортсменов также немного ниже, чем у девушек-спортсменок, так как усредненный его показатель демонстрирует напряжение адаптации. Вместе с тем, у большинства юношей-спортсменов (в 80% случаев) выявлен удовлетворительный уровень адаптации, чем, вероятно, объясняется их способность переносить физические нагрузки высокой интенсивности во время тренировок на фоне выявленных относительно низких показателей уровня физического здоровья.

Библиографический список:

1. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования /Г.Л.Апанасенко //Теория и практика физической культуры.-2006.-№1.-С. 19-22.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология /Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова.- Ростов н/Д: Феникс; Киев: Здоровье, 2000.- 248 с.
3. Баевский, Р.М. оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала /Р.М. Баевский, А.П. Берсенев, В.К. Вакулин и др. //Здравоохранение Российской Федерации.-1987.- №8.- С. 6-8.

4. Безматерных, Л.Э. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья / Л.Э. Безматерных, В.П. Куликов// Физиология человека.-1998.- Т.24.-№ 3.-С. 79-85.
5. Козлова, О.И. Прогностический подход к оценке изменений адаптационного потенциала системы кровообращения юных пловцов: дисс....канд. биол. наук.- ставрополь, 2000. – 146 с.
6. Любошенко, Т.М. Построение моделей риска нарушения здоровья у спортсменов и юношей, не занимающихся спортом/ Т.М. Любошенко, И.П. Флянку// Анализ риска здоровью.- 2016.- №2.- С. 19-27.
7. Мусина, С.В. Важные аспекты комплексного контроля физического состояния студентов /С.В. Мусина, И.В. Чернышова, Е.В. Егорычева // Научный альманах.- 2015.- № 10.- 2(12).- С. 323 – 326.
8. Соколова, И.А. Обучение технике игры в волейбол на уроках физической культуры / И.А. Соколова, Н.В. Лукьянова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 49-54. – EDN HTSPQA.
9. Флянку, И. П. Оценка уровня здоровья, функционального состояния и адаптационного потенциала студентов физкультурного вуза / И.П. Флянку, Т.М. Любошенко, М.А. Яруткин// Медицинские науки.- 2017.- № 60 (1).- С. 28 – 43.

УДК 796/799

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБОГАЩЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ

*Кобелькова И.В., к.м.н.,
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи;
Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России*

*Коростелева М.М., к.м.н.,
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности,
пищи; Российский университет дружбы народов,
Москва, Россия*

*Назаренко А.С., к.м.н.,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

*Никитюк Д.Б., Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и
безопасности пищи,
Москва, Россия*

Цель - изучить жировой компонент рациона питания и оценить влияние дополнительного приема полиненасыщенных жирных кислот. Материалы и методы. Обследовано 36 спортсменов, средний возраст 20,5±1,2 лет, членов сборной команды РФ по академической гребле. Антропометрические измерения проводили по стандартной методике. Фактическое питание изучали частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека». Результаты. Анализ фактического питания сборной РФ по академической гребле (n=36) показал отклонение от рекомендуемых в Нормах физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для населения Российской Федерации величин содержания общего жира и отдельных классов жирных кислот. Доля насыщенных жирных кислот (НЖК) у мужчин была выше рекомендуемого верхнего уровня 10% от энергетической ценности в 1,6, у женщин - в 1,7 раза. Содержание ПНЖКу мужчин находилось на нижней границе, у женщин – в середине рекомендуемого интервала, доля ω-3 ПНЖК оказалось ниже нормы у гребцов обоего пола. Выводы. Прием дополнительного количества ω-3 ПНЖК в количестве, необходимом для

обеспечения их суммарного поступления на уровне нижней границы физиологической потребности, позволил оптимизировать структуру липидного компонента.

Ключевые слова: жировой компонент, специализированных пищевых продуктов, фактическое питание, академическая гребля

THE RESULTS OF ENRICHING THE DIET OF ATHLETES OF THE ROWING TEAM WITH POLYUNSATURATED FATTY ACIDS

*Kobelkova I.V., PhD,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety; Academy of
Postgraduate Education of FSBI FNCC FMBA of Russia,
Korosteleva M.M., PhD ,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety; "Peoples'
Friendship University of Russia",
Moscow, Russia
Nazarenko A.S., PhD,
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia,
Nikitjuk D.B.,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety,
Moscow, Russia*

Objective is to study the fat component of the diet and evaluate the effect of additional intake of polyunsaturated fatty acids. Materials and methods. 36 athletes, average age 20.5 ± 1.2 years, members of the Russian national rowing team were examined, anthropometric measurements were carried out according to the standard methodology. The actual nutrition was studied by the frequency method using the computer program "Analysis of the state of human nutrition". Results. The analysis of the actual nutrition of the Russian rowing team ($n=36$) showed a deviation from the values of total fat and individual classes of fatty acids recommended in the Norms of physiological need for nutrients and energy for the population of the Russian Federation. The proportion of saturated fatty acids (NLC) in men was 1.6 times higher than the recommended upper level of 10% of the energy value, in women - 1.7 times. The content of PUFA in men was at the lower limit, in women – in the middle of the recommended interval, the proportion of ω -3 PUFA was below the norm in rowers of both sexes. Conclusions. The intake of an additional amount of ω -3 PUFA in the amount necessary to ensure their total intake at the level of the lower limit of physiological need allowed optimizing the structure of the lipid component.

Keywords: fat component, specialized food products, actual nutrition, academic rowing

Введение. Обеспечение адекватного физиологической потребности соотношении ПНЖК, МНЖК и НЖК позволит улучшить показатели профессиональной производительности и эффективности тренировочного процесса. Одним из подходов к оптимизации жирнокислотного состава рационов питания является их коррекция за счет включения пищевых продуктов или биологически активных добавок к пище (БАД), являющихся источниками полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Цель: изучить возможность оптимизации липидного компонента рациона питания при введении БАД, содержащей ω -3 ПНЖК.

Организация и методы исследования. Обследовано 36 спортсменов (18 юношей и 18 девушек), средний возраст $20,5 \pm 1,2$ лет, членов сборной команды РФ по академической гребле. Фактическое питание спортсменов изучали частотным методом

с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека» (версия 1.2.4 ГУ НИИ питания РАМН 2004 г., программа зарегистрирована Российским агентством по патентам и товарным знакам 09.02.2004 № 2004610397). Потребление БАД оценивали с помощью специально разработанной анкеты. Протокол исследования был одобрен комитетом по этике ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (№ 1 от 22.12.2019 г.).

Результаты и обсуждение. Жировой компонент рациона характеризовался превышением рекомендуемой доли (10%) насыщенных жирных кислот (НЖК) у мужчин в 1,6, а у женщин - в 1,7 раза [1], за счет преобладания в структуре питания мясных полуфабрикатов, гастрономических и кондитерских изделий. Среднее содержание полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в том числе семейства ω -6, в рационе мужчин находилось на нижней границе, а у женщин – в середине рекомендуемого (6-10%) интервала, поступление с основным рационом незаменимых ω -3 ПНЖК в пересчете на долю от энергетической ценности оказалось ниже нормы у гребцов обоего пола [2]. В тоже время, число гребцов мужского пола ($n=5$), потреблявших ω -3 ПНЖК $\geq 1\%$ в структуре ЭЦ рациона, было выше, чем женщин ($n=3$), что в данном исследовании было связано с более высокой калорийностью рациона у мужчин. Соотношение ω -6/ ω -3 ПНЖК у спортсменов обоего пола составило 8/1 при рекомендованном (5÷10)/1, что обусловлено невысокой частотой потребления рыбы жирных сортов, растительных масел.

Было установлено, что большинство спортсменов (82%) употребляло хотя бы один вид специализированных пищевых продуктов (СПП) или БАД. При этом 42% обследованных принимали БАД, с содержанием ω -3 ПНЖК 0,3 г/капс. Дополнительное суточное поступление ПНЖК ω -3 в составе БАД составляло у разных спортсменов от 0,3 до 1,5 г/сут, привело к увеличению содержания этих жирных кислот в рационе в среднем до $3,6 \pm 1,4$ г/сут у мужчин и $2,9 \pm 1,2$ г/сут у женщин. Однако, такое количество ω -3 ПНЖК оказалось недостаточным для достижения рекомендуемой доли в структуре энергетической ценности рациона у мужчин (таблица 1).

Таблица 1

**Характеристика жирового компонента рациона питания спортсменов,
($M \pm m$, % от энергетической ценности рациона)**

Показатель	Структура жирового компонента рациона, г/сут (% от ЭЦ рациона)				Нормы [1], % от ЭЦ рациона
	Мужчины, n=5		Женщины, n=10		
	Без СПП	С СПП	Без СПП	С СПП	
Общий жир	181±61 (42%)	181±60 (41%)	130±41 (44%)	130±48 (44%)	30
НЖК	69±27 (16%)	69±27 (16%)	49±14 (17%)	49±14 (17%)	10
ПНЖК	27±9 (6,5%)	27±9 (6,4%)	24±10 (8%)	24±10 (8%)	6-10
ω-3 ПНЖК	3,3±1,2 (0,8%)	3,6±1,4 (0,82%)	2,7±1,1 (0,9%)	2,9 ±1,2 (1%)	1-2
ω- 6 ПНЖК	22±8,5 (5,8%)	22±8,5 (5,7%)	21±9,5 (7%)	21±9,5 (7%)	5-8

При ранжировании обследованных по среднесуточному содержанию в рационе ω -3 ПНЖК, у спортсменов с высоким уровнем потребления (>4 г/сут) отмечена более высокая энергетическая ценность рациона и потребление общего жира, НЖК, суммы ПНЖК как в абсолютных, так и в относительных показателях, высокая масса тела. Вероятно, это связано с повышенной потребностью в пищевых веществах у спортсменов с более высокими массо-ростовыми характеристиками.

Клинические исследования подтверждают эффективность ПНЖК в отношении снижения заболеваемости [3]. В нашем исследовании даже на фоне роста

заболеваемости COVID-19, с учетом переездов, формирования нового коллектива и расширением круга контактов, высоких нагрузок, которые могут приводить к снижению механизмов иммунной защиты организма, ни у одного спортсмена не было отмечено симптомов острых респираторных заболеваний.

Выводы. Дополнение рациона БАД, являющейся источником ω -3 ПНЖК, обеспечило их суммарное поступление на уровне нижней границы физиологической потребности (1%), то есть оптимизировало структуру липидного компонента у женщин. Для мужчин такого количества добавленного с БАД ω -3 ПНЖК оказалось недостаточно. Введение БАД, содержащих ω -3 ПНЖК, целесообразно проводить персонализировано в зависимости от жирнокислотного состава индивидуального фактического питания каждого спортсмена с регулярным мониторингом биохимических показателей, оценкой общей и специальной работоспособности.

Библиографический список:

1. МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» www.rosпотреbnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=18979
2. Коростелева, М.М. Результаты изучения некоторых антропометрических характеристик, фактического питания, пищевого статуса и суточных энергозатрат спортсменов сборной по академической гребле / М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова, Р.М. Раджаббадиев, А.И. Соколов, М.М. Семенов, К.В. Выборная, Д.Б. Никитюк, А.А.Набатов, Д.С. Мартыканова, Ф.А. Мавлиев, Г.Г. Янышева, А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. 2021.- Т. 9. № 3. - С. 22-32. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-22-32
3. Gammone, M.A. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Benefits and Endpoints in Sport. / M.A. Gammone, G. Riccioni, G. Parrinello, N. D'Orazio //Nutrients. - 2018. - № 27. – V. 11- P 46. doi: 10.3390/nu11010046.

УДК 796/799

ЧАСТОТА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ СПОРТСМЕНАМИ-ХОККЕИСТАМИ

Кобелькова И.В., к.м.н.,

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи;

Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России

Коростелева М.М., к.м.н.,

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности, пищи; Российский университет дружбы народов,

Никитюк Д.Б., Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи,

Москва, Россия

Цель изучить причины выбора и частоту применения специализированных пищевых продуктов СПП и биологически активных добавок среди российских спортсменов. Материалы и методы. Обследовано 24 спортсмена спортивного клуба по хоккею на льду (26,4 $\pm$ 7,4 г). Антропометрические измерения проводили по стандартной методике. Фактическое питание изучали частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека». Результаты: 46% обследованных принимали изотонические напитки, витаминно-минеральные комплексы (ВМК) и высокобелковые СПП – по 33%, смесь аминокислот с разветвленной боковой цепью -21%, креатин – 12%, БАД на основе ω -3 ПНЖК – 8% и казеин – 4%. Основными критериями при выборе СПП являлись: ускорение восстановления после тренировки (13%), повышение производительности, повышение выносливости и наращивание мышечной массы (по 7 %), снижение жировой массы

тела и улучшение качества сна по 4%. Выводы: требуется проведение обучающих программ для повышения информированности выбора СПП и БАД для оптимизации тренировочного процесса

Ключевые слова: специализированные пищевые продукты, биологически активные добавки, питьевой режим, антропометрия, фактическое питание

FREQUENCY OF APPLICATION OF SPECIALIZED FOOD PRODUCTS BY ATHLETES-HOCKEY PLAYERS

*Kobelkova I.V., PhD,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety; Academy of
Postgraduate Education of FSBI FNCC FMBA of Russia,
Korosteleva M.M., PhD,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety; "Peoples'
Friendship University of Russia",
Nikitjuk D.B.,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety,
Moscow, Russia*

The purpose is to study the reasons for the choice and frequency of use of specialized food products of SPP and biologically active additives among Russian athletes. 24 athletes of the ice hockey sports club were examined (26.4 ± 7.4 g). Anthropometric measurements were carried out according to the standard method. The actual nutrition was studied by the frequency method using the computer program "Analysis of the state of human nutrition". 46% of the surveyed took isotonic drinks, vitamin and mineral complexes (VMC) and high-protein SPP – 33% each, a mixture of branched-chain amino acids -21%, creatine - 12%, dietary supplements based on ω -3 PUFA - 8% and casein – 4%. The main criteria for choosing SPP were: acceleration of recovery after training (13%), increased productivity, increased endurance and muscle mass (7% each), reduction of body fat and improvement of sleep quality by 4%. Conclusions: it is required to conduct training programs to increase awareness of the choice of SPP and dietary supplements to optimize the training process

Keywords: specialized food products, biologically active additives, drinking regime, anthropometry, actual nutrition

Спорт высоких достижений предъявляет высокие требования к скоростно-силовым и характеристикам спортсменов. В связи с этим незначительное увеличение работоспособности может быть решающим фактором для профессиональной результативности. С этой целью многие спортсмены включают в рацион питания специализированные пищевые продукты и биологически активные добавки.

Материалы и методы: обследовано 24 спортсмена спортивного клуба по хоккею на льду (средний возраст $26,4 \pm 7,4$ г) в период проведения сборов в УТЦ «Новогорск» в августе 2022 г. Антропометрические измерения проводили по стандартной методике. Фактическое питание изучали частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека» (версия 1.2.4 ГУ НИИ питания РАМН 2004 г., программа зарегистрирована Российским агентством по патентам и товарным знакам 09.02.2004 № 2004610397). Протокол исследования был одобрен комитетом по этике ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (№ 1 от 22.12.2019 г.). Частота и размер суточного потребления СПП и БАД, особенности питьевого режима до, во время и после каждой из тренировок были изучены с помощью специально разработанной анкеты. Обработку данных выполняли с использованием программы SPSS 23.

Результаты. Анализ антропометрических показателей установил, что масса тела в среднем составила $84,9 \pm 8,0$ кг, длина - $183,8 \pm 5,7$ см, ИМТ $25,1 \pm 1,8$. Средняя суточная

энергетическая ценность рационов питания составила 3085 ± 920 ккал, что обеспечивалось за счет поступления 16,3 % белков, 45,5 % жиров и 36 % углеводов. Аналогичная тенденция с преобладанием доли жиров на фоне низкого содержания углеводов в структуре энергетической ценности (ЭЦ) рациона питания отмечена в наших предыдущих работах [1-3].

Анализ частоты потребления СПП и БАД установил, что 50% из опрошенных хоккеистов принимали СПП и БАД, длительность приема варьировала от нескольких дней до года. При этом наиболее популярными видами являлись изотонические напитки - их принимали 46% обследованных, далее следовали витаминно-минеральные комплексы (ВМК) и высокобелковые СПП – по 33%, смесь аминокислот с разветвленной боковой цепью -21%, креатин – 12%, БАД на основе ω -3 ПНЖК – 8% и казеин – 4%. По литературным данным частота применения СПП и БАД среди спортсменов элитного уровня варьирует в пределах 32-90% [5], что сопоставимо с полученными нами данными (82%). При этом на распространенность применения продуктов так называемого «спортивного питания» (СПП и БАД для питания спортсменов) влияет ряд факторов, таких как возраст, вид спорта, уровень мастерства, пол [4]. Среди спортсменов мужского пола более популярными являются высокобелковые/аминокислотные смеси (19,7%), высокоуглеводные (16,0%) и электролиты (15,9%).

Важно подчеркнуть, что большинство спортсменов принимали одновременно несколько видов продуктов так называемого «спортивного питания». В среднем, это обеспечивало дополнительное поступление 322 ± 231 ккал/сут ($0 \div 638$ ккал/сут), от 18 ± 17 г/сут ($0 \div 44$ г/сут белка, до 2 г жира (в том числе 0,3- 0,6 г ω -3 ПНЖК) и 56 ± 51 г/сут углеводов ($0 \div 126$ г/сут). Кроме того, примерно четверть хоккеистов использовали для приготовления инстантных смесей от 300 до 500 мл молока с массовой долей жира 2,5%, что также оказывало существенный вклад в пищевую и энергетическую ценность рациона питания. При этом, для некоторых витаминов (B_1 , B_2 , А) отмечено крайне высокое суммарное поступление с учетом естественного содержания в базовом рационе и вклада из всех видов СПП, превышающее верхний допустимый уровень потребления [5].

В целом, 19 % спортсменов осведомлены о принципах здорового образа жизни и стараются им следовать, остальные затруднились ответить, при этом информацию на этикеточной надписи изучает треть опрошенных (31%). Основными критериями при выборе СПП являлись: ускорение восстановления после тренировки (13%), повышение производительности, повышение выносливости и наращивание мышечной массы (по 7 %), снижение жировой массы тела и улучшение качества сна по 4%. При этом в качестве источника информации о целесообразности, расчете дозы и кратности приема СПП и БАД чаще выступали: врач команды (19%); тренер (7%); члены команды, реклама в сети Интернет, друзья и бесплатное обеспечение этим видом продукции (по 4%). 66% отметили удовлетворительную переносимость принимаемых СПП, 3% отметили функциональные расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (вздутие, расстройство пищеварения), остальные затруднялись с ответом.

Состояние оптимальной гидратации перед тренировкой имеет первостепенное значение, а регидратация после физической нагрузки — важная составляющая процесса восстановления спортсменов [6].

Для удовлетворения жажды спортсмены использовали питьевую воду, чай, кофе. При этом 50% из опрошенных регулярно употребляли специализированные пищевые продукты (СПП) для питания спортсменов, в частности изотонические напитки. Хоккеисты были разделены на 2 группы (1-я принимала СПП, 2-я – не принимала СПП) для оценки особенностей питьевого режима. Установлено, что количество выпиваемой питьевой воды в течение 2-х тренировок в группе, не принимавшей изотонические напитки, было выше, чем в 1-ой группе, и составил 1563 ± 1823 мл и 1075 ± 1381 мл, соответственно. Спортсмены 1-ой группы в тех количествах употребляли чай и кофе по сравнению со 2-й группой. Однако, за счет

приема изотонического напитка (1968 ± 271 мл), суммарное потребление всех видов жидкости в 1-ой группе было выше - 3286 ± 1699 мл. Дополнительный прием «спортивного напитка» обеспечивал поступление до 56 г углеводов, представленный фруктозой, декстрозой и мальтодекстрином, что позволяло сохранять работоспособность во время нагрузок и ускоряло посттренировочное восстановление. Ранее были получены положительные результаты применения изотонических напитков у лыжников-юниоров в отношении иммунного статуса, компонентного состава тела, маркеров гидратации [7].

Кроме того, поступление витаминов В₁, В₂, В₆ (по 2,2 мг), С (128 мг) и фолиевой кислоты (400 мг) в составе изотоника, без учета их содержания в базовом рационе питания и других СПП, находилось на уровне физиологической потребности.

Выводы: осведомленность о принципах сбалансированного питания, физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии недостаточно высока, требуется проведение обучающих программ для повышения информированности выбора СПП и БАД для оптимизации тренировочного процесса.

Прием СПП для питания спортсменов, является одним из подходов обеспечения оптимальной гидратации и повышения физической работоспособности. Однако необходимо учитывать фактическое содержание основных пищевых веществ и витаминов как в разовой, так и суточной дозах специализированных продуктов во избежание передозировки ряда биологически активных веществ.

Библиографический список:

1. Коростелева, М.М. Влияние пищевого поведения спортсмена, занимающегося академической греблей, на параметры его пищевого статуса/ М.М.Коростелева, И.В. Кобелькова, Раджаббадиев Р.М., А.И. Соколов, М.М.Семенов, К.В.Выборная, Д.Б., А.А. Набатов, Мартыканова Д.С., Мавлиев Ф.А., Янышева Г.Г., А.С.Назаренко. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т. 9. - № 4.- С. 6-18.

2. Коростелева, М.М. Результаты изучения некоторых антропометрических характеристик, фактического питания, пищевого статуса и суточных энерготрат спортсменов сборной по академической гребле / М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова, Р.М.Раджаббадиев, А.И.Соколов, М.М. Семенов, К.В. Выборная, Д.Б.Никитюк, А.А.Набатов, Д.С. Мартыканова, Ф.А. Мавлиев, Г.Г. Янышева, А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. 2021.- Т. 9. № 3. - С. 22-32. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-22-32

3. Кобелькова, И.В. Особенности потребления различных групп продуктов спортсменками женской сборной по хоккею с шайбой на льду. / И.В.Кобелькова, М.М.Коростелева, М.С.Кобелькова // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. г. Казань, 2021. С. 363-364.

4. Sirico, F Habits and beliefs related to food supplements: Results of a survey among Italian students of different education fields and levels/ F.Sirico, S. Miressi, C. Castaldo, R. Spera, S.Montagnani, F. Di Meglio, D.Nurzynska // PLoS One. – 2018. - № 19. - 13(1). – p. e0191424. doi: 10.1371/journal.pone.0191424.

5. Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) (утверждены Решением Комиссии таможенного союза от 28 мая 2010 года № 299)
http://www.eurasiancommission.org/ru/act/texnreg/depsanmer/sanmeri/Pages/P2_299.aspx

6. James L.J., Moss J., Henry J., Papandopoulou C., Mears S.A. Hypohydration Impairs Endurance Performance: A Blinded Study. *Physiol. Rep.* 2017;5(12):13315. <https://doi.org/10.14814/phy2.13315>

7. Ханферьян Р.А., Радыш И.В., Выборнов В.Н., Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И., Коростелева М.М., Антонов А.А. Эффективность применения изотонических напитков для регидратации спортсменов детско-юношеского возраста. Спортивная медицина: наука и практика. 2022;12(1):56-63. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2022.1.6>

УДК 796.422.16

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНИЙ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

*Кудря О.Н., д.б.н., доцент,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

Цель исследования – обосновать использование медико-биологических показателей для оценки функционального состояния бегуний на длинные дистанции, находящихся на тренировочных сборах в условиях среднегорья. В исследовании принимали участие спортсменки высокой квалификации, специализирующиеся в беге на длинные дистанции. Спортсменки находились на тренировочных сборах в районе оз. Иссык-куль. В качестве медико-биологических методов контроля использовали определение сатурации крови кислородом (SpO_2), концентрации молочной кислоты, регистрацию частоты сердечных сокращений. Показатели регистрировали в состоянии покоя утром, после ночного сна, а также на тренировочных занятиях, направленных на развитие специальной скоростной выносливости. Было установлено, что наиболее информативными показателями для осуществления оперативного контроля на тренировочных занятиях, направленных на развитие скоростной выносливости, проводимых в условиях среднегорья, являются показатели сатурации крови кислородом и концентрация молочной кислоты. Значительные колебания показателя SpO_2 при выполнении серии 3000*8 (бег под уклон) свидетельствуют о высокой лабильности кислородтранспортной функции крови и хорошем функциональном состоянии организма. Показатели частоты сердечных сокращений характеризуют в большей степени работу сердечно-сосудистой системы и могут быть использованы только для нормирования физических нагрузок.

Ключевые слова: среднегорье, функциональное состояние, сатурация крови кислородом, молочная кислота, частота сердечных сокращений

MEDICAL AND BIOLOGICAL METHODS OF CONTROL OF THE FUNCTIONAL STATE OF LONG DISTANCE RUNNERS UNDER THE CONDITIONS OF THE MIDDLE-ALGOROUS REGION

*Kudrya O.N., Grand PhD,
Siberian State University of Physical Culture and Sports,
Omsk, Russia*

The purpose of the study is to substantiate the use of biomedical indicators to assess the functional state of long-distance runners who are at training camps in mid-mountain conditions. The study involved highly qualified athletes specializing in long-distance running. Athletes were at the training camp in the area of the lake. Issyk-Kul. As biomedical control methods used to determine blood oxygen saturation, lactic acid concentration, registration of heart rate. The indicators were recorded at rest in the morning, after a night's sleep, as well as during training sessions aimed at developing special speed endurance. It was found that the

most informative indicator for the implementation of operational control of the tolerance of tasks for the development of speed endurance, performed in mid-altitude conditions, are indicators of blood oxygen saturation. Significant fluctuations of this indicator during the 3000 * 8 series (downhill running) indicate a high lability of the oxygen transport function of the blood and a good functional state of the body. Heart rate indicators characterize to a greater extent the work of the cardiovascular system and can only be used to normalize physical activity.

Keywords: middle mountains, functional state, blood oxygen saturation, lactic acid, heart rate

Актуальность. Целесообразность использования природных условий среднегорья в подготовке бегунов на длинные дистанции показана в многочисленных исследованиях [2,4].

Однако специалисты отмечают, что эффективность тренировочного процесса в условиях среднегорья, а также процессы реакклиматизации после спуска на равнину во многом зависят от индивидуальных особенностей спортсменов [3,5].

В связи с этим, контроль функционального состояния спортсменов, находящихся на тренировочных сборах в среднегорье является необходимым условием повышения спортивного результата и предупреждения срыва процессов адаптации, которые часто сопровождают пребывание спортсменов в условиях гипоксической гипоксии.

Цель исследования – обосновать использование медико-биологических показателей для оценки функционального состояния бегуний на длинные дистанции, находящихся на тренировочных сборах в условиях среднегорья.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 5 спортсменов высокой квалификации (МСМК, МС). Исследования проводились на тренировочных сборах в районе озера Иссык-куль. В качестве показателей контроля функционального состояния использовали показатели сатурации кислорода в крови и пульс, которые измеряли портативным пульсоксиметром MD 300 W (Китай). Регистрация ЧСС производилась с использованием многофункциональных GPS-часов (Garmin 935). Для определения концентрации лактата крови использовали экспресс-лактометр Accutrend Plus (Roche, Германия).

Результаты исследования. По мнению большинства специалистов, горную подготовку целесообразно использовать в подготовительном периоде. Базовый (подготовительный) период включает в себя равнинный мезоцикл, акклиматизацию, горный мезоцикл, предсоревновательный мезоцикл. Часть периода проходит на равнине, основная подготовка - в условиях гор, после прохождения акклиматизации.

В первые дни пребывания в горах (акклиматизационный микроцикл) спортсменки выполняли нагрузки аэробного характера низкой интенсивности. Основная задача данного этапа – адаптация к условиям гипоксии. На этом этапе в качестве показателей контроля функционального состояния регистрировали показатели ЧСС, концентрации лактата, показатель сатурации крови O_2 .

В первые дни пребывания в горах были отмечены индивидуальные различия в ходе акклиматизации у бегуний разной спортивной квалификации. Спортсменки более высокой квалификации (МСМК), имеющие большой «горный опыт» имели менее выраженное снижение сатурации крови кислородом в первые дни пребывания в горах, уровень лактата крови и показатель ЧСС в утренние часы уже на 4-5 день пребывания в горах достиг фоновых значений, зарегистрированных на равнине, что свидетельствовало о завершении акклиматизационного периода. У спортсменок с небольшим «горным опытом» и квалификацией МС период акклиматизации длился 7-10 дней.

После периода акклиматизации тренировки проходили в основном в аэробном режиме (кроссовая подготовка), но уже с большей интенсивностью, увеличивается

количество интервальных тренировок. Основной тренировочный эффект горных микроциклов идет за счет использования «бег в гору на длинных отрезках» (600-1500м). В середине и конце горной подготовки использовали бег в облегченных условиях под уклон (400-3000м), при этом выполняется нагрузка скоростного характера.

Для развития скоростной выносливости использовали серии упражнений: 3000м 6-8 раз, бег под уклон. Включение в тренировочный процесс бегуний на длинные дистанции средств развития специальной скоростной выносливости обусловлен высоким уровнем спортивных результатов в этом виде легкой атлетики, где доминируют кенийские спортсменки.

Выполнение физических упражнений на развитие скоростной выносливости связано с активацией гликолитического механизма энергообеспечения, что в условиях горной гипоксии часто становится причиной срыва процесса адаптации [1].

На наш взгляд, проведение оперативного контроля тренировочных занятий на развитие скоростной выносливости поможет снизить риск развития негативных состояний у спортсменок.

На сегодняшний день основным показателем оперативного контроля является частота сердечных сокращений (ЧСС). Однако, по мнению исследователей, она является показателем работы сердечно-сосудистой системы и не может в полной мере характеризовать адаптационные возможности организма спортсмена к выполнению физических нагрузок. В связи с этим мы добавили для проведения оперативного контроля переносимости нагрузок показатель концентрации лактата и показатель сатурации крови кислородом.

При проведении оперативного контроля тренировочного занятия, направленного на развитие скоростной выносливости выявили различные варианты реакции организма спортсменок на предлагаемую нагрузку (3000*6-8 раз):

- нагрузка выполнялась полностью (8 повторений), сатурация крови значительно снижалась после 3-его и 7-ого отрезков, увеличивалась после 2-ого и 5-ого. Молочная кислота постепенно повышалась к четвертому отрезку (до 12-14 мМ/л), ЧСС в пределах 165-185 уд/мин, скорость бега увеличивалась к концу тренировки;

- нагрузка выполнялась в полном объеме, но эмоциональный фон – негативный, спортсменки отмечали субъективное чувство усталости. Концентрация лактата значительно повышалась после третьего отрезка (до 14-15 мМ/л), сатурация достаточно стабильна на протяжении всего тренировочного занятия. ЧСС изменяется незначительно, не выходя за пределы 180 уд/мин. Результат преодоления отрезков варьирует незначительно. При таком варианте целесообразно снизить количество отрезков до шести;

- результат преодоления отрезков к концу серии снижается, спортсмены не могут выполнить нагрузку в полном объеме и отказываются от работы после 4-5 отрезка. Концентрация лактата значительно увеличивается после третьего отрезка (до 10-11 мМ/л) и удерживается на высоком уровне до конца тренировки, сатурация крови кислородом постепенно снижается к концу тренировочного занятия, ЧСС высокая (180-185 уд/мин). При данном типе реакции велика вероятность срыва процессов адаптации. Необходимо прекратить выполнение задания и предложить выполнить нагрузку аэробного характера.

Заключение. Таким образом, при осуществлении оперативного контроля состояния спортсменок на тренировочных занятиях по развитию скоростной выносливости в условиях среднегорья целесообразно использовать такие показатели как сатурация крови кислородом и концентрация лактата. Значительные колебания сатурации крови кислородом при выполнении серии упражнений (3000*8) свидетельствуют о лабильности кислородтранспортной функции и хороших функциональных возможностях организма. Плавное снижение SpO₂ при выполнении

серии упражнений является неблагоприятным признаком, необходима коррекция тренировочного задания.

Показатель частоты сердечных сокращений является специфическим показателем работы сердечно-сосудистой системы и может быть использован только для стандартизации мощности нагрузки.

Библиографический список:

1. Дорогова, Ю.А. Организация тренировочных нагрузок биатлонисток в условиях среднегорья с учетом биохимических изменений / Ю.А. Дорогова, О.А. Деминцева, Т.Н. Белкина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. - 2011. - Т.17. - № 3 – С.292-296

2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

3. Самойлов, В.О. Влияние интервальных гипоксических тренировок на функциональное состояние человека в условиях гипоксической гипоксии / В.О.Самойлов, А.Л. Максимов и др. // Вестник российской военно-медицинской академии. – 2014. - № 4 (48). - С.158-163.

4. Сулов, Ф.П., Гиппенрейтер, Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. - М.: Терра-спорт, 2000.

5. Эрлих, В.В. Система крови, гомеостаза, метаболизма и функциональные показатели желудочка и печени у легкоатлетов-бегуний на средние дистанции после двадцати дней акклиматизации в верхнем среднегорье / В.В. Эрлих, А.П. Исаев, В.В. Корольков, Т.В. Потапова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - Серия: образование, здравоохранение, физическая культура. - Челябинск. - 2013. - Т.13. - № 1. - С.17-21.

**МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ У СПОРТСМЕНОВ
С ОДНОСТОРОННЕЙ ВЫСОКОЙ АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ГРЕБЛИ НА
БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

*Лагутин М.П., к.м.н., заслуженный врач РФ, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия,*

*Крылов Л.Ю., к.п.н., и.о.заведующего кафедрой ТиМ гребного и парусного спорта им.
А.Ф. Комарова,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

Изучены локализации миофасциальных триггерных точек, формирующих миофасциальные болевые синдромы у спортсменов-ампутантов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, разных спортивных специализаций.

Ключевые слова: спортсмены-ампутанты, миофасциальные триггерные точки, болевой синдром.

**MYOFASCIAL TRIGGER POINTS IN ATHLETES
SINGLE-SIDED HIGH LOWER LIMB AMPUTATION SPECIALIZING IN VARIOUS
DISCIPLINES OF KAYAKING AND CANOEING**

*Lagutin M.P., PhD, the deserved doctor of the Russian Federation, associate professor,
Volgograd State Academy of Physical Education
Krylov L.Yu., PhD in Pedagogic Sciences, associate professor, Head of the Department of
TiM rowing and sailing Russian University Sport(SCOLIPE)*

The localization of myofascial trigger points that form myofascial pain syndromes in

amputee athletes involved in rowing and canoeing of various sports specializations was studied.

Keywords: amputee athletes, myofascial trigger points, pain syndrome.

Введение

Миофасциальные триггерные точки у спортсменов-ампутантов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, формируются в результате неравномерной статодинамической перегрузки мышечных групп спины и верхнего плечевого пояса, вызванной асимметричностью нагрузки из-за отсутствия парной опоры при выполнении гребного движения. Асимметричность опоры вызывает повышенную нагрузку на мышцы стабилизаторы, в результате этого возникают хронические микроразрывы мышечных волокон. Происходит миофиброзное перерождение с формированием миофасциальных триггерных точек в основных «рабочих» мышечных группах, это нарушает биомеханику гребных движений, что значительно повышает риск развития травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [1,2]. Спортивная специализация спортсмена (гребля на байдарках или гребля на каноэ) существенно влияет на «вовлечение» в работу разных мышечных групп. И, соответственно, миофасциальные триггерные точки, будут развиваться в разных мышечных группах. Знания локализации миофасциальных триггерных точек, их алгической интенсивности у спортсмено-ампутантов, разных спортивных специализаций, позволят оптимизировать медико-педагогический контроль, провести своевременные профилактические и реабилитационные мероприятия.

Цель исследования — изучение локализации миофасциальных триггерных точек (ТТ), формирующих миофасциальные болевые синдромы различной интенсивности у спортсменов-инвалидов с высокой односторонней ампутацией, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, в зависимости от спортивной специализации – байдарка или каноэ.

Материал и методы. Обследовано 12 спортсменов-ампутантов (6 женщин и 6 мужчин, средний возраст $22,4 \pm 3,3$ года), занимающихся греблей на байдарках и каноэ больше 5 лет, из них 6 спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и 6 спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ. Все эти спортсмены предъявляли жалобы на периодически возникающие боли в мышцах верхнего плечевого пояса. Спортсмены два раза в год проходили углубленное медицинское обследование с инструментальной диагностикой травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). На момент проведения диагностики по изучению локализации триггерных точек травм и заболеваний ОДА не было.

Спортсмены были поделены на две группы: первую группу составили спортсмены-ампутанты (6 человек), специализирующиеся в гребле на байдарках (Б), вторую группу (6 человек), составили спортсмены-ампутанты, специализирующиеся в гребле на каноэ (К). Всем спортсменам была проведена физикальное обследование с пальпаторной диагностикой триггерных точек (ТТ) в болезненных мышечных группах. Степень выраженности болевого синдрома определялась по визуально-аналоговой шкале боли (ВАШ)

Результаты. В связи с тем, что при высокой односторонней ампутации у спортсменов-гребцов при выполнении гребного движения основная нагрузка ложится на мышцы верхнего плечевого пояса, с акцентом на воротниковую зону, максимально задействуются следующие мышцы: лестничные мышцы, мышцы поднимающие лопатку, надостные мышцы, трапециевидные мышцы, подзатылочные мышцы, ременные мышцы шеи, подзатолочные мышцы. И, соответственно, при постоянной интенсивной мышечной нагрузке триггерные точки формируются именно в этих мышечных группах. В связи с тем, что при гребном движении у каноистов и байдарочников основная нагрузка ложится на разные мышечные группы, то и

триггерные точки будут формироваться в определенных мышечных группах с учетом биомеханических особенностей локомоции, характерной для данной специализации. По локализации болевых точек у обеих групп можно выделить следующие мышцы: лестничные мышцы, мышцы поднимающие лопатку, надостные мышцы, трапециевидные мышцы, подзатылочные мышцы, ременные мышцы шеи, подзатылочные мышцы.

Однако интенсивность болевого синдрома в тех или иных группах мышц существенно отличалась в зависимости от специализации (гребля на байдарке или каноэ). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Интенсивность болевого синдрома в триггерных точках мышечных групп в зависимости от гребной специализации ($P < 0,05$)

Мышечная группа	Гребля на каноэ (п6)	Гребля на байдарке (п6)
Лестничные мышцы	7,21±1,11	7,17±1,12
Мышцы поднимающие лопатку	6,13±1,03	8,15±1,10
Надостные мышцы	6,53±1,20	7,32±1,21
Трапециевидные мышцы	6,34±1,17	8,21±1,19
Подзатылочные мышцы	8,15±1,35	6,09±1,20
Надостные мышцы	6,09±1,12	8,23±1,17
ременные мышцы шеи	8,24±1,09	6,12±1,15
подзатылочные мышцы	8,21±1,11	6,15±1,16

Выводы. Распределение миофасциальных триггерных точек по мышечным группам у спортсменов – ампутантов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, не зависит от спортивной специализации, однако при этом интенсивность боли в триггерных точках, по визуально-аналоговой шкале, зависит от гребной специализации. Выявлено, что у спортсменов-ампутантов, специализирующихся в гребле на байдарке максимально болезненные триггерные точки находятся в мышцах верхнего плечевого пояса, а у спортсменов-ампутантов, специализирующихся в гребле на каноэ триггерные точки с максимальной болезненностью локализованы в мышечные группы шеи и головы.

Практические рекомендации. Знание топографии и интенсивности триггерных точек в мышечных группах в зависимости от гребной специализации позволит своевременно проводить реабилитационные мероприятия (кинезиотейпирование, лечебная физкультура, массаж) и предотвратить хронизацию патологического процесса.

Библиографический список:

1. Иваничев Г.А. Миофасциальная боль. Казань; - 2007. - 392 с.
2. Лагутин М.П. Миофасциальный болевой синдром у спортсменов-инвалидов / М.П. Лагутин, Л.Ю. Крылов//Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 4 (68). – С. 15.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВЕЛОТРЕНИРОВОК НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Медведкова Н.И., д.п.н., профессор,
Медведков В.Д., д.п.н., профессор,
Гжельский государственный университет, Гжель, Россия,
Московское высшее общевойсковое командное училище, Москва, Россия*

В статье представлены результаты исследования влияния велотренировок на артериальное давление лиц пожилого возраста. Методы исследования: анализ литературных источников, измерение артериального давления с помощью тонометра Omron. Было проведено 184 измерения артериального давления. В исследовании участвовали женщины пожилого возраста с хорошей физической подготовленностью. Установлено нормализующее снижение артериального давления при велотренировках на 5-7 и 10 км. В первом случае – снижение САД на 5,6%, ДАД – на 2,7%; во втором – на 6,2 и 1,3%. Результаты исследования показали, что можно снижать повышенное артериальное давление оздоровительными велотренировками, причем, более оптимальной является велотренировка на 10 км.

Ключевые слова: женщины, оздоровительная велотренировка, артериальное давление.

THE INFLUENCE OF WELLNESS CYCLING EXERCISES ON THE BLOOD PRESSURE OF ELDERLY PEOPLE

*Medvedkova N.I., Grand PhD, professor,
Medvedkov V.D., Grand PhD, professor,
Gzhel State University, Gzhel, Russia,
Moscow higher combined arms command school, Moscow, Russia*

The article presents the results of a study of the effect of cycling on the blood pressure of elderly people. Research methods: analysis of literary sources, measurement of blood pressure using an Omron tonometer. 184 blood pressure measurements were carried out. The study involved elderly women with good physical fitness. The change in blood pressure during cycling was determined by 5-7 and 10 km. In both cases, a decrease in blood pressure was obtained. In the first – a decrease in SAD by 5.6%, DAD – by 2.7%; in the second – by 6.2 and 1.3%. The results of the study showed that it is possible to reduce blood pressure by recreational cycling, moreover, cycling for 10 km is more optimal.

Keywords: women, wellness cycling, blood pressure.

Актуальность. В пожилом возрасте могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания. Им могут способствовать чрезмерная умственная или физическая нагрузка, перенесенные заболевания, переживания, курение и др. Во всех случаях ослабляется сердечная мышца, ухудшается деятельность сосудов. Скорость движения крови замедляется, и она застаивается во внутренних органах. Одним из признаков недостаточности кровообращения является быстрая утомляемость, неприятные ощущения в области сердца, одышка и др. В связи с этим люди стараются как можно меньше двигаться, создавая для сердца условия, еще более ухудшающие его деятельность.

Причинами появления гипертонической болезни могут быть нарушения деятельности высших отделов центральной нервной системы, длительное перенапряжение и др.

Гипертензию часто именуют «немым убийцей» из-за ее бессимптомного протекания. В связи с этим очень важно для пожилых людей с систолическим давлением выше 140 мм рт.ст. и с диастолическим давлением выше 90 мм рт.ст. систематически контролировать артериальное давление. Возможные причины возникновения: уплотнение и снижение эластичности артерий, повышение тонуса гладких мышц, выстилающих артерии, снижение функции почек, ведущее к задержке жидкости и натрия.

Физическая культура является одним из средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в пожилом возрасте [1, 2, 3]. При начальных формах полезны простые гимнастические и дыхательные упражнения, не требующие напряжения нервной системы, очень полезны пешеходные прогулки на свежем воздухе. В последнее время приобрела особую популярность скандинавская ходьба [4, 5]. К сожалению, мы не нашли литературы, касающейся использования велотренировки для оздоровления людей пожилого возраста.

Цель исследования – выявить оптимальное расстояние оздоровительной велотренировки для снижения артериального давления.

Методы исследования: анализ литературных источников, измерение артериального давления с помощью тонометра Omron. Было проведено 184 измерения артериального давления. В исследовании участвовали женщины пожилого возраста с хорошей физической подготовленностью. Первое измерение проводилось утром в положении сидя, второе – после велотренировки, которая была организована через 1-1,5 часа после завтрака.

Результаты исследования показали следующее (рис. 1 и 2). Утром до велотренировок не наблюдалось достоверных различий в артериальном давлении, т.е. они были примерно на одном уровне.

Артериальное давление, мм рт. ст.

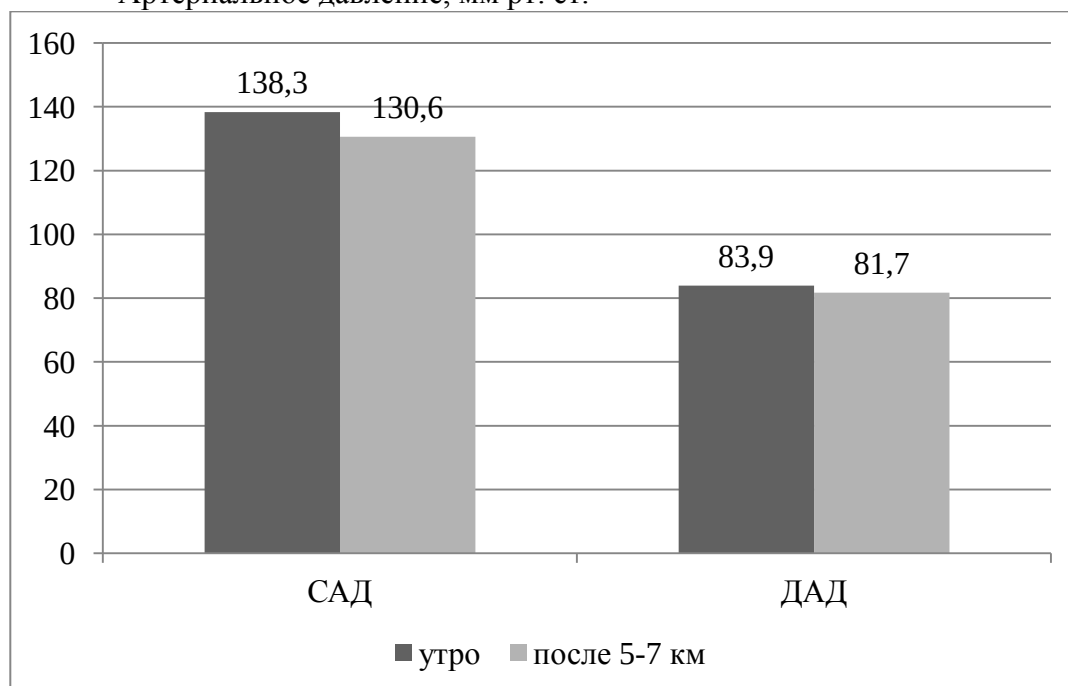


Рисунок 1. Изменение артериального давления после велотренировки на 5-7 км

Из рисунка 1 видно, что после велотренировки на 5-7 км систолическое артериальное давление снизилось с 138,3 до 130,6 мм рт. ст. или на 5,6%, диастолическое – с 83,9 до 81,7 мм рт.ст. (2,7%). Это свидетельствует о том, что с

помощью велотренировок на 5-7 км можно снижать артериальное давление в пожилом возрасте.

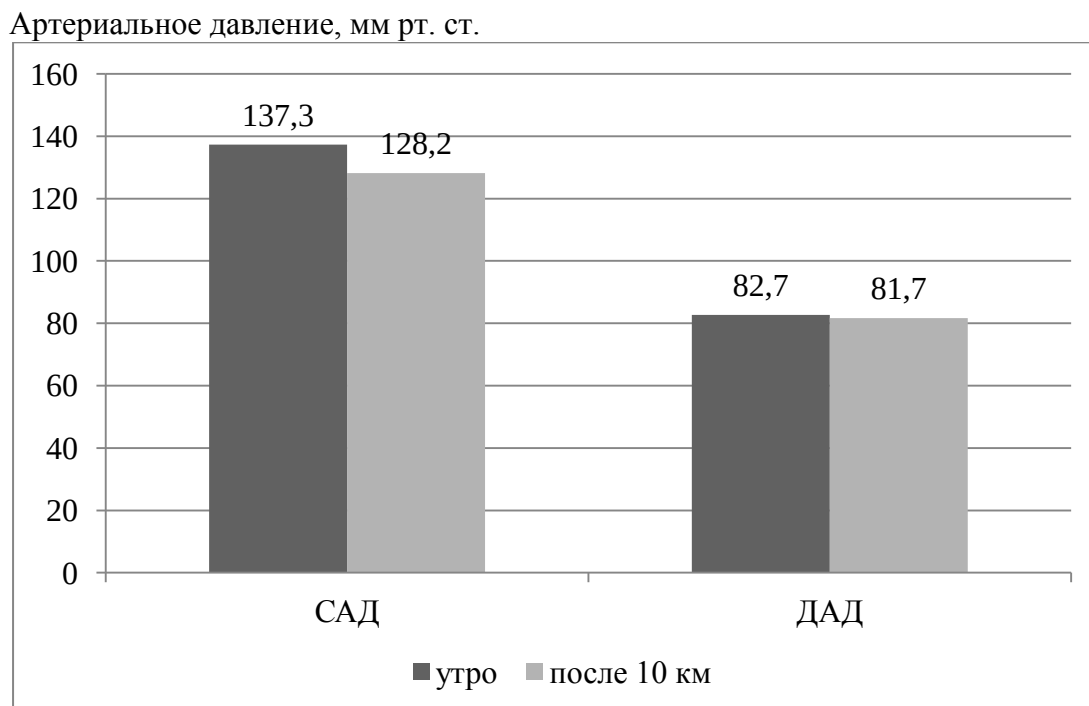


Рисунок 2. Изменение артериального давления после велотренировки на 10 км

Из рисунка 2 видно, что после велотренировки на 10 км систолическое артериальное давление снизилось с 137,3 до 128,2 мм рт.ст., т.е. на 6,2%, диастолическое – с 82,7 до 81,7 мм рт.ст., т.е. на 1,3%. Это свидетельствует о том, что с помощью велотренировок на 10 км можно снижать артериальное давление в пожилом возрасте.

Вывод. Таким образом, результаты исследования показали, что можно снижать артериальное давление оздоровительными велотренировками, причем, более оптимальной является велотренировка на 10 км.

Библиографический список:

1. Медведкова Н.И., Медведков В.Д., Зотова Т.В., Аширова О.И. Физическая активность и здоровье населения //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2019.- №3 (169).- С.201-205.
2. Ольховская Е.Б. Оптимизация здоровья людей старшего поколения средствами физкультурно-спортивной деятельности //Гуманитарный научный вестник.-2020. -№ 11. - С. 56-63.
3. Тарасов В.А., Цветов С.В., Борисов А.Б., Нарватов М.И. Физическая активность людей пожилого возраста и ее влияние на соматическое и психологическое здоровье //Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.- 2022.- Т.30.- №1.- С.39-44.
4. Федосова А.А. Скандинавская ходьба как вид самостоятельной и оздоровительной деятельности //Международный журнал гуманитарных и естественных наук.- 2022.- №2-2 (65).- С.60-62.
5. Черниговская Е.А., Зотин В.В. Скандинавская ходьба для пожилых людей //Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: мат-лы УШ Всероссий. научно-практич. конф.- Омск, 2017.- С.162-164.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГУЛКИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*Мифтахов Р.А., к.п.н., доцент,
Реабилитационный центр «ЯРДАМ-ПОМОЩЬ»,
Казанский кооперативный институт (филиал) «Российский университет кооперации»,
Гайнутдинов А.А., преподаватель,
Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана,
Эмирусайинов Б.И., старший преподаватель,
Казанский федеральный университет,
Казань, Россия*

Цель статьи - рассмотреть эффективность ежедневной прогулки для пожилых людей, её влияние на застойные процессы в организме, ограничивающие физическую активность для полноценной жизни. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи: 1. Дать рекомендации для эффективности результата прогулки 2. Рассмотреть методику проведения дыхательных упражнений при прогулке. 3. Выработать у пожилых людей устойчивую привычку к прогулкам с упражнениями, для сохранения и укрепления физического здоровья.

Ключевые слова: прогулка, дыхательные упражнения, пожилые люди, ходьба, сон.

THE EFFICIENCY OF WALKING FOR ELDERLY PEOPLE

*Miftakhov R.A., PhD, Associate Professor,
Rehabilitation center "YARDAM-HELP",
Kazan Cooperative Institute (branch) "Russian University of Cooperation",
Kazan, Russia
Gainutdinov A.A., Lecturer,
Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman,
Emirusainov B.I., senior lecturer,
Kazan Federal University,
Kazan, Russia*

The purpose of the article is to consider the effectiveness of a daily walk for the elderly, its effect on stagnant processes in the body that limit physical activity for a full life. In accordance with the purpose of the study, the following tasks were formulated: 1. Give recommendations for the effectiveness of the result of the walk 2. Consider the methodology for conducting breathing exercises during a walk. 3. Develop a stable habit of walking with exercises in the elderly to maintain and strengthen physical health.

Keywords: walking, breathing exercises, the elderly, walking, sleep.

Прогулки перед сном оказывают положительное влияние на организм пожилого человека. Рассмотрим несколько рекомендаций для эффективности прогулки и получения лучшего результата по оздоровлению организма пожилых людей.

Время для вечерней прогулки можно выбирать произвольно, в зависимости от возраста и погодных условий.

Ходьба более часа спокойной походкой может наскучить, стать чем-то принудительным и потерять часть своего значения. С другой стороны, за десять минут невозможно решить задачи этого ценного оздоровительно-гигиенического активного отдыха.

Выбор норматива в пределах от 15 до 60 минут зависит прежде всего от степени и характера утомления умственной работой. Если утомление велико и сопровождается

общей вялостью или даже сонливостью, то время на прогулку следует отвести минимальное (проветриться, хорошо подышать, но не взбадриваться перед сном). Если утомление велико и сопровождается состоянием перевозбуждения, то прогулку надо удлинить до максимума (успокоиться, основательно подышать и довести себя до сонливого состояния).

Помимо того, варианты длительности могут быть продиктованы режимом дня, состоянием погоды и другими обстоятельствами. Спокойная ходьба на свежем воздухе благотворно действует на нервную систему, оказывает регулирующее влияние на работу сердца, усиливает работу легких[1].

Во время размеренной, спокойной ходьбы надо дышать по методу основного цикла дыхательных упражнений (полное дыхание, углубленное и два обычных—спокойных). Рекомендуется постепенно увеличивать количество циклов дыхательных упражнений. Так, например, часовую прогулку следует начать одним циклом, после чего может последовать откашливание. После такого очистительного дыхания надо пройти 10—20 шагов без дыхательных упражнений. Затем можно придерживаться следующей схемы: 3 цикла, 5, 10, 15 циклов. В часовой прогулке хватит времени еще на трехкратное повторение 15 циклов с учетом ходьбы, со свободным дыханием между циклическими периодами. Конечно, такой порядок не обязательно соблюдать всегда. Когда, например, в постановке дыхания будут достигнуты известные успехи, то можно ограничиться ритмичным и волнообразным дыханием по типу второго дыхательного упражнения (углубленного). Но совсем отказываться от основного цикла не следует, так как полный — глубочайший вдох и выдох всегда имеют смысл для тренировки дыхательной мускулатуры и подвижности грудной клетки [3].

Маршрут лучше избрать постоянный: становясь привычным, он больше способствует настройке на сон.

Заключительный участок прогулки рекомендуется проходить без дыхательных упражнений, в более замедленном темпе. Если возвращение домой связано с подъемом по лестнице, то при этом надо исключить напряжение: идти очень медленно, отдыхая периодически, а иногда шагая приставным шагом, становясь на каждую ступеньку обеими ногами.

Если прогулка по каким-либо причинам отменяется, то следует походить с дыхательными упражнениями в домашних условиях, но непродолжительно.

Перед тем как лечь в постель, полезно проделать несколько хорошо известных движений руками без отягощения. Напряжения и быстрый темп исключаются.

После этого надо сесть и откинуться на спинку стула, свободно свесив руки, а ноги свободно выпрямить вперед. Далее, наклонить расслабленное туловище в сторону и свободно опустить голову к наклоненному плечу. Затем, качнув расслабленной рукой, дать ей пассивно покачаться (как маятнику) до полной, остановки, не принимая в этом участия. После этого проделать то же самое в другую сторону и так повторять 2—3 раза.

Последнее упражнение выполняется лежа в постели и заключается в полном расслаблении [4].

Также рекомендован отдых в стационарных условиях (в санаториях и домах отдыха) с размеренным режимом дня.

Если по молодости лет, несмотря на знание гигиенических норм, допускаются отступления, то молодой организм сравнительно легко противостоит им. Совсем иначе обстоит дело в пожилом возрасте, когда даже разовые нарушения могут привести к непоправимым последствиям. Об этом надо говорить, несмотря на то, что пожилые люди, представители умственного труда, хорошо знают элементарные правила гигиены и соответствующие нормы.

Особенно опасным может быть летнее ласковое солнце у воды, тем более при приятном ветре [5]. Излишнее облучение может быть не замечено, а организм

пожилого человека еще задолго до ожоговых признаков подвергается тяжелым испытаниям, ведущим подчас к трагическому концу.

Не менее опасно излишне увлекаться купанием. Совместно с солнечными ваннами оно составляет огромную нагрузку на организм и может оказаться не под силу. Опасность подкрадывается обычно очень незаметно.

Все сказанное общеизвестно, и, несмотря на это, такие неприятности неоднократно повторяются даже с теми, кто испытал последствие головных болей, бессонницы, сердечной слабости, повышенной нервозности.

Пожилой человек должен исключительно твердо стоять на позиции: лучше не использовать всей дозволенной нормы, чем переступить грань дозволенного.

Говоря об излишествах, нельзя не упомянуть еще об одном их проявлении. Многие люди творческого труда, находясь в отпуске, продолжают работать. Для них труд остается потребностью. С такой потребностью можно мириться лишь в том случае, если она удовлетворяется одним-двумя часами в день и не обременяет мозг в остальное время. Если же это не так, то отдых получается неполноценным. Чтобы сохранить нормальное функционирование нервной системы, конечно же надо активно отдыхать[2].

В реабилитационном центре «Ярдам-Помощь» широко применяются данные рекомендации. В результате периодических вечерних прогулок с выполнением дыхательных упражнений улучшились физические показатели у пожилых людей: появился хороший аппетит, нормализовалось давление, эндокринная система, пропала бессонница, укрепился опорно-двигательный аппарат, восстановилось кровообращение.

Библиографический список:

1. Мифтахов Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р.А. Мифтахов – Москва: РУСАЙНС 2019. – 90.
2. Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Москва: РУСАЙНС 2019. – 97 с.
3. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://monographies.ru/> Научная электронная библиотека. Дыхательная гимнастика.
4. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/relaksacija-myshc-tehniki-rasslablenija/>. Релаксация мышц: техника расслабления.
5. Электронный ресурс. Режим доступа: https://dzen.ru/media/sovety_dlya_zh/ Польза и вред солнца.

УДК 37.013.46

ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ «ВМЕСТЕ» И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Науменко Ю.В., д.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Принятие Олимпийским конгрессом уточненного олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее, вместе» актуализирует необходимость расширения физкультурно-оздоровительной деятельности для всех без ограничения возраста и состояния здоровья. Однако такая глобальная задача мало реализуема без определения целостного представления о педагогической сущности социально-культурном феномене «физкультурно-оздоровительная деятельность». В нашем исследовании мы

поставили цель определить физкультурно-оздоровительную деятельность как педагогический процесс, на основе системно-деятельностного подхода сформулировать его цель и принципы организации. Мы также выделили уровни проявления физкультурно-оздоровительной компетентности занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью и определили принципиальное отличие между образованием в области физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельностью обучающихся.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная компетентность.

OLYMPIC MOTTO «TOGETHER» AND PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES

*Naumenko Yu.V., Grand PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The adoption by the Olympic Congress of the updated Olympic motto "Faster, higher, stronger, together" actualizes the need to expand physical culture and wellness activities for everyone without restriction of age and health status. However, such a global task is hardly feasible without defining a holistic view of the pedagogical essence of the socio-cultural phenomenon of "physical culture and wellness activities". In our study, we set a goal to define physical culture and wellness activities as a pedagogical process, and formulate its purpose and principles of organization on the basis of a system-activity approach. We also identified the levels of manifestation of physical culture and wellness competence of those engaged in physical culture and wellness activities and identified the fundamental difference between education in the field of physical culture and physical culture and wellness activities of students.

Keywords: physical education and health-improving activity, physical culture and health-improving competence.

Введение. Реализация олимпийского девиза «Вместе!» возможно только при расширении возможностей физкультурно-оздоровительной деятельности для всех желающих без ограничения возраста и состояния здоровья. За последние двадцать лет было опубликовано более шестидесяти кандидатских и докторских диссертаций, исследующих различные аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности. В результате выявлены разнообразные по уровню влияния и содержанию педагогические условия осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности (для взрослых и детей; для относительно здоровых и имеющих проблемы; для занимающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; для занимающихся самостоятельно и в небольших самоорганизованных группах). Однако до сих пор не выявлена педагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности как многоуровневого социально-культурного феномена. Объективные и значимые предметно-технологические результаты многочисленных исследований, как правило, опираются на интуитивные представления о педагогической сущности физкультурно-оздоровительной деятельности. В результате мы получаем фрагментарную картину научного знания, не объединенную единым теоретико-методологическим смыслом и не всегда коррелирующую с единой системой педагогических понятий в области физической культуры.

Результаты исследования. При раскрытии педагогической сущности социально-культурного феномена «физкультурно-оздоровительная деятельность» мы будем опираться на авторскую концепцию здоровьесформирующего образования [1].

Повседневный образ жизни большинство людей проектируется ими интуитивно как наиболее комфортный для удовлетворения потребностей и достижения индивидуального благополучия с учетом психофизиологических особенностей. Естественно, что такой повседневный образ жизни мало совпадает с традиционным гигиенически правильным здоровым образом жизни и совершенно не может характеризоваться как сознательно выбранная стратегия проектирования собственной жизни в состоянии благополучия с минимальными психофизиологическими затратами и тем более потерями в виде хронических заболеваний.

Источником появления индивидуальной стратегии развития здоровьесформирующего поведения являются существенные модификации системы личностных смыслов «внутренняя картина здоровья», которые подталкивают человека к работе по оптимизации своей психофизиологической жизнеспособности [1].

Следовательно, осмысленное признание и воплощение в жизнь здорового образа жизни возможно только как индивидуальное здоровьесформирующее самостановление человека.

Школьное образование в области физической культуры (целостное освоение культуры здоровья, культуры движения и культуры телосложения) в идеале должно способствовать сложному процессу становления здоровьесформирующего поведения подрастающего поколения (Баринов С.Ю., Быховская И.М., Матвеев А.П., Неверкович С.Д., Столяров В.И., Фирсин С.А. и др.).

Для большинства людей (как впрочем и для детей, подростков и молодежи) освоение здоровьесформирующего поведения происходит при реализации различных форм двигательной активности индивидуально или в группе единомышленников под руководством наставников или по правилам обретенным при самообразовании по проблеме оптимизации индивидуального психофизиологического состояния.

Используя общепедагогический глоссарий, мы предлагаем следующую формулировку понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность».

Физкультурно-оздоровительная деятельность является одним из вариантов педагогического процесса воспитания здоровьесформирующего поведения человека, выполняемого в сотрудничестве с группой единомышленников (реальной или условной) по самооптимизации психофизиологической жизнеспособности каждого участника для обретения индивидуального благополучия во всех сферах жизни.

Системно-деятельностный подход к организации любого педагогического процесса требует определение его результата в специфической компетентности как личностной интеграционной структуры знаний, умений и опыта самостоятельной деятельности.

По отношению к физкультурно-оздоровительной деятельности как педагогическому процессу ее личностный результат может быть описан как индивидуальная физкультурно-оздоровительная компетентность [2, 3, 4, 5].

Физкультурно-оздоровительная компетентность является результатом личностного развития человека в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, который объединяет в единую целостность знания, умения и опыт самостоятельной деятельности по сохранению и разумному совершенствованию своей психофизиологической жизнеспособности.

Мы убеждены, что определенный уровень сформированности физкультурно-оздоровительной компетентности обуславливает содержание и эффективность индивидуальных усилий совершенствования психофизиологического здоровья для более эффективного взаимодействия с окружающим социумом.

Содержание физкультурно-оздоровительной компетентности составляют способности к самосовершенствованию, конкретные знания и умения в области физической культуры (культуры здоровья, культуры движения и культуры телосложения) и готовность к их применению, объединенные структурно в четыре

взаимосвязанные компетенции (когнитивную, поведенческую, ценностно-смысловую и мотивационно-регулятивную) [2, 3, 4, 5].

Ценностно-смысловая компетенция, по нашему мнению, является системоопределяющей для физкультурно-оздоровительной компетентности в целом и для каждой составляющей ее компетенции в частности. Она характеризует осознанность, устойчивость и широту личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья», определяющей индивидуальные возможности и эффективность освоения здоровьесформирующего поведения.

Когнитивная компетенция характеризует системность, широту, полноту и структурированность индивидуальной системы знаний (разнообразные индивидуально значимые характеристики проявления феноменов «здоровье», «не-здоровье» и «здоровый образ жизни»), которая обуславливает содержание и направление индивидуального совершенствования психофизиологической жизнеспособности человека.

Поведенческая компетенция тождественная уровню индивидуальной готовности к проектированию и реализации программы самосовершенствования психофизиологической жизнеспособности (в том осуществление объективного и системного самоконтроля индивидуального психофизиологического состояния), воспринимаемой человеком как значимой и личностно необходимой.

Мотивационно-регулятивная компетенция отвечает за силу и длительность индивидуальных усилий по повышению уровня и разнообразию содержания повседневной двигательной активности с использованием различных физических упражнений.

Предложенная нами структура индивидуальной физкультурно-оздоровительной компетентности способствует реализации следующих общепедагогических функций физкультурно-оздоровительной деятельности:

- образовательно-информационной – изучение, классификация и применение в повседневной жизни разнообразной информации о здоровье и здоровом образе жизни (медицинской, психологической, социально-философской и т.п.) для удовлетворения потребности в личном благополучии во всех сферах;

- развивающей – судьбоносная перестройка системы смыслов «внутренняя картина здоровья», сподвигающая человека к повышению эффективности своей психофизиологической жизнеспособности;

- воспитательной – ускорение самоформирования качеств личности со здоровьесформирующим поведением для обретения субъективного благополучия во всех сферах жизни.

Мы выделяем следующие фундаментальные педагогические принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности:

- развивающая устремленность физкультурно-оздоровительной деятельности – содержание и организация физкультурно-оздоровительной деятельности (физические упражнения, нетрадиционные формы двигательной активности и оздоровления, специфические приемы психолого-педагогической поддержки и стимулирования здоровьесформирующей активности человека) на каждом занятии и в перспективе должны содействовать интегративным одновременным модификациям внутренней картины здоровья и субъектной психофизиологической жизнеспособности;

- личностная направленность физкультурно-оздоровительной деятельности – на всех занятиях и при использовании любых средств, форм, приемов и методов физкультурно-оздоровительной деятельности должна разрешаться экзистенциальная проблема индивидуального выбора каждым занимающимися наиболее эффективных условий совершенствования психофизиологической жизнеспособности;

- компетентностная устремленность физкультурно-оздоровительной деятельности – долгосрочной целью и единственно весомым результатом является

формирование полноценной системной физкультурно-оздоровительной компетентности.

По степени сформированности физкультурно-оздоровительной компетентности можно дифференцировать следующие группы отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Неприятие физкультурно-оздоровительной деятельности (с возможным проявлением агрессивного отрицания), когда не только подвергается сомнению и обструкции сама возможность физкультурно-оздоровительной деятельности, но также активно пропагандируется НЕ-здоровый образ жизни во всех его негативных проявлениях. Смысловой формулой такого поведения является известное высказывание – «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

Информационно-пассивное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, когда здоровье в целом рассматривается как мало зависящая от человека данность и поэтому необходимость физкультурно-оздоровительных упражнений и мероприятий признается только в ситуациях, острого проявления состояния «НЕ-здоровья». Смысловой формулой такого поведения является известное следующее высказывание – «Храни то, что тебе дано природой, и не позволяй болезни победить себя».

Адаптивно-поддерживающее отношение сопровождается активными, осознанными и системными лечебно-профилактическими и физкультурно-оздоровительными мероприятиями для поддержания актуального на данный момент времени психофизиологического состояния. Смысловая формула – «Твоя активность зависит от твоего здоровья, а оно требует постоянных усилий по его поддержанию и своевременной реакции на негативные проявления».

Ресурсно-прагматическое отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, по нашему мнению, является желательным для каждого, когда здоровье ценится как значимый ресурс достижения индивидуального благополучия во всех сферах. Физкультурно-оздоровительная деятельность воспринимается человеком обязательной с первых дней и в течение всей жизни, чтобы этот ресурс не был преждевременно израсходован. Смысловая формула – «Мое благополучие зависит от меня и моих усилий по поддержке себя в форме».

Личностно-ориентированное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности характеризуется нами как идеальное и скорее как цель здоровьесформирующей активности человека, к которой необходимо стремиться. При личностно-ориентированном отношении здоровье определяется человеком как уникальная личностная характеристика, определяющая возможность самореализации в различных сферах бытия. Поэтому физкультурно-оздоровительная деятельность является отличительной чертой культурного человека, стремящегося к совершенству и самореализации. Смысловая формула – «Быть здоровым – значит быть готовым к самореализации, а для этого необходимо постоянно совершенствовать себя (в том числе психофизиологически)».

Сравнивая образование в области физической культуры, которое осуществляется различными образовательными организациями, и физкультурно-оздоровительную деятельность тех же обучающихся, мы отмечаем их принципиальное отличие. У физкультуры в школе и физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся различные цели и непохожее содержание при совпадении отдельных методов, средств и форм реализации. Однако они могут (и должны!) взаимно дополнять друг друга в практике образования, без попыток заместить одно другим. Поэтому в одной образовательной организации должно быть параллельное сосуществование этих двух процессов. Как правило, физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется во внеурочное время с предоставлением реальной возможности оптимизации индивидуальной жизнеспособности для всех обучающихся.

Выводы. Актуальные направления исследований в области физкультурно-оздоровительной деятельности:

- теоретико-методическое обоснование технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, ориентированных на различные возрастные группы и различные индивидуальные возможности двигательной активности и совершенствования психофизиологического состояния;
- проектирование в образовательных организациях различного вида целостного процесса здоровьесформирующего образования (общее образование в области физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся);
- всесторонний анализ эффективности использования определенных средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности для различных возрастных групп занимающихся с различными проявлениями индивидуальных возможностей двигательной активности и совершенствования психофизиологического состояния;
- исследование проблем физкультурно-оздоровительной деятельности как самостоятельного направления теории и практики физической культуры.

Библиографический список:

1. Михайлова, Т.В. Профессия тренер - социальный заказ общества и социальная ответственность профессиональной деятельности тренера / Т.В. Михайлова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 170-176. – EDN XQWCVO.
2. Наumenко, Ю.В. Социально-культурный подход к теоретико-методологическому обоснованию в области физической культуры // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 1 (31). – С. 175-185.
3. Наumenко, Ю.В. Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 247-252.
4. Наumenко, Ю.В. Физкультурно-оздоровительная компетентность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся с интеллектуальными нарушениями // Физическая культура в школе. – 2021. – № 1. – С. 19-24.
5. Наumenко, Ю.В. Физкультурно-оздоровительная компетентность обучающихся как цель общего образования в области физической культуры // Физическая культура в школе. – 2019. – № 2. – С. 35-40.
6. Наumenко, Ю.В. Содержание компетенций и физкультурно-оздоровительной компетентности обучающихся // Сибирский учитель. – 2019. – № 2 (123). – С. 57-62.

УДК 37.037

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

*Овечкина И.И., преподаватель,
Гущиной Е.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты экспериментального исследования по повышению самооценки младших школьников из неблагополучных семей средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Полученные в ходе экспериментальной работы результаты позволяют утверждать об эффективности выбранного способа личностного развития младших школьников из неблагополучных семей.

Представленный материал будет интересен и полезен практикующим социальным педагогам, педагогам-психологам и заместителям руководителя общеобразовательной организации по воспитательной работе. Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме – расширение возможностей применения физкультурно-оздоровительной деятельности для личностного развития как проблемных обучающихся начальной школы, так и трудных подростков.

Ключевые слова: младшие школьники из социально неблагополучных семей, самооценка, физкультурно-оздоровительная деятельность.

USE OF FUNDS PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES TO OPTIMIZE THE SELF-ESTEEM OF YOUNGER STUDENTS FROM DYSFUNCTIONAL FAMILIES

*Ovechkina I.I., lecturer,
Gushchina E.A., student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of an experimental study on improving the self-esteem of younger schoolchildren from disadvantaged families by means of physical culture and recreational activities. The results obtained during the experimental work allow us to assert the effectiveness of the chosen method of personal development of young schoolchildren from disadvantaged families. The presented material will be interesting and useful to practicing social educators, teachers-psychologists and deputy heads of a general educational organization for educational work. The prospects for further research on this problem are to expand the possibilities of using physical, cultural and recreational activities for the personal development of both problematic primary school students and difficult adolescents.

Keywords: junior schoolchildren from socially disadvantaged families, self-esteem, physical culture and recreation activities.

Актуальность исследования. Текущее социально-экономическое и социально-культурное состояние России продолжает оставаться трудным. Отмечаются такие обостряющие причины: невысокий показатель материального благополучия и одновременно повышенная инфляция; неблагоустроенность духовной жизни людей. Все это ведет к ухудшению социального здоровья. В этой связи семейное благополучие является сверхактуальным осложнением развития детей и подростков. Негативная трансформация внутрисемейных отношений обостряет проблемы личностного развития, понижается эмоциональное самоощущение несовершеннолетних. Все это служит причиной социальной дезадаптации, проявления эмоциональной несдержанности и агрессивности, неадекватности самовосприятия. Подавляющая часть малоуспевающих младших школьников не до оценивают себя и к переходу в пятый класс теряют веру в свои познавательные возможности. У современных учащихся начальной школы отслеживается тенденция взаимозависимости успеваемости и неадекватной самооценки при усилении влияния последней. При этом ребяташки с заниженной самооценкой, как правило, появляются в испытывающих затруднения семьях. В семьях со здоровой душевной обстановкой в отношениях вырастают дети с адекватной самооценкой. [1, 2, 4].

Однако традиционных средств психолого-педагогической поддержки ребенка из неблагополучной семьи (беседы, тренинги и т.п.) бывает недостаточно для оптимизации его самооценки [3, 5].

Опираясь на исследования психолого-педагогической сущности физкультурно-оздоровительной деятельности как средство развития личности занимающихся, проведенные профессором Ю.В. Науменко [6, 7], мы предположили, что средства физкультурно-оздоровительной деятельности окажут благоприятное воздействие на формирование адекватной самооценки проблемных младших школьников.

Цель исследования – оценить влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование адекватной самооценки младших школьников из неблагополучных семей.

База и сроки исследования. Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 40 г. Волгограда в июне 2022 года.

Участники исследования. В исследование участвовало 13 школьников младших классов, отнесенных социальным педагогом школы к категории «трудные дети из социально неблагополучных семей». Первую группу (экспериментальную) составили дети, посещающие пришкольный физкультурно-оздоровительный лагерь (7 человек), а во вторую контрольную группу попали 6 человек, которые оставались дома.

Методика оценки самооценки младших школьников – методика дембо-Рубинштейн в модификации М.А. Прихожан [3, 5].

Первое тестирование прошло в начале июня перед открытием смены пришкольного физкультурно-оздоровительного лагеря, а второе через 21 день после окончания смены.

Таблица 1.

Определение самооценки младших школьников из социально неблагополучных семей по методике Дембо-Рубинштейн (модификация М.А. Прихожан)

Младшие школьники	Самооценка					
	В начале эксперимента			После эксперимента		
	Адекв.	Завыш.	Заниж.	Адекв.	Завыш.	Заниж.
Экспериментальная группа						
Денис В.			40	49		
Олег А.		79		70		
Игорь Б.		80		72		
Лев М.			42	47		
Ирина С.			38			43
Маша П.			39			42
Миша М.		81		73		
Контрольная группа						
Давид С.			39			40
Никита Р.			38			38
Алла П.		75			76	
Николай С.		77			78	
Роман М.			40			42
Олег В.			41			41

Интерпретация результатов:

- Адекватная самооценка (45-74 балла) соответствует реалистическому самооцениванию респондента по следующим параметрам: здоровье, общие способности и интеллект; характер; авторитет у сверстников, проявление самостоятельности в практической деятельности, уверенность в себе и внешность.

- Завышенная самооценка (75-100 баллов) делает акцент на проблемы излишне неоправданно улучшенного самовосприятия (переоценивание себя в сравнении с

другими и т.п.). и соответственно «закрытость» к критике со стороны (замечаниям, советам по изменению себя и оценкам себя другими).

- Заниженная самооценка (менее 45 баллов) изобличает внутренние личностные проблемы в готовности к достижению индивидуального благополучия. Кроме классического неверия в себя это может проявлением защитного механизма от принятия ответственности. Неуверенный ребенок с готовностью передаст ответственность за свои действия другому, чтобы не напрягаться в поиске решения жизненных проблем самому.

Таблица 2.

Сравнение результатов оценки эмоционального благополучия младших школьников из социально неблагополучных семей по методике САН

Уровни	Оценка эмоционального благополучия (%)	
	В начале эксперимента	После эксперимента
Экспериментальная группа		
Адекв.	0	71,43
Завыш.	42,86	
Заниж.	57,14	28,57
Контрольная группа		
Адекв.	0	0
Завыш.	33,33	33,33
Заниж.	66,67	66,67

Сравнительный анализ результатов исследования эмоционального благополучия младших школьников из неблагополучных семей (таблица 2) убедительно доказывает, что:

- на начало экспериментальной работы в обеих группах у всех младших школьников из социально неблагополучных семей фиксировалось неадекватная самооценка. При чем в обеих группах преобладала заниженная самооценка;

- после эксперимента в экспериментальной группе произошли существенные позитивные изменения в самооценке младших школьников из социально неблагополучных семей – у большинства детей была зафиксирована адекватная самооценка и только у двоих осталась заниженная самооценка с минимальными улучшениями (таблица 1);

- в контрольной группе ситуация принципиально не изменилась, хотя были зафиксированы незначительные количественные изменения показателей самооценки.

Таким образом, самооценка младших школьников из проблемных семей существенно изменилось в положительную сторону по итогам пребывания в пришкольном летнем физкультурно-оздоровительном лагере. Самооценка детей, которые не посещали лагерь и остались под влиянием неблагоприятного микроклимата в семье, осталось примерно такой же. Последнее мы объясняем отсутствием возможностей для позитивной самореализации во взаимодействии со сверстниками в привлекательной и личностно значимой деятельности.

Следовательно, совместные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью способствуют пересмотру самооценки в сторону ее объективности и жизненного употребления для самосовершенствования.

Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме:

- определение наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной деятельности по влиянию на формирование адекватной самооценки младших школьников из проблемных семей;

- апробация предложенного подхода при формировании адекватной самооценки подростков из социально неблагополучных семей.

Библиографический список:

1. Айдаева, М.Н. Факторы становления самооценки младших школьников // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2013. – № 18. – С. 47-52.
2. Бурамбаева, Д.А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Концепт. – 2015. – № 11. – С. 21-28.
3. Горохова, А.А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А.А. Горохова, Н.Л. Сомова, Е.С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – № 2. – С. 128-139.
4. Двойнин, А.М. Особенности самооценки младших школьников из неблагополучных семей / А.М. Двойнин, А. А. Лукьянченко // Вестник современной науки. – 2015. – № 6(6). – С. 92-94.
5. Москвичев, Ю.Н. Проблема воспитания в контексте методологии деятельностного подхода в психолого-педагогической теории / Ю.Н. Москвичев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 176-193. – EDN LLJSLB.
6. Мищенко, Е.А. Формирование самооценки и причины её нарушения у младших школьников / Е.А. Мищенко, Е.Н. Белоус // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. – 2022. – № 1. – С. 273-276.
7. Наumenко, Ю.В. Социально-культурный подход к теоретико-методологическому обоснованию в области физической культуры // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 1 (31). – С. 175-185.
8. Наumenко, Ю.В. Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 247-252.

АНАЛИЗ ПРИЧИН ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ СУДЕНТАМИ ПОСЛЕ ПОСТУПЛЕНИЯ В ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

*Перепелицина С.А., студент,
Барыкина М.А., ст. преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Цель данного исследования состоит в определении причин, влияющих на студентов, которые являются предпосылками к завершению спортивной карьеры.

Методы исследования: теоретический анализ, анкетирование, обобщение.

Выводы. Проанализировав различные источники информации, можно сделать вывод, что профессиональный спорт (спорт высших достижений) – это непрерывный процесс, который влияет на будущую профессиональную деятельность студентов. На профессиональное и личностное развитие студентов на этапе обучения в вузе влияет множество различных факторов: специфика педагогического взаимодействия, уровень развития потребностей и интересов личности, ценностные ориентации, система доминирующих мотивов и установок.

Ключевые слова: студенты, профессиональный спорт, завершение спортивной карьеры.

AN ANALYSIS OF THE REASONS FOR THE COMPLETION OF A JUDICIAL CAREER AFTER ADMISSION TO A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

*Perepelitsina S.A., student 301,
Barykina M.A., seniour lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The purpose of this study is to determine the reasons affecting students, which are prerequisites to the completion of a sports career. Research methods: theoretical analysis, questionnaire, generalization.

Findings. Having analyzed various sources of information, it can be concluded that professional sports (sports of higher achievement) is a continuous process that affects the future professional activity of students. On professional and personal development of students at the stage of training in the university is influenced by many different factors: the specificity of pedagogical cooperation, the level of development of needs and interests of the individual, value orientation, the system of dominant motives and attitudes.

Keywords: students, professional sport, completion of sports career.

Актуальность. На сегодняшний день, большинство подростков считает, что получение высшего образования является необходимым в современном мире, в том числе и для спортсменов. Поступив в высшие учебные заведения, на начальном этапе обучения спортсменам удастся совмещать учебу и спортивную деятельность, однако со временем это все становится сложнее. На первом курсе более 90% студентов продолжают тренировочный процесс, но уже ко второму курсу большинство из них завершают свою спортивную карьеру. Таким образом, вопрос изучения причин завершения спортивной карьеры у студентов-спортсменов становится актуальным.

Студенческая жизнь — это время структурных изменений человека, как физических и социальных, так и психологических, которые могут влиять на мотивацию к занятиям спортом. В период обучения в высшем учебном заведении к студент примеряет на себя новую социальную роль происходит формирование профессиональных знаний, умений и навыков. Вчерашний школьник подвергаются влиянию изменяющимся жизненным обстоятельствами (такие как переезд в другой город, другая социальная среда) с началом учебы. Лекции, семинарские, практические занятия, подготовка к ним приводят повседневную жизнь студентов к малоподвижному образу жизни. У студентов не хватает сил и времени на систематическое занятие спортом, что в данный период являются важной составляющей их жизни. []

Исследование по формированию интереса по выявлению причин завершения спортивной карьеры студентов-спортсменов проводилось на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» г. Волгограда.

Метод исследования – анкетирование. Анкета включает в себя закрытые и открытые вопросы, которые направлены на выявление причин завершения спортивной карьеры студентов-спортсменов. В исследовании приняли участие 60 человек

В ходе анкетирования было выявлено, что наиболее частыми причинами завершения спортивной карьеры являются: отсутствие мотивации (42%), трудность совмещения обучения и тренировочной деятельности (21%), отсутствие спортивных результатов (19%), полученная травма (12%), иные причины (6%). (рисунок 1).

Основной причиной для 42% респондентов является – отсутствие спортивной мотивации. Удивительно, но даже при занятиях спортом длительное время, а у некоторых это более 10 лет, довольно большое количество спортсменов завершили карьеру именно по причине низкой мотивации к занятиям спортом. Факторов может быть несколько, которые перекликаются с другими причинами. А именно, причиной снижения уровня мотивации

является снижение спортивных результатов или отсутствие их роста в течение долгого времени, недостаточно качественная работа тренера, отсутствие возможности выступления в международных соревнованиях, отсутствие конкуренции.

Мы считаем, что личные мотивационные характеристики являются важными составляющими для достижения высоких результатов и нахождения в спорте длительное время. Такими характеристиками являются достаточный уровень мотивации, направленный на достижение высоких результатов, восстановительные процедуры и осознание собственной ответственности за определенные действия. [3]



Рисунок 1. Причины завершения спортивной карьеры

Таким образом, можно сделать вывод о том, что мотивация является самым главным и важным фактором как для достижения лучшего результата, так и для дальнейшего продолжения спортивной карьеры. Тренеры, в свою очередь, должны владеть специальными знаниями, умениями и методами мотивирования своих спортсменов для того, чтобы сделать свою работу более продуктивной.

Второй причиной завершения спортивной карьеры стала - трудность совмещения обучения в высших учебных заведениях и спортивных тренировок. Поскольку в этот период времени спортсмен чаще всего задумывается о будущей профессии, поступая в вуз для получения определенной специальности, не всегда удается полноценно совмещать учебу и профессиональные занятия спортом, помимо этого, с каждым годом предметы становятся сложнее. Стоит отметить, что студентам не всегда удобно проводить систематические тренировки, поскольку в некоторых вузах существует дневная и вечерняя формы обучения (иногда смешанная).

Однако, для ряда студентов, еще не достигших высоких спортивных результатов, приходится делать выбор между одним из видов деятельности, таким образом, почти все выбрали учебную деятельность.

Третья и четвертая причина взаимодополняют друг друга. Для 19% опрошенных спортсменов отсутствие спортивных результатов в дальнейшем помешало занятиям спортом, основанием для этого могло стать наличие травм, а также недостаточное восстановление после них (12%). Очевидно, здесь имеют место последствия «натаскивания» на результат молодых спортсменов, которые не справились с предлагаемым объемом физической нагрузки и психологическими последствиями такой деятельности. Как показывает наше исследование, немаловажным фактором в продолжительности спортивной карьеры является и наличие спортивных результатов. [2] Последствия их отсутствия – снижение уровня мотивация.

Другими, но немаловажными причинами, а это 6% являются: отсутствие материальных вознаграждений за спортивные результаты, не возможность выступления на международных соревнованиях, отстранение российских спортсменов от крупных соревнований мира и Европы, допинг и наконец, создание семьи или смена карьеры спортсмена на карьеру тренера.

На основании вышесказанного отметим, что мотивация студентов к занятиям спортом зависит от множества факторов, для достижения и поддержания ее на высоком уровне необходимо правильно ставить цели и задачи. Для этого, мы предлагаем организовывать как можно больше различных мероприятий для студентов спортивного характера с вознаграждением тех, кто занял призовые места, тем самым увеличится количество и результаты участников соревнований, следовательно мотивация повысится. Также мы считаем, что тренерам необходимо пересмотреть тренировочный процесс, возможно внедрение инновационных технологий, что будет способствовать проявлению интереса у занимающихся и корректировки техники спортивной тренировки.

Библиографический список:

1. Алексеев И.С. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза // Вестник Бурятского государственного университета. 2013. № 13. С. 5–8.
2. Голубева, О.А. Проектная деятельность в теории и практике физического воспитания / О.А. Голубева, В.В. Алонцев, Т.Г. Овсянникова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 158-166. – EDN HZTTNZ.
3. Палагина З.Н. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой // Направления модернизации современного инновационного общества: экономика, социология, философия, политика, право: материалы Международной науч.-практ. конф.: в 3 ч. Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015. С. 154–157.
4. Барыкина М.А., Наumenко Ю.В. Формирование творчества в учебной деятельности как средство развития мотивации к будущей профессиональной деятельности//Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. №3 (33). С. 150-159.

УДК 796.082

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Попов К.С., магистрант,
Кайгородцева О.В., к.б.н., доцент,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

В статье установлены взаимосвязи специальной работоспособности и параметров функционального состояния кикбоксеров 12-13 лет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Для определения функционального состояния регистрировались показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценивались психомоторные и когнитивные функции. Для определения специальной работоспособности регистрировалось количество ударов руками и ногами. По результатам проведенного исследования было установлено, что к наиболее существенным параметрам для контроля функционального состояния кикбоксера 12-13 лет относятся показатели сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений в покое и при выполнении комплексного теста, артериальное давление и индекс Робинсона), проба Ромберга, проба Яроцкого, интеллектуальная лабильность и тепинг-тест.

Ключевые слова: кикбоксер, функциональное состояние, спортсмен, тренировочный этап.

THE RELATIONSHIP OF SPECIAL WORKING CAPACITY AND PARAMETERS OF THE FUNCTIONAL STATE OF YOUNG KICKBOXERS AT THE STAGE OF DIRECT PREPARATION FOR COMPETITIONS

*Popov K.S., Master's degree student,
Kaigorodtseva O.V., PhD, associate professor,
Siberian State University of Physical Culture and Sports,
Omsk, Russia*

The article establishes the relationship of special working capacity and parameters of the functional state of kickboxers aged 12-13 years at the stage of direct preparation for competitions. To determine the functional state, indicators of the cardiovascular and respiratory systems were recorded, psychomotor and cognitive functions were evaluated. To determine the special working capacity, the number of punches and kicks was recorded. According to the results of the study, it was found that the most significant parameters for monitoring the functional state of a kickboxer aged 12-13 years include indicators of the cardiovascular system (heart rate at rest and when performing a complex test, blood pressure and Robinson index), the Romberg test, the Yarotsky test, intellectual lability and the teping test.

Keywords: kickboxer, functional state, athlete, training stage.

Актуальность исследования заключается в том, что к организму юного спортсмена предъявляются высокие требования. Во первых это связано с его возрастными изменениями, так как возраст 12-13 лет относится к подростковому периоду. Во вторых с чрезмерными нагрузками, с которыми спортсмен сталкивается в процессе тренировок, что зачастую приводит к негативным последствиям. В связи с этим необходим контроль функционального состояния юного спортсмена-подростка [1].

В настоящее время в современной науке появляются все больше работ касающихся контролю функционального состояния спортсменов, занимающихся единоборствами [3, 4], однако не достаточно исследований посвященных обоснованию использования тех или иных параметров функционального состояния, а также исследуемых систем в зависимости от вида спорта и этапа в годичном цикле многолетней подготовке.

Целью исследования явилось определение взаимосвязи специальной работоспособности и параметров функционального состояния кикбоксеров 12-13 лет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся кикбоксингом на базе БОУ ДО ЦТ «Созвездие» г. Омска, в количестве 20 человек. Средний возраст обследуемых лиц составил $12 \pm 0,16$ лет. Спортсмены находились на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Для оценки функционального состояния использовались следующие измерения: частоты сердечных сокращений в покое и периоде срочного восстановления после нагрузки; артериального давления (систолическое и диастолическое); жизненной емкости легких; частоты дыхания; задержки дыхания (пробы Генчи и Штанге). Для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения её адаптационного потенциала использовались: индекс Робинсона; коэффициент экономизации кровообращения; коэффициент выносливости по формуле Кваса. Так же проводились тесты: Шульте красно-черные таблицы Горбова-Шульте; «Интеллектуальная лабильность»; теппинг-тест; проба Ромберга (пяточно-коленная) и проба Яроцкого.

Специальная работоспособность кикбоксеров оценивалась по комплексному тесту, предложенному Э.В. Кладовым с соавторами (Э.В. Кладов, В.П. Шульпина, 2011).

Анализ полученных результатов исследования проводился с помощью статистического пакета «Statistica 6.0».

Результаты исследования. В начале этапа непосредственной подготовки к соревнованиям у кикбоксеров измерялись показатели, оценивающие их функциональное состояние [2]. С целью изучения взаимосвязи специальной работоспособности и параметров функционального состояния был проведен корреляционный анализ. В результате проведенного корреляционного анализа выявлено тридцать две достоверные взаимосвязи и сильной ($>0,7$) и средней силы ($0,5-0,7$):

- семнадцать корреляционных взаимосвязей с показателями сердечно - сосудистой системы;

- семь корреляционных взаимосвязей с показателями функции равновесия;

- шесть корреляционных взаимосвязей с показателями психомоторных способностей;

- две корреляционные взаимосвязи с показателями мыслительной деятельностью

Все показатели функционального состояния взаимосвязаны с техническим действием «удар руками» (рис. 1).

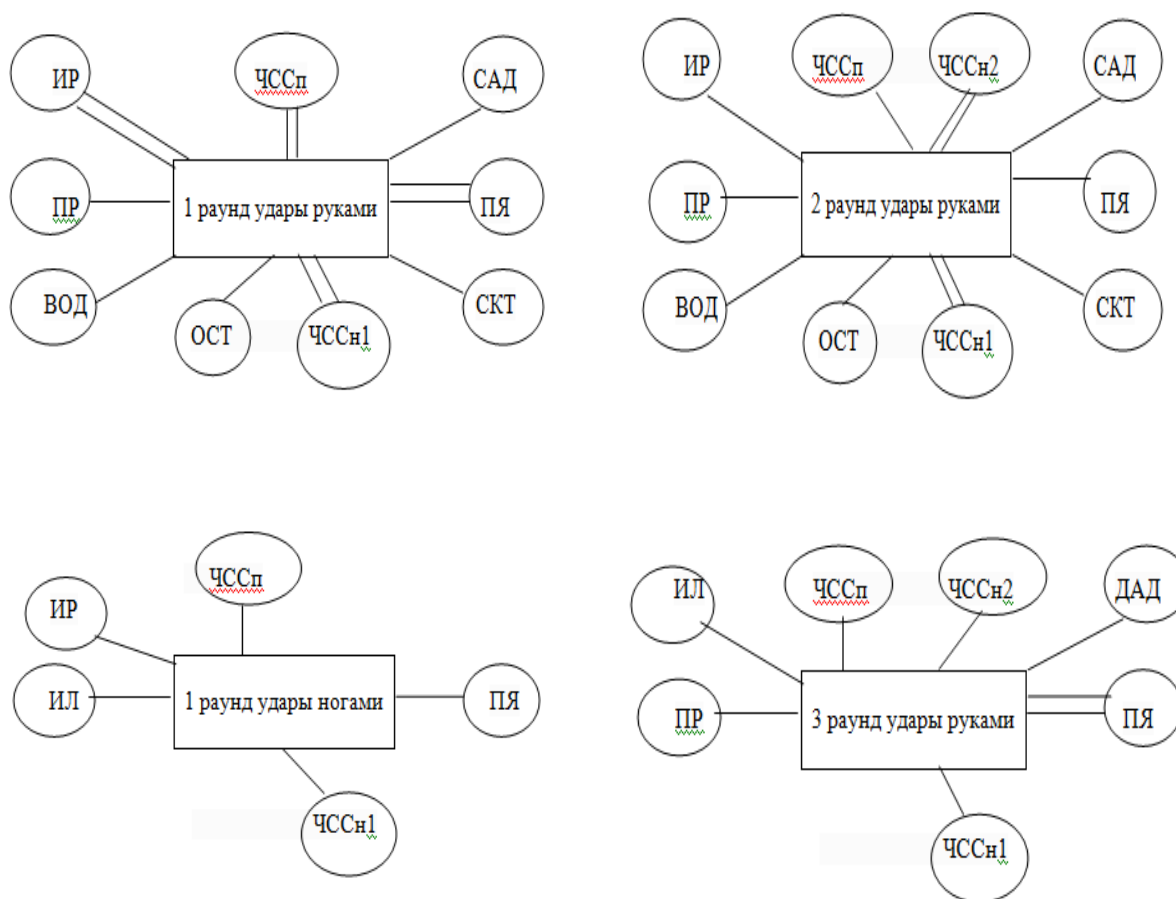


Рисунок 1. Корреляционный анализ специальной работоспособности и параметров функционального состояния юных кикбоксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям

Примечание: ЧССп – частота сердечных сокращений в покое; ЧССн 1,2 и 3 – частота сердечных сокращений после каждого раунда комплексного теста соответственно; ПР – проба Ромберга; ПЯ – пробы Яроцкого; ИЛ – Интеллектуальная лабильность; ВОД – времени одиночного движения; СКТ - среднее количество точек в теппинг-тесте; ОСТ – общая сумма точек в теппинг-тесте; ИР-индекс Робинсона; - средняя сила связи; = сильная сила связи.

Специальная работоспособность кикбоксеров имеет сильную силу связи с показателями частоты сердечных сокращений в покое и периоде срочного восстановления после нагрузки, индексом Робинсона и пробой Яроцкого. Средняя степень взаимосвязи с показателями артериального давления (систолическое и диастолическое), пробой Ромберга, интеллектуальной лабильностью, тепинг-теста (рис. 1).

Таким образом, были установлены наиболее значимые показатели функционального состояния, которые влияют на специальную работоспособность на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Высокая спортивная работоспособность поддерживается преимущественно деятельностью сердечно-сосудистой системы.

Библиографический список:

1. Нимчук, А. М. Исследование динамики функционального состояния подростков 12-13 лет, занимающихся дзюдо / А. М. Нимчук, М. А. Бабаев, В. М. Бабаева // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Сборник материалов второй Всероссийской с международным участием научной конференции.- 2016.- С. 135-139.

2. Попов, К. А. Контроль функционального состояния кикбоксеров 12-13 лет в процессе тактико-технической подготовки / К. А. Попов, О. В. Кайгородцева, В. В. Козин [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 12-2. – С. 320-325. – DOI 10.17513/snt.38996. – EDN ZPJCPD.

3. Примаков, К. А. Комплексная оценка физического развития двигательных качеств, функционального и психофизиологического состояния мальчиков-подростков, занимающихся боксом: автореф. дисс. канд. пед. наук / К. А. Примаков.- Ярославль, 2008.- 22с.

4. Соколова, В. С. Динамика функционального состояния организма и внимания подростков при занятиях самбо / В. С. Соколова, Б. Д. Юдин // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции в 3-х частях. (Электронное издание).- 2016.- С. 76-82.

ОСОБЕННОСТИ ГИДРАТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ 14-16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Поснова А.А., студент,
Дегтярева Д.И., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Цель исследования: Исследовать изменения уровня жидкости в организме спортсменов возрастной категории юниоры и юниорки по фитнес-аэробике во время тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ экспериментальных данных

Организация исследования. Группу, участвующую в эксперименте, составила команда по фитнес-аэробике «Краски» - 6 человек. Все они являются действующими спортсменами, имеющие спортивный разряд не ниже первого.

Результаты исследования. В данном исследовании спортсменам запрещалось употреблять жидкость во время тренировочного процесса, а также выводить жидкость из организма естественным путем. Перед началом занятия все спортсменки

взвешивались на специальных весах, где был указан вес, жировой компонент, мышечный компонент, костный компонент, водный баланс, а также индекс массы тела.

Соответственно, после всей тренировочной деятельности спортсмены были взвешены повторно.

Выводы. Для спортсменов, по полученным данным, величина гипогидратации недостаточна, чтобы нарушить физиологический гомеостаз, водно-солевой баланс и работоспособность спортсмена. Однако есть процессы (по данным литературных источников), которые уже начинают изменять свои показатели (например, ясность и скорость мышления).

Ключевые слова: гидратация, спортсмены-аэробисты, функциональное состояние.

FEATURES OF HYDRATION OF FITNESS-AEROBICS ATHLETES AGED 14-16 IN THE COURSE OF TRAINING ACTIVITIES

*Posnova A.A., student,
Degtyareva D.I., Ph.D.,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The purpose of the study: To investigate changes in the fluid level in the body of athletes of the age category juniors and juniors in fitness aerobics during the training process.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature data, pedagogical experiment, mathematical and static analysis of experimental data

Organization of research. The group participating in the experiment was made up by the Kraski fitness aerobics team - 6 people. All of them are active athletes who have a sports category not lower than the first.

The results of the study. In this study, athletes were forbidden to consume fluids during the training process, as well as to remove fluid from the body naturally. Before the start of the class, all athletes were weighed on special scales, where the weight, fat component, muscle component, bone component, water balance, and body mass index were indicated.

Accordingly, after all the training activities, the athletes were re-weighed.

Conclusions. For aerobic athletes, according to the data obtained, the amount of hypohydration is insufficient to completely disrupt physiological homeostasis, water-salt balance and athlete performance, however, some processes (according to literature sources) are already beginning to slow down (for example, clarity and speed of thinking).

Keywords: hydration, aerobic athletes, functional state.

Уровень спортивной подготовки по фитнес-аэробике весьма высок. На результаты спортсменов влияют различные факторы: генетическая предрасположенность, отбор спортсменов, грамотная структура тренировочного процесса, правильный отдых и восстановление, питание, в которое входит непосредственно прием жидкости (воды).

Регидратация – это обеспечение организма достаточным количеством воды для его эффективного функционирования. Нарушение водного баланса организма может нанести весьма серьезный ущерб, особенно при наличии высокоинтенсивной двигательной активности. Вода играет важную роль. Она необходима для функционирования нашего организма: обмена веществ, клеточного гомеостаза, регулирование температуры, мышечного роста и кровообращения. Все это напрямую влияет на результат соревновательной деятельности [1].

Общий объем воды в организме человека составляет от 50% до 70%. Так же есть большое количество факторов- 22% из них мы можем получить из суточного рациона питания. Всё остальное нужно восполнять потреблением жидкости из водных источников, чтобы не допустить обезвоживание организма— дегидратацию [2].

Существуют разные мнения о том, какое количество необходимо выпивать воды спортсмену в процессе тренировочного занятия. Но наш организм не всегда вовремя дает знать о том, что началось обезвоживание (потеря 1-2% массы тела за счет воды, так как он продолжает дальше функционировать. Однако некоторые процессы уже теряют работоспособность, следовательно, они начинают замедляться (скорость мышления, выносливость и т.д), что ведет за собой снижение эффективности самого занятия [3].

Специалисты в области технико-эстетических видов спорта считают, что гидратация и регидратация имеют непосредственное значение, влияющее на показатели соревновательной деятельности [2].

В большинстве случаев спортсмены фитнес-аэробики за 1 день соревновательной деятельности должны выступить на максимальных возможностях 3 раза: отборочных, полуфинальных и финальных туров, которые проходят в течении 4 часов. За это время организм спортсмена теряет большое количество жидкости. В связи с этим, может произойти обезвоживание, которое приведет к снижению работоспособности и сильно скажется на качестве выступлений.

В связи с тем, что обезвоживание спортсменов по фитнес аэробике может влиять на результативность показателей выносливости и работоспособности и снижать работу спортсмена на тренировочном занятии, а также в соревновательной деятельности, то на основании анализа данной проблемной ситуации и данных литературных источников была поставлена цель исследования.

Результаты исследования: выявлено незначительное отклонение, которое указывает на снижение работоспособности спортсмена. Эти результаты могут способствовать пересмотру тренировочного процесса и потребления жидкости в нем.

Интенсивность упражнений является основным фактором, определяющим выработку метаболического тепла, а это означает, что скорость потери жидкости из-за пота для данного сеанса упражнений может быть частично объяснена интенсивностью упражнений [6]. Суммарные потери жидкости являются результатом интенсивности потоотделения при определенной интенсивности упражнений и общей продолжительности этой активности. В большинстве случаев существует обратная зависимость между интенсивностью упражнений и продолжительностью. Тем не менее, учитывая широкую вариабельность индивидуальных показателей, уникальное взаимодействие между интенсивностью, продолжительностью и интенсивностью потоотделения должно рассматриваться в унисон.

Для таких видов спорта, как езда на велосипеде и бег, влияние интенсивности и продолжительности упражнений на потребность в жидкости очень легко определить, учитывая постоянный характер упражнений.

Однако, некоторые из видов спорта включают в себя сверхмаксимальные напряжения при выполнении упражнения в коротких очередях с длинными перерывами. В этом случае при определении оптимального баланса жидкости следует учитывать общее среднее значение интенсивности упражнений, а не максимальное усилие во время тренировки.

Следует также отметить, что интенсивность физической нагрузки влияет на скорость опорожнения желудка. Лица, стремящиеся тесно сопоставить потери пота с потреблением жидкости, могут столкнуться с проблемой максимальной скорости опорожнения желудка. Однако, когда проводятся энергичные упражнения ($> 70\% \text{VO}_{2\text{max}}$), опорожнение желудка предсказуемо снижается, скорее всего, из-за снижения перфузии [5].

При фиксированной интенсивности упражнений окружающая среда дополнительно модулирует интенсивность потоотделения. Величина теплообмена между телом и окружающей средой является функцией градиентов между окружающей средой и кожей.

Ряд факторов влияют на интенсивность потоотделения, включая температуру окружающей среды, влажность, одежду и скорость потока воздуха, которые различаются в зависимости от вида спорта или вида деятельности [7]. Следовательно, люди, тренирующиеся в условиях высокой температуры и влажности с прямыми солнечными лучами и минимальным потоком воздуха, будут иметь почти максимальную скорость потоотделения и подвергнутся наибольшему риску гипогидратации. Термометрия учитывает эти факторы окружающей среды и может помочь принять решение о регидратации.

Одежда обеспечивает теплоизоляцию и препятствует потере тепла, что приводит к увеличению скорости потоотделения, что обеспечивает охлаждение, аналогичное ситуации без одежды. Таким образом, спортсмены с особыми требованиями к одежде, такие как американский футбол, подвергаются большему риску потери жидкости в организме по сравнению с аналогичными видами деятельности, при которых одежда минимальна [8]. Синтетические впитывающие материалы могут увеличивать потери потовой жидкости по сравнению с хлопчатобумажной одеждой, потенциально снижая тепловую нагрузку, но увеличивая риск обезвоживания. Когда воздействие жарких и влажных условий окружающей среды сочетается с одеждой и оборудованием, люди могут достичь почти максимальной скорости потоотделения, что может быстро привести к значительному дефициту жидкости [7].

Спортсмены, находящиеся на холоде или на большой высоте, заслуживают особого внимания при определении потребности в жидкости. Спортсмены также должны быть бдительными и помнить о своих потребностях в жидкости во время упражнений на морозе. Упражнения на холоде могут по-прежнему вызывать обильное потоотделение, особенно при ношении тяжелой одежды, одновременно уменьшая чувствительность к жажде и уменьшая потребление жидкости, что потенциально может привести к гипогидратации [о возможности, спортсмены должны знать свои индивидуальные потребности в гидратации, основываясь на измерении уровня пота, во время тренировок в жарких и холодных условиях, чтобы они могли разработать план оптимальной гидратации].

Спортсменам, не привыкшим тренироваться на больших высотах, могут потребоваться дополнительные жидкости. Воздействие на очень большой высоте (4900–7600 м) ведет к увеличению потерь воды и электролитов, уменьшению объема плазмы и общего содержания воды в организме. Как на холодном воздухе, так и на больших высотах потери воды с дыханием могут увеличиваться и требуют дополнительного расхода жидкости из-за низкого давления водяного пара воздуха [7]. Таким образом, спортсмены должны адаптироваться к высоте в течение нескольких дней и поддерживать эугидрацию перед соревнованиями, чтобы обеспечить оптимальные спортивные результаты.

Доступность жидкости относится к факторам, которые определяют способность спортсмена восполнить потери жидкости во время занятий. Во многих случаях характеристики спорта оказывают сильное влияние на способность пить во время соревнований и во многих случаях препятствуют атлету «пить до жажды». Между тем, учебные мероприятия часто легко модифицируются, чтобы обеспечить некоторую степень восполнения жидкости. Во многих случаях водные разрывы во время тренировок могут быть определены на основе соотношений работы к отдыху, установленных условиями окружающей среды со свободным доступом к жидкости в течение всего перерыва [8]. Такие характеристики, как вкус и температура, влияют на вкусовые качества жидкостей и могут увеличить произвольное потребление, когда они соответствуют культурным предпочтениям спортсменов и преобладающим условиям (например, прохладные напитки

в теплой среде).

Ряд внутренних факторов модулирует отдельные отклонения, которые наблюдаются в потерях жидкости. Одним из самых важных факторов, влияющих на интенсивность потоотделения, является размер тела. Более крупные люди, как правило, имеют более высокие потери пота [3]. Следовательно, для этих спортсменов требуемые абсолютные объемы напитков будут выше. Желание человека также зависит от того, сколько он хочет выпить во время тренировки, но это может не соответствовать его фактическим потребностям в жидкости.

Акклиматизация при нагревании способствует вариациям индивидуальной реакции на потоотделение. У людей, которые акклиматизируются при нагревании, наблюдается более высокая скорость потоотделения, что может представлять больший риск гипогидратации [6]. Хотя повышенное потоотделение обеспечивает дополнительное рассеивание тепла, оно также требует дополнительного потребления жидкости.

Женщины могут подвергаться большему риску гипонатриемии, вызванной физическими упражнениями. Этот риск объясняется их более низкой массой тела и размерами, чрезмерным потреблением воды и более длительным гоночным временем по сравнению с мужчинами. Большая частота гипонатриемии у женщин маловероятна из-за более высокого уровня эстрадиола в плазме и тканях [2].

Таблица 1.

Учебно-тренировочное занятие спортсменов в период подготовки к соревнованиям

Часть занятия	Дозировка	Тренировочная деятельность
Подготовительная часть	10'	1. Бег трусцой
	10'	2. Прыжки на скакалке
	10'	3. Растяжка в динамике
Основная часть	30'	4. Отработка соревновательной композиции по частям
	1'47"	5. Первый прогон композиции
	15'	6. Отработка неудавшихся хореографических задумок
	1'47"	7. Второй прогон композиции
Заключительная часть	2'	8. Восстановление дыхания

В данном исследовании спортсменам запрещалось употреблять жидкость во время тренировочного процесса, а также выводить жидкость из организма естественным путем. Перед началом занятия все спортсменки взвешивались на специальных весах, где был указан вес, жировой компонент, мышечный компонент, костный компонент, водный баланс, а также индекс массы тела.

Соответственно, после всей тренировочной деятельности спортсменки были взвешены повторно. Полученные данные представлены в приложении 1.

Анализ результатов исследования потери воды (гидратации) в процессе тренировочной деятельности

Исходные данные и расчеты по 90-минутной тренировке представлены в таблице 2.

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.228, при уровне значимости $\alpha = 0,05$

Так, после стандартного занятия по аэробике, у подростков снижение веса составило 0,5%. Различия не подтверждены математической обработкой данных.

Так, после стандартного занятия по аэробике, у подростков снижение индекса водного баланса составило 0,5%. Различия не подтверждены математической обработкой данных.

Таблица 2

Динамика исследуемых показателей в период педагогического исследования

Показатели	ДО	ПОСЛЕ	Δ , %-	T	P
Вес	54,04 $\pm$ 2,5	53,78 $\pm$ 2,5	0,5	0,7	>0,05
Индекс ВБ	59,0 $\pm$ 1,5	58,7 $\pm$ 1,5	0,5	0,14	>0,05

В проведенном нами исследовании мы получили данные гидратации спортсменов-аэробистов 14-16 лет во время 90 минутной тренировочной деятельности. Так, стандартизированная тренировка, которая проходит при температуре 17-19° по Цельсию вызывает умеренную дегидратацию спортсменов. Полученные данные говорят о том, что величина гипогидратации недостаточна, чтобы полностью нарушить физиологический гомеостаз, водно-солевой баланс и работоспособность спортсмена, однако некоторые процессы (по данным литературных источников) уже начинают замедляться (например, ясность и скорость мышления) [4].

Для спортсменов фитнес-аэробики скорость мышления очень важна, так как вид спорта сложно-координационный и требует быстрой реакции спортсмена для дальнейшей работы. Можно сказать, что потребление жидкости во время тренировочного процесса необходимо для продуктивной работы спортсменов, поэтому данное педагогическое исследование указывает на крайнюю необходимость восполнять водный баланс в организме для успешного усвоения учебно-тренировочных занятий и показывать наивысший результат выполнения соревновательной композиции.

На основе полученных данных нами сформулирован вывод:

1. На основе проведенного анализа литературных источников можно сказать, что баланс жидкости в организме при физических упражнениях спортсменов зависит от индивидуальной нормы потоотделения. Кроме этого, в руководящих принципах выделяется то, что длительная тренировка приводит к неравномерной потере жидкости и обезвоживанию организма спортсмена.

2. Для спортсменов-аэробистов, по полученным данным, величина гипогидратации недостаточна, чтобы полностью нарушить физиологический гомеостаз, водно-солевой баланс и работоспособность спортсмена, однако некоторые процессы (по данным литературных источников) уже начинают замедляться (например, ясность и скорость мышления).

3. Данное педагогическое исследование является информативным для построения правильной тренировочной деятельности занимающихся, оно указало на то, что потребление жидкости во время тренировочного процесса необходимо для продуктивной работы спортсменов, исследование указывает на крайнюю необходимость восполнять водный баланс в организме для успешного усвоения материала занятий и показывать наивысший результат выполнения соревновательной композиции.

Библиографический список:

1. Штода, М.Л. Содержание занятий фитнес-аэробикой с девушками 18-20 лет / М.Л. Штода, М.Н. Есаулов, Е.Б. Огнева [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 55-60. – EDN JYHKBR.
2. Danziger, J.; Zeidel, M.L. Osmotic homeostasis. Clin. J. Am. Soc. Nephrol. 2015, 10, 852–862.
3. Armstrong L. E., Johnson E. C. Water intake, water balance, and the elusive daily water requirement //Nutrients. – 2018. – Т. 10. – №. 12. – P. 1928.
4. Baker, L.B.; Barnes, K.A.; Anderson, M.L.; Passe, D.H.; Stofan, J.R. Normative data for regional sweat sodium concentration and whole-body sweating rate in athletes. J. Sports Sci. 2016, 34, 358–368

5. Horner, K.M.; Schubert, M.M.; Desbrow, B.; Byrne, N.M.; King, N.A. Acute exercise and gastric emptying: A meta-analysis and implications for appetite control. *Sports Med.* 2015, 45, 659–678.
6. Kalman D. S., Lepeley A. A review of hydration // *Strength & Conditioning Journal.* – 2010. – Т. 32. – №. 2. – P. 56-63.
7. Kavouras S. A. Hydration, dehydration, underhydration, optimal hydration: are we barking up the wrong tree – 2019.
8. Kenefick RW and Sawka M. Hydration at the work site. *J Am Coll Nutr* 26: 597s–603s, 2006.
9. McConell, G.K.; Burge, C.M.; Skinner, S.L.; Hargreaves, M. Influence of ingested fluid volume on physiological responses during prolonged exercise. *Acta Physiol. Scand.* 1997, 160, 149–156.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

*Постол О.Л., к.п.н., доцент,
Российский университет транспорта,
Москва, Россия.*

В настоящее время большой проблемой для психического здоровья студенческой молодежи являются последствия перенесенного заболевания COVID-19 (постковидный синдром). В статье предлагается рассмотреть, как в период пандемии влияют занятия с применением нетрадиционных оздоровительных гимнастик на психофизическое состояние студентов вуза.

В Российском университете транспорта для укрепления и восстановления психического здоровья на занятиях по физической культуре используют оздоровительную методику, включающую применение нетрадиционных оздоровительных средств (тибетская гимнастика, элементы гимнастики тайцзицюань, гимнастика для рук и ладоней Й. Цзунми, дыхательная гимнастика йогов, фитнес-йога и др.), разработанную автором.

Тестирование психического состояния К. Шрайнера «Диагностика состояния стресса», проведенные в мае 2022 года, показало достоверное улучшение показателей в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой, ($P < 0,01$). Исходя из результатов теста, был сделан вывод, что использование нетрадиционных оздоровительных гимнастик на занятиях по физическому воспитанию в вузе позволяет укрепить психическое здоровье и снизить уровень стресса у студентов.

Ключевые слова: психическое здоровье, нетрадиционные оздоровительные средства, пандемия COVID-19, студенты.

NON-TRADITIONAL HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS TO RESTORE THE MENTAL HEALTH OF TRANSPORT UNIVERSITY STUDENTS IN A PANDEMIC

*Postol O.L., PhD, associate professor
Russian University of transport
Moscow, Russia*

Currently, a big problem for the mental health of students is the consequences of the COVID-19 disease (postcovid syndrome). The article proposes to consider how classes with the use of non-traditional recreational gymnastics affect the psychophysical state of university students during the pandemic.

In order to strengthen and restore mental health in physical education classes, the Russian University of Transport uses a health-improving technique, including the use of non-traditional health-improving means (Tibetan gymnastics, elements of Taijiquan gymnastics, Y. Tsutsumi gymnastics for hands and palms, yogi breathing gymnastics, fitness yoga, etc.), developed by the author.

Testing of K. Schreiner's mental state "Diagnosis of stress", conducted in May 2022, showed a significant improvement in the experimental group in comparison with the control group, ($P < 0.01$). Based on the test results, it was concluded that the use of non-traditional recreational gymnastics in physical education classes at the university allows to strengthen mental health and reduce the stress level of students.

Keywords: mental health, non-traditional health remedies, COVID-19 pandemic, students.

Актуальность

Продолжающаяся третий год пандемия COVID-19, существенно повлияла на здоровье, особенно психическое, большинства людей, переболевших коронавирусной инфекцией. Серьезной проблемой в настоящее время для здоровья мирового населения является огромное разнообразие симптомов, которые возникают у человека с постковидным синдромом.

Последствия COVID-19 весьма индивидуальны и разнообразны. Постковидным синдромом страдают практически все люди, которые переболели коронавирусом COVID-19, и это не зависит от степени тяжести перенесения этого заболевания. До сих пор медиками полностью не изучены настоящие причины, из-за которых возникает постковидный синдром.

К наиболее распространенным симптомам постковидного синдрома, которые могут продолжаться в течение нескольких месяцев после перенесенной инфекции COVID-19, следует отнести сильную, беспричинную усталость (астения), бессонницу, уменьшение когнитивных функций (скорости реакции, памяти, обработки и восприятия информации, концентрации внимания), сбои в работе вегетативной нервной системы (головокружение, перепады температуры и артериального давления, нарушения желудочно-кишечного тракта, плохая координация), очень неустойчивые психическое и эмоциональные состояния (тревожность и депрессия, повышенная раздражительность и обидчивость), болевые синдромы (беспричинные мышечные, суставные, головные боли). [2, 4]

В настоящее время имеется совсем немного научных исследований о восстановлении и реабилитации психического здоровья студенческой молодежи, страдающей от последствий коронавируса.

Необходим поиск новых методов и средств физической культуры, которые сыграют значительную роль для более ускоренного восстановления организма от постковидного синдрома.

Для предотвращения и избавления симптомов постковидного синдрома у студентов, укрепления их психофизического здоровья очень нужны сейчас новые разработки программ, методик и рекомендаций в области медицины и физической культуры.

В условиях пандемии COVID-19 некоторые ученые предлагают выполнять на занятиях по физическому воспитанию элементы хатха-йоги, снимающих напряжения с нервной системы. [3].

В Российском университете транспорта в целях восстановления и укрепления психического здоровья, улучшения когнитивных функций организма студенческой молодежи на занятиях по физической культуре применяют оздоровительную методику с использованием нетрадиционных оздоровительных гимнастик (фитнес-йога,

тибетская гимнастика, элементы гимнастики тайцзицюань, гимнастика для рук и ладоней Й. Цзуми, дыхательная гимнастика йогов и др.) [1].

Цель исследования – обоснование эффективности использования на занятиях по физической культуре в транспортном вузе оздоровительной методики с применением нетрадиционных гимнастик, направленной на улучшение психического здоровья студентов.

Организация исследования

С сентября 2021 года по май 2022 года в Российском университете транспорта на базе кафедры «Физическая культура и спорт» проведен был педагогический эксперимент. Из-за пандемии COVID-19 в ноябре 2021 года и феврале 2022 года студенты РУТ (МИИТ) были на дистанционном обучении.

В данном исследовании участвовали студенты 1 курса РУТ (МИИТ), количество – 56 человек ($n=56$), сформированы были 2 группы (контрольная и экспериментальная), по 23 человека в каждой группе ($n=56$).

Все студенты, которые принимали участие в педагогическом эксперименте, имели основную группу здоровья.

Студенты экспериментальной группы занимались по разработанной авторской методике оздоровления с применением нетрадиционных оздоровительных средств (фитнес-йога, тибетская гимнастика, элементы гимнастики тайцзицюань, гимнастика для рук и ладоней Й. Цзуми, дыхательная гимнастика йогов и др.), а студенты контрольной группы занимались согласно учебной рабочей программе кафедры «Физическая культура и спорт» Российского университета транспорта.

Методы исследования: теоретический анализ научно-исследовательской литературы, педагогическое наблюдение, онлайн-тестирование, методы математической статистики.

Основная задача исследования – изучение воздействия занятий с применением нетрадиционных оздоровительных гимнастик на психическое здоровье студентов 1 курса РУТ (МИИТ).

Для выявления уровня психического здоровья, тревожности и стресса у студентов в период пандемии **COVID-19** использовали экспресс-тест «Диагностика состояния стресса» (ДДС) Кристана Шрайнера, состоящий из 9 вопросов.

Тестирование К.Шрайнера определяет, как хорошо человек может справляться со стрессовой ситуацией и обозначает особенности его степени саморегуляции и психического состояния. Данное тестирование проводилось он-лайн.

Результаты и их обсуждение

Тестирование К.Шрайнера (ДСС), которое было проведено в сентябре 2021 года (начало эксперимента), не выявило достоверных различий в результатах экспериментальной и контрольных групп ($P>0,01$), (Таблица 1):

- в экспериментальной группе уровень психического состояния и тревожности (ДДС) составил 8,49 баллов;
- в контрольной - 8,43 балла.

И в экспериментальной, и в контрольной группах результаты экспресс-теста показали, что у студентов в этот период был весьма высокий уровень стресса и тревожности.

Исследование психического состояния (ДДС) К.Шрайнера, проведенное в мае 2022 года выявило достоверное улучшение результатов теста в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой, ($P<0,01$):

- в контрольной группе показатель диагностики стресса (ДДС) составил 6,4 балла (уменьшение результата на 2,03 балла, улучшение на 24%);
- в экспериментальной группе результат ДДС – 3,6 балла (уменьшение показателя на 4,89 баллов, прирост – 57,5%).

Анализируя показатели данного исследования, выявили существенное улучшение результатов тестирования в конце педагогического эксперимента у студентов экспериментальной группы, их стрессоустойчивость и уровень психического состояния стали в пределах нормы.

Таблица 1

Результаты теста «Диагностика состояния стресса» К. Шрайнера. Изменение показателей тестирования

Показатели		Контрольная гр.			Экспериментальная гр.		
		октябрь	май	Прирост	октябрь	май	Прирост
Хар-ки	Си мв.	В ед. изм.	В ед. изм.	В %	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Диагностика состояния стресса (ДСС)	$\bar{X}$	8,43	6,4	24	8,49	3,6	57,5
	$\pm m$	1,11	0,95		1,04	0,67	
	P	< 0,01			< 0,01		

У студентов контрольной группы, несмотря на уменьшение результатов теста в конце 2021-2022 учебного года, остался высокий уровень стресса.

Анализируя показатели тестов, можно прийти к выводу, что у студентов экспериментальной группы, которые занимались согласно разработанной автором методике с использованием нетрадиционных оздоровительных гимнастик, заметно улучшилось психоэмоциональное состояние.

Выводы

Последствия коронавирусной инфекции вызывают серьезные опасения специалистов в области медицины, здравоохранения, психиатрии.

Для студенческой молодежи постковидный синдром, проявленный после перенесенного заболевания COVID-19, стал серьезным испытанием. Такие симптомы, как снижения памяти, концентрации внимания, неуверенность при выполнении важных задач и невозможность принимать быстрые и правильные решения, низкий уровень скорости реакции могут существенно снизить успеваемость студентов в вузе. [5].

Применение нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузах позволяет существенно улучшить психическое состояние, понизить уровень стресса у молодежи.

Библиографический список:

1. Постол, О.Л. Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 353 – 355
2. Постол, О.Л. Использование комплексов упражнений гимнастики йоги для укрепления здоровья студенческой молодежи транспортного вуза в период пандемии / О.Л. Постол // Вестник Юридического института МИИТ. – 2022. - № 2 (38). – С. 85 - 90.
3. Смирнова, Г.А. Применение йоги на самостоятельных занятиях по физической культуре студентами Российского университета транспорта / Г.А. Смирнова // Вестник Юридического института МИИТ. – 2021. - № 2 (36). – С. 97 - 101.
4. Стаценко, О.А. Клинический случай острого транзиторного психоза на фоне пандемии Covid-19 / О.А. Стаценко // Омский психиатрический журнал. – 2020. - № 2-S1 (24). – С. 23 – 29.
5. Щадилова, И.С. Регулирование психофизического состояния студентов-спортсменов в условиях очно-дистанционного формата тренировок / И.С. Щадилова, Т.Ю. Маскаева, О.Л. Лебедева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 453 – 456.

ВЛИЯНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКУ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМПЛЕКСНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

*Распопова А.С., к.психол.н., доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

В статье представлены результаты исследования влияния перфекционизма спортсменов на становление уровня притязаний и самооценки. Спорт устанавливает высокие требования к занимающимся на разных этапах спортивной подготовки. Именно поэтому целью исследования стало установление влияния перфекционизма как системы высоких требований к личности на особенности самооценки и уровня притязаний. В исследовании использовались методы психодиагностики (Многомерная шкала перфекционизма П.Хьюитта и Г.Флетта, опросник Дембо-Рубинштейн) и методы математической статистики: анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента и дисперсионный анализ MANOVA. Выявлено, что определенные формы перфекционизма оказывают неоднозначное влияние на уровень притязаний и самооценку спортсменов. Установлены различия между влиянием требований к себе, требованием к другим и восприятием внешних требований, а также установлены гендерные различия в характере дисперсионных влияний, у девушек под влиянием восприятия социально предписанного перфекционизма дифференцированности самооценки растет, а у юношей – снижается.

Ключевые слова: перфекционизм, спорт, уровень притязаний, самооценка.

THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM ON THE LEVEL OF CLAIMS AND SELF-ESTEEM OF ATHLETES ENGAGED IN COMPLEX MARTIAL ARTS

*Raspopova A.S., PhD, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia,*

The article presents the results of the study of the influence of perfectionism of athletes on the formation of the level of claims and self-esteem. Sport sets high requirements for those engaged in different stages of sports training. That is why the aim of the study was to establish the influence of perfectionism as a system of high personal requirements on the characteristics of self-esteem and the level of claims. The study used methods of psychodiagnostics (the Multidimensional Perfectionism scale of P. Hewitt and G.Flett, the Dembo-Rubinstein questionnaire) and methods of mathematical statistics: the analysis of the reliability of differences by the Student's t-criterion and the MANOVA analysis of variance. It is revealed that certain forms of perfectionism have an ambiguous effect on the level of claims and self-esteem of athletes. The differences between the influence of self-requirements, the requirement for others and the perception of external requirements are established, as well as gender differences in the nature of dispersion influences are established, the differentiation of self-esteem increases in girls under the influence of the perception of socially prescribed perfectionism, and decreases in boys.

Keywords: perfectionism, sport, the level of claims, self-esteem.

Наличие высоких требований и стандартов, которые предъявляет общество современному молодому человеку, может быть связано с появлением в структуре поведения перфекционистских установок, ориентирующих на достижение успеха и максимально высокий результат [1, 2]. В связи с этим, перфекционистские установки

могут быть неоднозначно взаимосвязаны с балансом между желаемым и возможным – то есть между уровнем притязаний и самооценкой [5].

Формирование адекватного представления о себе – сложный процесс [3]. Перфекционизм связан с высокими требованиями личности к себе, стандартами и критериями успеха [4].

Цель – изучить особенности влияния перфекционизма на уровень притязаний и самооценку спортсменов разного пола.

В исследовании использовались методы психодиагностики (Многомерная шкала перфекционизма П.Хьюитта и Г.Флетта, опросник Дембо-Рубинштейн) и методы математической статистики.

В исследовании участвовали 94 спортсмена в возрасте 12-16 лет, занимающихся комплексными единоборствами.

В результате исследования перфекционизма установлен средний уровень всех его показателей (таблица 1). Это означает, что у исследуемых спортсменов перфекционистские установки могут проявляться ситуативно, являясь средневыраженными.

Таблица 1

Средние значения показателей перфекционизма в юношеском возрасте

Показатель	Юноши (n=54)	Девушки (n=40)	Достоверность различий
Перфекционизм, ориентированный на себя	42,2±13	36,3±12,4	p≤0,05
Перфекционизм, ориентированный на других	54,2±8,6	58±9,9	-
Социально предписанный перфекционизм	64,9±14	60,6±11,9	-
Интегральный показатель перфекционизма	161±24,8	155±23,58	p≤0,05

У юношей перфекционизм, ориентированный на себя, находится на высоком уровне (42,2), перфекционизм, ориентированный на других, находится на среднем уровне (54,2), социально предписанный перфекционизм находится на высоком уровне (64,9). Также выявлен средний уровень интегрального показателя перфекционизма (161).

У девушек перфекционизм, ориентированный на себя, находится на среднем уровне (36,3), перфекционизм, ориентированный на других, находится на среднем уровне (58), социально предписанный перфекционизм находится на среднем уровне (60,6). Также выявлен средний уровень интегрального показателя перфекционизма (155).

Для юношей перфекционистские установки, связанные с завышенными требованиями к себе, а также с ожиданием высоких требований со стороны других, более характерны.

В результате исследования уровня притязаний и самооценки установлено, что как для юношей, так и для девушек свойственны следующие тенденции (таблица 2): очень высокий уровень притязаний свидетельствует о нереалистичности целеполагания – склонности ставить завышенные, труднодостижимые цели.

Таблица 2

Средние значения показателей уровня притязаний и самооценки в юношеском возрасте

Показатель	Юноши	Девушки	Достоверность различий
Уровень притязаний	97±4,4	97,7±3,7	-
Самооценка	70±17	70,72±14,7	-
Расхождение уровня притязаний и самооценки	27,25±15,5	27,43±13,4	-
Дифференцированность уровня притязаний	9,7±9,25	4,82±7,8	p≤0,05
Дифференцированность самооценки	32,79±22,1	37,7±23	p≤0,05

Самооценка умеренная, то есть оценка себя реалистична, но при этом собственные цели воспринимаются как труднодостижимые, либо достижимые при условии приложения больших усилий. Это подтверждается сильным расхождением между уровнем притязаний и самооценкой. Для юношей свойственно умеренная дифференцированность уровня притязаний, а для девушек – слабая, что подтверждено анализом достоверности различий и свидетельствует о том, что юноши в большей степени, чем девушки склонны к избирательности в постановке целей.

Нами был проведен дисперсионный анализ, направленный на установление особенностей влияния перфекционизма на особенности формирования уровня притязаний и самооценки. В мужской выборке был установлен следующий характер дисперсионных влияний (таблица 3).

Таблица 3

Показатели достоверных влияний перфекционизма на уровень притязаний и самооценку спортсменов мужского пола

Независимые переменные	Перфекционизм, ориентированный на себя		Перфекционизм, ориентированный на других		Социально предписанный перфекционизм	
	F	Sig	F	Sig	F	Sig
Зависимые переменные						
Уровень притязаний	0,75	0,05	0,11	0,04	1,81	0,18
Дифференцированность самооценки	0,45	0,64	0,84	0,44	0,24	0,01

Примечание. Выделены статистически значимые результаты влияния факторов, прошедших проверку тестом Ливена ($\text{sig} \leq 0,05$). Жирным шрифтом выделены достоверные показатели.

Перфекционизм, ориентированный на себя, и перфекционизм, ориентированный на других, оказывают влияние на формирование уровня притязаний. Социально предписанный перфекционизм влияет на становление дифференцированности самооценки. То есть, склонность предъявлять высокие требования как к себе, так и к окружающим, оказывает влияние на формирование той планки достижений, которую устанавливают для себя спортсмены. Склонность воспринимать социальное окружение как делегирующее завышенные ожидания влияет на развитие дифференцированности самооценки, таким образом, формируя либо склонность к глобальным самооценочным суждениям, либо склонность к неоднородной оценке разных особенностей собственной личности.

В выборке девушек, занимающихся спортом, были установлены следующие особенности (таблица 4).

Таблица 4

Показатели достоверных влияний перфекционизма на уровень притязаний и самооценку девушек-спортсменок

Независимые переменные	Перфекционизм, ориентированный на себя		Социально предписанный перфекционизм	
	F	Sig	F	Sig
Зависимые переменные				
Дифференцированность уровня притязаний	1,89	0,03	2,80	0,03
Дифференцированность самооценки	1,33	0,03	0,91	0,01

Примечание. Знаком выделены статистически значимые результаты влияния факторов, прошедших проверку тестом Ливена ($\text{sig} \leq 0,05$). Жирным шрифтом выделены показатели, которые растут под влиянием независимой переменной; жирным подчеркиванием – снижаются.*

Перфекционизм, ориентированный на себя, и социально предписанный перфекционизм влияет на формирование дифференцированности уровня притязаний и дифференцированности самооценки. Сочетание факторов социально предписанного перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на себя, оказывают влияние на формирование дифференцированности самооценки.

Установлено, что в группе юношей-спортсменов перфекционизм, ориентированный на себя, влияет на рост уровня притязаний, перфекционизм, ориентированный на других, влияет на снижение данного показателя. Это свидетельствует о том, что разные формы перфекционизма различным образом регулируют ту меру притязаний, которые ставит перед собой спортсмен. Интересно, что готовность предъявлять требования к себе, которая является проявлением зрелой личностной позиции, влияет на рост уровня притязаний, то есть формирует готовность предъявлять к себе высокие требования и ставить высокие цели, тогда как склонность предъявлять требования к другим снижает готовность ставить завышенные цели.

Социально предписанный перфекционизм в группе юношей-спортсменов влияет на снижение дифференцированности самооценки, что свидетельствует о том, что восприятие внешних требований как завышенных влияет на формирование склонности к глобальным самооценочным суждениям.

В группе девушек-спортсменок получены следующие данные. Перфекционизм, ориентированный на других, оказывает влияние на снижение дифференцированности уровня притязаний и дифференцированности самооценки.

Социально предписанный перфекционизм оказывает влияние на рост дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Это свидетельствует о том, что восприятие окружающих как делегирующих завышенные ожидания оказывает влияние на становление сильно дифференцированных уровня притязаний и самооценки. С одной стороны, это показатель наличия явных приоритетов, с другой стороны, когда разные стороны собственной личности оцениваются по-разному, что является характеристикой неблагополучия самооценки.

Таким образом, разные формы перфекционизма по-разному влияют на становление уровня притязаний и самооценки у спортсменов разного пола. Особенно стоит отметить влияние социально предписанного перфекционизма на дифференцированность самооценки. Этот параметр у юношей формирует слабодифференцированную самооценку, то есть склонность к глобальным самооценочным суждениям, а у девушек, напротив, склонность к разноуровневой оценке разных сторон своей личности. То есть фактор восприятия окружающих как устанавливающих завышенные требования приводит к развитию дисгармоничной самооценки.

Стоит отметить, что у девушек на параметр дифференцированности самооценки различным образом влияют перфекционизм, ориентированный на других и социально предписанный. У юношей требовательность к себе повышает уровень притязаний, а требования к другим – снижают.

Дисперсионным анализом установлено, что разные формы перфекционизма по-разному влияют на уровень притязаний и самооценку спортсменов, в частности, установлены различия между влиянием требований к себе, требованием к другим и восприятием внешних требований, а также установлены гендерные различия в характере дисперсионных влияний, в частности, у девушек под влиянием восприятия социально предписанного перфекционизма дифференцированности самооценки растет, а у юношей – снижается.

Библиографический список:

1. Босенко Ю.М. Влияние личностных свойств на активность копинг-стратегий и психологических защит у тхэквондистов // Материалы научной и научно-

методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 251-252.

2. Волкова Л.А. Особенности проявления перфекционизма в спортивной деятельности // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. Краснодар, 2021. С. 212-213.

3. Кузьмина Е.В. Особенности взаимосвязи тревожности и перфекционизма у старшеклассников // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Тезисы докладов конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Краснодар, 2022. С. 37.

4. Куценко О.А. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов юношеского возраста // Инновационные научные исследования в современном мире. Сборник трудов по материалам II Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ. Уфа, 2020. С. 64-69.

5. Яровая Е.В., Берилова Е.И. Взаимосвязь перфекционизма и оценочной тревожности у старших школьников // Коммуникации. Общество. Духовность - 2022. Материалы XXII международной научно-практической конференции. К 350-летию со Дня рождения Петра I. Ухта, 2022. С. 231-234.

УДК 796.8

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ HOT IRON В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

*Романенко Н.И., к.п.н., доцент,
Гранкин С.К., магистрант,
Горбунова С.А., студент,
Шенцова Е.С., студент,*

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар Россия*

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о наличии большого количества проведенных исследований применения аэробных нагрузок в физической подготовке подростков. В статье представлены результаты использования инновационной силовой фитнес-программы Hot Iron в физическом воспитании мальчиков 13-14 лет. Выявлено, что дозирование физической нагрузки с использованием отягощений в виде мини штанг способствует улучшению физиометрических показателей подростков.

Ключевые слова: фитнес-программа, Hot Iron, физическое развитие, подростки 13-14 лет.

APPLICATION OF HOT IRON CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION OF TEENAGERS AGED 13-14

*Romanenko N.I., PhD, Associate Professor,
Grankin S.K., Master's degree student,
Gorbunova S.A., student,
Shentsova E.S., student,*

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar Russia

The analysis of scientific and methodological literature indicates the presence of a large number of studies conducted on the use of aerobic exercise in physical training of adolescents. The article presents the results of the use of the innovative strength fitness program Hot Iron in the physical education of boys 13-14 years old. It was revealed that the

dosing of physical activity with the use of weights in the form of mini barbells contributes to the improvement of the physiometric indicators of adolescents.

Keywords: fitness program, Hot Iron, physical development, teenagers 13-14 years old.

Одним из основных факторов формирования здоровья подрастающего поколения является их двигательная активность [1]. Однако анализ научно-методической литературы и многочисленные исследования свидетельствуют о наличии у современных подростков гиподинамии, связанной с режимом обучения и перегруженностью учебной программы, что отражается на неэкономичной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, снижении работоспособности [2, 4]. Обнаружено, что учащиеся школьного возраста до 80% дневного времени проводят в статическом положении и на организованную двигательную активность отводится времени суток до 5-8%, что очень мало [5, 7]. Таким образом дефицит движений у современных подростков представляет собой проблему современного общества и для ее решения требуется поиск адекватных средств и методов физического воспитания. По мнению ведущих специалистов и практикующих работников одним из эффективных средств массовой физической культуры является система фитнес с многообразными фитнес-программами [3, 6].

Цель исследования – оценить влияние занятий Hot Iron на физическое развитие подростков 13-14 лет.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Gold fit&sра». В нем приняли участие 32 подростка 13-14 лет, которые занимались 3 раза в неделю по 55 минут в течение 4-х месяцев. Контрольная группа (13 мальчиков) – по общепринятой методике под руководством тренера и выполняла комплекс общеразвивающих и силовых упражнений с гантелями. Экспериментальная группа (15 мальчиков) посещала занятия по программе Hot Iron 1 2, разработанной в немецком медицинском центре города Дюссельдорфа, где выполнялись комплексы упражнений со свободным отягощением в виде мини штанги и ее комплектующих под музыкальное сопровождение ударностью 130-134 bpm. Структура занятий Hot Iron 1 и 2 проводилась по трехчастной классической схеме: подготовительной (12-15 минут) на основе шагов базовой аэробики; основной (30-35 минут) – многосуставных базовых и изолированных упражнения, вес отягощения подбирался индивидуально и интенсивность составляла 20-30% от 1ПМ; заключительной (5-8 минут) – с включением расслабляющих и растягивающих упражнений, преимущественного статического характера со временем удержания 8-10 с в конечной фазе.

Все участники эксперимента прошли медицинский осмотр и были допущены к занятиям физической культурой.

При оценки физического развития мальчиков 13-14 лет при первичном тестировании между двумя исследуемыми группами не выявлено достоверных различий, что характеризует их как однородные. Обнаружено, что мальчики обеих групп имеют средние антропометрические значения по длине и весу тела присущие их возрасту и низкие в окружности грудной клетки и жизненной емкости легких. Выявленные показатели по сравнению со сверстниками 13-15 летней давности свидетельствуют о низком уровне двигательной активности и высокой интеллектуальной нагрузки в школе. После 4 месяцев регулярных занятий обнаружено достоверное преимущество мальчиков экспериментальной группы по всем исследуемым тестам. С точностью до 1% увеличилась длина и вес тела, что в абсолютных значениях составило 5,5 см и 5,8 кг, соответственно относительный прирост 4,1 и 12,3% (таблица, рисунок).

Силовые нагрузки способствовали достоверному (при $p < 0,01$) увеличению показателей окружности грудной клетки на 5 см и жизненной емкости легких (при $p < 0,05$) на 0,3 л. Относительный прирост составил 7,1 и 13,9% соответственно. У мальчиков контрольной группы произошли положительные изменения, однако их результаты были не достоверными.

Таблица 1

Показатели физического развития подростков 13-14 лет после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=16)		Р	Контрольная группа (n=16)		Р
	До exper.	После exper.		До exper.	После exper.	
	M±m	M±m		M±m	M±m	
Длина тела (см)	155,3±1,3	160,8±1,1	<0,01	156,5±1,7	159,3±1,3	>0,05
Вес тела (см)	51,4±1,4	57,2±0,8*	<0,01	52,8±1,1	55,2±0,6	>0,05
Окружность грудной клетки (см)	74,5±0,9	79,5±0,5*	<0,001	75,6±1,3	77,1±0,9	>0,05
Жизненная емкость легких (л)	2,3±0,1	2,6±0,1	<0,05	2,4±0,6	2,5±0,9	>0,05

*Примечание: знаком * выделено межгрупповое различие при $p < 0,05$*

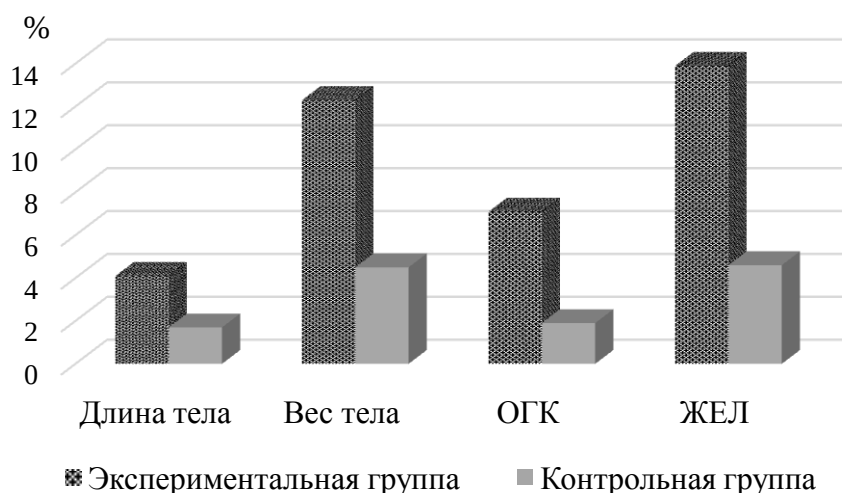


Рисунок 1. Показатели относительной величины прироста физического развития мальчиков 13-14 лет

Межгрупповые различия обнаружены (при $p < 0,05$) в таких показателях как вес тела и окружность грудной клетки.

Таким образом, выявлено положительное влияние занятий силовой направленности Hot Iron на физическое развитие подростков, заключающееся в повышении веса тела, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких по сравнению с традиционным подходом.

Библиографический список:

1. Гранкин, С.К. Анализ двигательной активности школьников / С.К. Гранкин, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых

ученых вузов ЮФО (февраль-март 2020 г., г. Краснодар): материалы конференции / – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 3. – С. 194.

2. Дворкина, Н.И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет / Н.И. Дворкина, А.А. Терзян, П.В. Головкин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 3-8.

3. Манакова Я.А. Организация фитнес-тренировок мальчиков-подростков в условиях пандемии COVID-19 / Я.А. Манакова, К.А. Шульгина, В.А. Гердт // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник статей VII-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 180-181.

4. Сударь В.В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чистополь, 27 сентября 2019 г. - Казань: ООО Полиграфическая Компания "Астор и Я", 2019. - С. 150-153.

5. Сударь В.В. К вопросу о критериях профессиональной подготовки фитнес-инструкторов / В.В. Сударь // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2020. С. 60-61.

6. Теория и методика силовой подготовки детей и подростков различной спортивной специализации: монография / С.М. Ахметов, Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина и др./ под общей редакцией профессора, д.п.н., к.б.н. Л.С. Дворкина. – Краснодар: Экоинвест, 2020. – 334 с.

7. Тумаров К.Б. Характеристика спортивной культуры общества и личности / К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев // Проблемы современного педагогического образования. 2016. №52-7. С. 447-454.

УДК 612

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОМАНДАХ

*Рябчук Ю.В., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры;
Волгоградский государственный медицинский университет,
Горбанёва Е.П., д.м.н., доцент,
Гуменюк М.А., студент,
Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград, Россия
Жуковская Н.Г., тренер по фитнес-аэробике,
МБУ СШОР №1,
Анапа, Россия*

Выполнен анализ морфофункциональных показателей организма и физической работоспособности спортсменов фитнес-аэробики в зависимости от возрастной категории. Выявлены сниженные функциональные резервы дыхательной системы у спортсменов всех возрастов. Также проведен анализ функционального состояния организма и физической работоспособности отдельно по каждой команде, участвовавшей в исследовании и сформулированы практические рекомендации относительно тренировочного процесса, направленные на повышение аэробных возможностей организма.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, спортсмены, морфофункциональные показатели, физическая работоспособность, функциональные резервы.

MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF THE FITNESS AEROBICS ATHLETES' ORGANISM DEPENDING ON THE AGE CATEGORY AND TRAINING PROCESS IN TEAMS

*Ryabchuk Yu.V., undergraduate,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd State Medical University,
Gorbaneva E.P., Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,
Gumenyuk M.A., student,
Volgograd State Medical University,
Volgograd, Russia
Zhukovskaya N.G., fitness aerobics trainer,
sports school of the Olympic reserve №1,
Anapa, Russia*

The analysis of the morphological and functional indicators of the body and the physical performance of fitness aerobics athletes depending on the age category was carried out. Insufficient functional reserves of the respiratory system were revealed in athletes of all ages. An analysis of the functional state of the body and physical performance was also carried out separately for each participant in the study and the construction of practical recommendations regarding the ongoing process aimed at increasing the aerobic capacity of the body.

Keywords: fitness aerobics, athletes, morphological and functional indicators, physical performance, functional reserves.

Актуальность. Оптимальное функциональное состояние организма в совокупности с должной физической подготовкой и морфофункциональными характеристиками спортсменов являются главными предпосылками достижения высоких спортивных результатов. В зависимости от специфики вида спорта к организму спортсмена предъявляются определенные требования.

При планировании подготовки спортсмена необходимостью является применение средств и методов тренировочной деятельности, наиболее эффективно позволяющих достичь наибольшего прироста результата без ущерба здоровью спортсмена. Оптимальное планирование учебно-тренировочного процесса невозможно без своевременного медико-биологического контроля функционального состояния организма.

Физическая работоспособность в фитнес-аэробике во многом лимитируется уровнем развития аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения организма. Кроме того, важным аспектом в процессе тренировочной деятельности является соотношение применяемых средств и методов, определяющих нагрузку и соответственно степень воздействия на функциональные системы организма [1, 1].

В этой связи, в фокусе внимания выступает проблема построения тренировочного процесса таким образом, чтобы запускались качественные процессы адаптации и роста функциональной подготовленности спортсмена.

Цель исследования. Оценить морфофункциональные показатели организма и физическую работоспособность спортсменок фитнес-аэробики различных возрастных категорий и сформулировать практические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Методы исследования. Исследование было организовано с участием 88 спортсменок соревновательных возрастных категорий: 11-13 лет, 14-16 лет, 17 лет и старше. Испытуемые были обследованы в период летних учебно-тренировочных сборов, длившихся 10 дней.

Уровень физической работоспособности оценивался в тесте Кверга, а также рассчитывался показатель МПК на основании жизненной ёмкости легких. Способность адаптации к физическим нагрузкам определялась при помощи параметра адаптационного потенциала (АП). Оценка гипоксической устойчивости производилась при помощи пробы Серкина.

Результаты исследования.

Анализ функционального состояния организма спортсменок в зависимости от возрастной категории показал наличие показателей нехарактерных для спортсменок, систематически реализующих мышечную деятельность спортивного характера (таб.1).

Таблица 1

Морфофункциональные показатели спортсменок фитнес-аэробики

Показатели		Возрастные категории					
		11-13 лет (n=16)		14-16 лет (n=57)		17 + (n=15)	
		М	m	М	m	М	m
Тест Кверга (М±m)	P1(30с)	79,00	3,46	68,46	1,86	60,93	2,22
	P2(30с)	56,47	2,60	50,02	1,32	41,71	1,44
	P3(30с)	50,07	2,31	44,46	0,99	39,14	1,37
	Индекс	82,67	3,31	94,44	2,06	106,96	2,94
SpO2		98,25	0,13	97,74	0,24	97,50	0,32
Адаптационный потенциал (М±m)	ЧСС	70,00	3,65	61,57	1,31	61,00	2,46
	САД	102,43	3,67	103,26	0,90	106,08	2,33
	ДАД	64,29	2,91	63,96	0,89	65,75	2,01
	МТ	46,60	2,17	53,07	0,77	53,80	1,25
	V	12,10	0,25	14,70	0,13	16,40	0,13
	P	156,00	1,95	163,67	0,72	164,60	1,34
	АП	1,64	0,07	1,58	0,02	1,64	0,06
Проба Серкина (М±m)	T1	43,17	2,07	43,50	1,51	36,71	2,37
	T2	25,50	1,34	23,67	0,98	20,21	1,63
	T3	36,50	1,35	49,17	2,24	41,29	3,62
МПК (М±m)	МТ (кг)	46,60	2,17	53,07	0,77	53,80	1,25
	ЖЕЛ (л)	1,74	0,10	1,90	0,04	1,94	0,08
	МПК	2,37	0,18	2,97	0,04	2,91	0,10
Прыжок в длину с места (см)		180,29	3,28	196,89	1,88	201,50	3,72

Так средний результат физической работоспособности по реакции системы кровообращения в тесте Кверга в группе спортсменок 11-13 лет составил 82,67±3,31 условных единиц, что оценивается как не удовлетворительно. То есть после тестовых заданий, которые преимущественно выполняются в режиме анаэробного обеспечения в восстановительном периоде аэробная система компенсации кислородного долга и утилизации лактата работает не эффективно. Вероятно, ввиду не достаточного развития аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. В этой связи показана двигательная деятельность в режиме на уровне ПАНО (145-155 ударов в минуту ЧСС), а также интервальные тренировки для повышения порога анаэробного обмена.

Не смотря на низкий уровень физической работоспособности, возможности сердца и гемодинамики, а также метаболизма у спортсменок данной группы соответствуют удовлетворительной адаптации и относятся к группе здоровые (АП = 1,64±0,29 у.е.). Таким образом, возможности организма есть, а качественные процессы адаптации и роста

функциональной подготовленности не активируются. Причина, вероятно, кроется в управлении тренировочным процессом и контроле глубины стимулирования функциональных систем применяемыми нагрузками (степень утомления, скорость восстановления, режим тренировочных нагрузок, отвечающих задачам функциональной подготовки). То есть спортсмены могут не дорабатывать объёмы и интенсивность нагрузок, достаточные для стимуляции адаптационных трансформаций в физиологических системах обеспечения мышечной деятельности. Это подтверждается и результатами пробы Серкина, в которой оценивается гипоксическая устойчивость и работа аэробных механизмов взаимокompенсации энергообеспечения. Полученные результаты гипоксической пробы $43,17 \pm 2,07$ сек (1 фаза); $25,5 \pm 1,34$ сек (2 фаза); $36,5 \pm 1,35$ сек (3 фаза) указывают, что спортсмены относятся к группе здоровых, но не тренированных людей, что опять поднимает вопрос о достаточности и целенаправленности тренировочных нагрузок для роста функциональной подготовленности организма. При этом отдельные показатели (не у всех были измерены) свидетельствует об адекватных возможностях аэробной производительности спортсменов.

В группе спортсменов 14-16 лет выявлено функциональное состояние организма, характеризующееся удовлетворительным уровнем физической работоспособности по тесту Кверга, индекс которого в среднем составил $94,44 \pm 2,06$ условных единиц. Уровень гипоксической устойчивости соответствовал категории здоровые тренированные по динамике показателя в тесте. Однако исходный параметр недостаточной величины для тренированного к анаэробной нагрузке спортсмена, то есть 43,5 секунды (1 фаза). В то же время $23,5 \pm 0,98$ секунды (2 фаза), что более 50% от 1 фазы и $49,17 \pm 2,24$, что более 100% от 1 фазы соответствовали категории тренированной. В этой группе спортсменов имеются достаточные функциональные возможности организма, с удовлетворительной способностью адаптации к физическим нагрузкам спортивного характера, соответствующей возрастнo-квалификационной категории. Уровень адаптационного потенциала в среднем по группе составил $1,58 \pm 0,02$ у.е., что характеризует состояние организма как «здоров». Относительное значение МПК было $55,08 \pm 0,15$ мл/мин./кг, что характеризует аэробную производительность как выше среднего. То есть в целом применяемый тренировочный процесс обеспечивает развитие аэробных механизмов энергообеспечения. Но, в то же время в обследованной группе, составившей 57 участниц, имеются спортсменки, у которых индивидуальные данные функционального состояния были не удовлетворительными. Что вероятно связано с тем, что они проходят спортивную подготовку в разных командах, в которых структура и содержание тренировочного процесса имеют отличия. Кроме того, изучение морфофункционального состояния организма спортсменок как 11-13 лет, так и 14-16 лет, и 17 лет и старше выявило не соответствующие возрастной норме значения жизненной ёмкости лёгких. Так в группе 11-13 лет жизненная ёмкость лёгких составляла в среднем $1,74 \pm 0,10$ литра при норме в диапазоне 1,8 - 2,1 литра для детей, не занимающихся спортом. У 14-16-летних среднее значение жизненной ёмкости лёгких составило $1,9 \pm 0,04$ литра при норме 2,4 - 2,8 литра. У взрослых спортсменок жизненная ёмкость лёгких была $1,94 \pm 0,09$ литра, при норме 2,8 – 3,0 литра и более. Таким образом, с увеличением квалификации не происходит прирост функционального резерва дыхательной системы. В этой связи практической рекомендацией является включение упражнений и двигательных режимов, развивающих дыхательные объёмы и ёмкости, а также силу и выносливость дыхательных мышц. Возможно применение дополнительных дыхательных тренажеров, создающих сопротивление работающей дыхательной мускулатуре и дыхательным потоком (дыхательные упражнения, дыхательные маски и жилеты, создающие дополнительное аэродинамическое и эластическое сопротивление дыханию). Спортсменки, возраст которых составлял 16 - 17 лет, в количестве 15 человек в среднем продемонстрировали хороший уровень физической работоспособности в тесте Кверга ($106,96 \pm 2,94$ условных единицы),

удовлетворительный адаптационный потенциал $1,64 \pm 0,06$ условных единиц. Но при этом был низкий уровень исходной гипоксической устойчивости, $36,71 \pm 2,31$ секунд (1 фаза пробы Серкина), хотя во 2 и 3 фазе результаты пробы соответствовали здоровым тренированным людям.

Далее был проведён анализ функционального состояния спортсменок, тренирующихся в одной команде (таб. 2). Оценка функционального состояния спортсменок, проходящих спортивную подготовку в «1 команде» показала не удовлетворительные значения в тесте Кверга у всей группы - $80,05 \pm 1,71$ у.е. Гипоксическая устойчивость в пробе Серкина соответствовала у всех испытуемых категории «здоровые нетренированные» $43,0 \pm 2,44$ секунды (1 фаза); $27,5 \pm 2,07$ секунды (2 фаза) и $48,75 \pm 4,17$ секунды (3 фаза). У всех участников данной группы был выявлен удовлетворительный адаптационный потенциал $1,51 \pm 0,05$ условных единиц.

Таблица 2.

Морфофункциональные показатели спортсменок фитнес-аэробики возрастной категории 14-16 лет, относящихся к различным командам

Показатели		1 команда		2 команда		3 команда		4 команда		5 команда		6 команда		7 команда		8 команда	
		М	m	М	m	М	m	М	m	М	m	М	m	М	m	М	m
Тест Кверга (М±m)	P1(30с)	81,82	1,90	77,50	4,84	53,63	1,31	52,60	1,15	70,20	3,30	69,82	2,03	64,00	4,27	65,00	3,01
	P2(30с)	56,47	1,88	53,75	1,16	42,00	1,12	47,60	5,84	46,80	2,47	51,09	2,60	42,56	2,43	48,00	1,46
	P3(30с)	50,59	1,50	46,50	2,31	39,00	1,82	38,40	2,79	43,60	2,87	45,82	2,07	42,33	2,26	44,50	1,18
	Индекс	80,05	1,71	85,01	2,75	111,85	2,68	111,26	5,38	95,40	4,49	91,13	3,29	102,71	5,03	95,61	2,04
SpO2		97,54	0,39	97,25	0,70	97,50	0,50	98,50	0,22	96,75	0,77	98,86	0,21	97,80	0,60	97,70	0,60
Адаптационный потенциал (М±m)	ЧСС	66,41	2,90	53,38	2,13	59,25	3,82	60,90	2,30	61,75	3,20	70,14	2,94	67,00	4,19	60,10	2,21
	САД	99,71	2,53	99,50	3,13	103,63	2,31	104,70	1,77	102,75	1,16	105,86	2,35	106,80	4,04	108,00	2,27
	ДАД	59,82	1,84	64,25	1,03	60,50	2,55	62,40	1,49	65,13	2,92	71,71	2,01	64,60	1,89	69,30	1,97
	MT	45,94	2,32	49,88	0,95	56,75	1,51	53,50	1,73	53,60	1,90	51,00	1,67	51,33	1,33	58,00	1,86
	B	12,78	0,43	15,88	0,23	15,88	0,13	14,90	0,38	15,40	0,37	14,73	0,45	14,00	0,58	14,80	0,29
	P	157,83	2,41	161,75	1,29	165,25	2,14	164,50	1,58	164,00	1,80	160,64	1,64	163,67	1,63	165,60	2,04
	АП	1,51	0,05	1,44	0,06	1,56	0,05	1,57	0,05	1,60	0,07	1,78	0,04	1,69	0,09	1,69	0,05
Проба Серкина (М±m)	T1	43,00	2,44	47,75	4,88	37,25	2,35	49,70	2,45	39,40	4,10	38,55	2,15	43,00	3,24	46,33	2,65
	T2	27,50	2,07	25,25	3,40	24,13	2,59	25,10	1,96	18,00	0,94	23,00	1,48	21,44	2,21	18,67	1,45
	T3	48,75	4,17	50,88	5,74	52,38	7,41	50,80	3,42	45,20	4,42	42,91	4,20	34,00	4,68	52,83	5,26
МПК (М±m)	MT (кг)	45,94	2,32	49,88	0,95	56,75	1,51	53,50	1,73	53,60	1,90	51,00	1,67	51,33	1,33	58,00	1,86
	ЖЕЛ (л)	1,89	0,10	2,06	0,07	2,06	0,08	1,82	0,06	1,58	0,06	1,59	0,05	1,91	0,08	2,09	0,13
	МПК	1,92	0,01	2,80	0,05	3,13	0,08	2,96	0,09	2,88	0,14	2,68	0,07	3,02	0,05	3,17	0,11
Прыжок в длину с места (см)		165,00	0,00	200,13	6,94	197,50	2,20	200,90	3,49	199,22	4,52	194,18	4,92	198,44	5,01	190,50	4,61

Обследование спортсменок «2 команды» возрастной категории 14-16 лет выявила не удовлетворительный уровень физической работоспособности в тесте Кверга, средняя величина индекса составила $85,01 \pm 2,75$ условных единиц. Из 8 человек только у двоих индекс соответствовал уровню удовлетворительно - 95,54 и 94,34 условных единиц соответственно. При этом спортсменки продемонстрировали устойчивость к недостатку кислорода после тестовой нагрузки характерную для здоровых тренированных людей: $47,75 \pm 4,88$ секунды (1 фаза); $25,25 \pm 3,40$ секунды (2 фаза); $50,88 \pm 5,74$ секунды (3 фаза). Что касается жизненной емкости легких, то средний показатель по группе составил $2,06 \pm 0,07$ литра, что ниже возрастной нормы равной 2,8 литра. Прогнозируемый показатель относительной величины максимального потребления кислорода оценивается как высокий - 56,1 мл/мин./кг. Кроме того, спортсменки имели достаточные резервы адаптационных механизмов, их адаптационный потенциал равен 1,44 у. ед. Во всей группе данный показатель находился в границах диапазона удовлетворительной адаптации. Таким образом, спортсменкам данной команды необходимо увеличить объем тренировочных нагрузок в аэробном режиме энергообеспечения и включить средства целенаправленного воздействия на дыхательную систему с целью увеличения её объёмов, ёмкостей и повышения силы и выносливости дыхательных мышц. В частности, упражнения на мышцы брюшного пресса, как дополнительные мышцы, усиливающие фазу выдоха при форсированном дыхании.

Функциональное состояние спортсменок «3 команды» характеризовалось отличным уровнем физической работоспособности в тесте Кверга, поскольку величина среднего значения по группе была $111,85 \pm 2,68$ условных единиц. Что свидетельствует о достаточной способности аэробных механизмов утилизировать лактат и восполнять кислородный долг после анаэробных нагрузок. Также, они имели удовлетворительный показатель адаптационного потенциала, равный $1,56 \pm 0,05$ условных единиц, что указывает на достаточные функциональные возможности организма для перенесения тренировочных нагрузок. Кроме того, в пробе Серкина выявлена хорошая способность противостоять недостатку кислорода в условиях задержки дыхания после нагрузок, не смотря на средний показатель апноэ в покое - $37,25 \pm 2,35$, характерный для здоровых не тренированных людей. В 3 фазе превышение уровня покоя составило 141%, то есть $52,38 \pm 7,41$ сек. и $37,25 \pm 2,35$ сек., соответственно. Уровень прогнозируемого максимального потребления кислорода выше среднего, относительный показатель был равен $55,15 \pm 1,51$ мл/мин./кг. Однако показатель жизненной ёмкости лёгких, как и в других командах, ниже рекомендуемой нормы для 16 лет в 2,8 литра. У спортсменок 3 команды жизненная ёмкость лёгких зарегистрирована на уровне $2,06 \pm 0,08$ литра. Таким образом, в тренировочном процессе данных спортсменок следует уделять больше внимания методикам развития дыхательной системы, мышц брюшного пресса и плечевого пояса.

При обследовании спортсменов «4 команды» выявлена отличная функциональная подготовленность их организма. Так величина индекса Кверга составляла $111,26 \pm 5,38$ условных единиц, что указывает на отличный уровень. Это отражается и в результатах пробы Серкина $49,70 \pm 2,45$ секунды (1 фаза); $25,10 \pm 1,96$ сек. (2 фаза); $50,80 \pm 3,42$ сек. (3 фаза). Данные величины соответствуют категории здоровых тренированных людей. Анализ адаптационных возможностей показал достаточный потенциал для перенесения тренировочных нагрузок и адекватную адаптацию к физической подготовке. Адаптационный потенциал равен $1,57 \pm 0,05$ условных единиц, а также высокие потенциальные аэробные возможности, поскольку относительная величина максимального потребления кислорода составила $55,37 \pm 0,28$ мл/мин./кг. Вместе с тем, выявлены низкие значения жизненной ёмкости лёгких - $1,82 \pm 0,06$ литра, при возрастной норме 2,4 - 2,8 литра. Рекомендации развивать дыхательную функцию.

Спортсменки «5 команды» показали удовлетворительный уровень работоспособности в тесте Кверга, ИК был равен $95,40 \pm 4,49$ условных единиц. Достаточный адаптационный потенциал, величина которого составила $1,60 \pm 0,07$ условных единиц. Гипоксическую устойчивость в пробе Серкина, характерную для категории здоровых не тренированных людей. Потенциальную аэробную производительность среднего уровня, максимальное потребление кислорода составило $53,73 \pm 0,90$ мл/мин./кг. Следует отметить очень низкие показатели жизненной ёмкости лёгких у всех спортсменок в данной группе. Среднее значение было $1,58 \pm 0,06$ л, что существенно ниже возрастной нормы - 2,4 - 2,8 литра. Рекомендуется интегрировать в тренировочный процесс аэробные упражнения и дыхательные методики.

В группе спортсменов «6 команды» индекс Кверга у 5 человек соответствовал удовлетворительному уровню, а у 6-ти не удовлетворительному. В среднем по группе показатель был равен $91,13 \pm 3,29$ условных единиц. Это не удовлетворительный уровень. В этой связи, поскольку спортсмены из одной команды, следует применить индивидуальный тренировочный режим для отстающих по физической работоспособности. Адаптационный потенциал в диапазоне удовлетворительной адаптации у всех спортсменов и в среднем был $1,78 \pm 0,04$ условных единиц. Реакция на задержки дыхания в пробе Серкина соответствовали категории здоровых нетренированных людей. Показатели жизненной ёмкости лёгких низкие, $1,56 \pm 0,05$ литра - это существенно ниже возрастной нормы - 2,4 - 2,8 литра. Аэробные возможности среднего уровня, показатель максимального потребления кислорода равен

52,55 ± 1,07 мл/мин./кг. Рекомендуется интегрировать в тренировочный процесс средства целенаправленного воздействия на дыхательную функцию, то есть маски, жилеты, дыхательные упражнения, развитие мышц пресса и плечевого пояса.

У спортсменок «7 команды» выявлен хороший уровень работоспособности в тесте Кверга, индекс составил 102,71 ± 5,03 условных единиц. Также установлен удовлетворительный адаптационный потенциал, показатель равен 1,69 ± 0,09 условных единиц. В покое уровень гипоксической устойчивости характерен для здоровых людей. Однако устойчивость к недостатку кислорода после тестовой нагрузки недостаточна: 43,0 ± 3,24 сек. (1 фаза); 21,44 ± 2,21 сек. (2 фаза); 34,0 ± 4,68 сек. (3 фаза). Жизненная емкость легких ниже возрастной нормы, средняя величина показателя 1,91 ± 0,08 литра, при норме 2,0 - 2,8 литра. Содержание тренировочного процесса должно включать упражнения на развитие аэробных возможностей, дыхательной системы, гипоксической устойчивости.

В группе спортсменок «8 команды» наблюдались удовлетворительные результаты теста Кверга, индекс в среднем составлял 95,61 ± 2,04 условные единицы. Также у них выявлен удовлетворительный адаптационный потенциал, который имел величину 1,69 ± 0,05 условных единиц. По данным пробы Серкина спортсменов этой группы можно отнести к категории здоровые тренированные люди. Средние показатели пробы соответствовали 46,33 ± 2,65 сек. (1 фаза); 18,67 ± 1,45 сек. (2 фаза); 52,83 ± 5,26 сек. (3 фаза). Показатель жизненной ёмкости лёгких ниже возрастной нормы, но в меньшей степени, чем в других группах, его среднее значение было 2,09 ± 0,13 литра. Вместе с тем потенциальные аэробные возможности выше среднего, относительный показатель МПК равен 54,65 ± 1,12 мл/мин./кг. Рекомендуется обеспечить в тренировочном процессе развитие дыхательной функции и аэробной производительности.

Выводы. Результаты проведенного исследования позволили проследить различия морфофункциональных характеристик, отдельных параметров функционального состояния организма и физической работоспособности спортсменов в зависимости от возрастных категорий и тренировочного процесса команды. Также был выявлен недостаточный уровень резервных возможностей дыхательной системы и в ряде случаев низкий уровень гипоксической устойчивости спортсменок различных команд. Таким образом, обследованным спортсменкам рекомендуется в тренировочном процессе применять средства целенаправленного воздействия на дыхательную функцию и развитие аэробных возможностей организма.

Библиографический список:

1. Брук, Т. М. Корреляционная матрица выявления информативных показателей оценки функционального состояния, анаэробной работоспособности и физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов / Т. М. Брук, П. А. Терехов, А. А. Николаев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2018. – № 2(62). – С. 154-159. – EDN XRZEXJ.
2. Ширковец, Е. А. Биоэнергетические критерии и тесты работоспособности спортсменов высокой квалификации / Е. А. Ширковец, Е. Д. Митусова, А. Ю. Титлов // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 2. – С. 32-35. – EDN QFUETJ.
3. Филатова, И. Г. Повышение уровня функциональной подготовленности девушек 14-16 лет, занимающихся фитнес-аэробикой / И. Г. Филатова, В. А. Славинская, Е. А. Шмелева // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: Сборник материалов национальной научно-практической конференции с международным участием, Шуя, 17 февраля 2021 года. – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет", 2021. – С. 235-239.

ПРИНЦИПЫ САМОСОХРАНЕНИЯ И ЗАБОТЫ О СЕБЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

*Садовников Е.С., д.пед.н., профессор,
Жегалова М.Н., к.пед.н, доцент,
Скирко А.В., доцент,
Волгоградский государственный университет
Серединцева Н.В., к.б.н. доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Рассматривалось понятие «здоровый образ жизни» как часть онтологической структуры заботы о себе. Главная ценность принципов самосохранения и «заботы о себе» заключается в собирательной целостности, идущей от самых основ бытия, и которая как насущная потребность ощущается во многих областях человеческой деятельности: экономической, политической, оздоровительной. Забота жизненно необходима и исходит из самой основы бытия, его подлинности и целостности присутствия. Принцип «заботы о себе» должен войти в сознание человека, как непрерывная работа над собой, посвященная формированию субъекта заботы о своем здоровье: стать образом жизни, манерой поведения, брендом современности, стилем жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, забота о себе, самосохранение, культура себя, самополагание субъекта, неадаптивная активность, субъект заботы о своем здоровье.

PRINCIPLES OF SELF-PRESERVATION AND SELF-CARE IN A HEALTHY WAY

*Sadovnikov E.S., Grand PhD, Associate Professor,
Zhegalova M.N., PhD, associate professor,
Skivko A.V., associate professor,
Kutenkov V.Ya., lecturer,
Volgograd State University,
Volgograd, Russia*

The concept of "healthy lifestyle" was considered as part of the ontological structure of self-care. The main value of the principles of self-preservation and "care for oneself" lies in the collective integrity that comes from the very foundations of being, and which, as an urgent need, is felt in many areas of human activity: economic, political, and health-improving. Caring is vital and comes from the very foundation of being, its authenticity and the integrity of presence. The principle of "self-care" should enter into the mind of a person as a continuous work on oneself, dedicated to the formation of the subject of caring for one's health: to become a way of life, a manner of behavior, a brand of modernity, a lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, self-care, self-preservation, self-culture, self-assumption of the subject, non-adaptive activity, the subject of health care.

Актуальность. Историческая динамика принципа самосохранения прослеживается в работе М.Г. Ярошевского [8] «Со времен стоиков принцип самосохранения принимался многими философскими школами и направлениями за могучий побудительный импульс. По Гоббсу самосохранение – конечная цель, к которой устремлен каждый и во имя которой один индивид вынужден наносить ущерб

другому. У Спинозы влечение к самосохранению (желание) внутренне связано с двумя другими основными аффектами – радостью и печалью». Влечение к самосохранению означает в контексте спинозовской концепции стремление не к равновесию (сохранению достигнутого), а к «саморасширению», к повышению экзистенциальной активности» [8]. В работах Лейбница принцип самосохранения, один из наиболее значимых принципов, который имеет не только физиологический смысл, но распространяется на сферу метафизики. Согласно Лейбницу, самосохранение не есть статичное состояние, оно предполагает непрерывность движения и развития, которым человек должен способствовать.

Цель исследования. Определить значимость принципов самосохранения и заботы о себе в процессе «высвоение» и развития субъекта заботы о своем здоровье в образе жизни.

Методы исследования. Анализ, обобщение, формализация, идеализация, схематизация – выделение сущностных оснований в процессе изучения исторической практики и реальных проблем оздоровительной двигательной деятельности, как инструмента.

Результаты исследования. Стремление к самосохранению - универсальный закон существования и изменения любой вещи в мире. «Всякая вещь, насколько от нее зависит, стремится пребывать в своем существовании (бытии)... она...противодействует всему тому, что может уничтожить ее существование» [8].

Анализ принципа самосохранения применительно к старости рассматривался Кантом, которого данная проблема интересовала, прежде всего, как возможность и целесообразность продления жизни отдельного индивида. В контексте его философии количество прожитых лет является мерой христианской нравственной мудрости и в отношении к абсолюту обладает объективной ценностью [8].

Однако согласно З. Фрейду, «Положение о существовании влечения к Самосохранению, которое мы приписываем каждому живому существу, состоит в заметном противоречии с утверждением, что вся жизнь влечений направлена на достижение смерти. Рассматриваемые в этом свете влечения к самосохранению, к власти и самоутверждению теоретически сильно ограничиваются; они являются частными влечениями, предназначенными к тому, чтобы обеспечить организму собственный путь к смерти и избежать всех других возможностей возвращения к неорганическому состоянию, кроме имманентных ему» [5].

На первый взгляд, те положения, которые содержатся в этой цитате из работы «По ту сторону удовольствия» совершенно абсурдны. Неужели принцип самосохранения, на основе которого строятся обширные практики заботы о себе, здорового образа жизни в своей основе служит влечению, предназначенному обеспечить индивиду лишь собственный путь к смерти.

Однако последующий анализ приводит З. Фрейда к более мягким выводам: «...мы скорее исходили из резкого разделения между влечениями «я» - влечениями к смерти и сексуальными влечениями - влечениями к жизни. Мы были даже готовы считать так называемые влечения «я» к самосохранению влечениями к смерти, от чего мы сейчас вынуждены будем воздержаться...мы усматриваем противоположность не между влечениями «я» и сексуальными, а между влечениями к жизни и влечениями к смерти» [5].

Однако задача нашего исследования заключается не в том, чтобы выявить внутренние механизмы влечения к Жизни и Смерти, а лишь изучить динамику взаимодействия и конфликта в этом процессе и найти причину онтологической незаботы о себе. Согласно З. Фрейду мы принимаем положение о том, что течение психических процессов автоматически регулируется принципом удовольствия. Однако принцип удовольствия присущ лишь первичному способу работы психического аппарата и что для самосохранения организма среди трудностей внешнего мира он с

самого начала оказывается непригодным и даже в значительной степени опасным. Под влиянием стремления организма к самосохранению этот принцип сменяется «принципом реальности», который, не оставляя конечной цели - достижения удовольствия, откладывает возможности удовлетворения и временно терпит неудовольствие на длинном окольном пути к удовольствию.

В дальнейшем, под воздействием инстинкта самосохранения и принципа реальности для удовлетворения нужды античного грека в спасении своей души формируется принцип заботы о себе. В стоическом варианте «заботы о себе» спасение выступает как экзистенциальное освобождение от власти того, что «от нас не зависит», а основными темами являются: самодостаточность и интенсификация связи с собой. В христианском варианте «заботы о себе» основной темой становится спасение от обособленности существования-к-смерти, причём преодоление смерти предстаёт именно как диалог с Богом и является органически связанным с борьбой со страстями.

В работе над собой истина предстаёт *изменить самую суть его существования, полностью трансформировав его*, как активный фактор и способна не просто изменить бытие познающего субъекта, так как меняет любое ее познание и любой пережитый и осмысленный экзистенциальный опыт, но *сделав самого субъекта познания иным*. Именно способность истины спасать и изменять бытие познающего субъекта является главной чертой стоической заботы о себе.

Эпиктет призывает своего ученика: «Опомнись и спаси свою душу!». Это обращение к себе и тотальная поглощённость темой спасения себя формирует и задаёт направление философии как образу жизни, а не только как дискурсивной деятельности. По мнению Адо философия не только дискурс, но и жизненный выбор, экзистенциальное предпочтение, деятельное упражнение, то именно потому, что она есть стремление к мудрости [1].

Адо выделяет три существенных пункта в понимании связи «дискурсивной философии» и «философского образа жизни» в этот период:

- «дискурс оправдывает жизненный выбор и развивает все вытекающие из него следствия»;
- «дискурс – оптимальное средство, позволяющее воздействовать на себя и других; с этой точки зрения дискурс можно определить как духовное упражнение, то есть как «практику, которая должна полностью изменить бытие человека»;
- «сам философский дискурс – это тоже один из видов упражнения в философском образе жизни» [1].

Как и Фуко, Адо фиксирует связь античной философии с практикой жизни, а главное также обращает внимание на неизбежность изменения бытия человека, приступившего к занятиям философией [1]. Фуко, вычлняя структурные моменты концепции «заботы о себе» внутри практики философствования, обращает внимание на три существенных аспекта: присутствует тема «некоего общего отношения, своеобразной манеры смотреть на мир, действовать, вступать в отношения с другими людьми». Другим важным компонентом выступает форма взгляда, обращение от внешнего к внутреннему, то есть «забота о себе» характеризуется неким специфическим вниманием к себе, обращённостью «во внутрь себя» и некой сознательной нечувствительностью к происходящему «вовне». Третий пункт, на котором останавливается французский мыслитель, - наличие в структуре «заботы о себе» определённого образа действий, осуществляемых субъектом по отношению к самому себе, системы кодексов, регламентирующих отношение человека к самому себе, определённых форм рефлексии, контроля сознания, определённого режима отношения к телу и вещам и др.[6].

Таким образом, стоическая система заботы о себе является эффективной практикой изменения образа жизни античного человека проверенной веками и может быть модернизирована и применена в жизни современного человека, которому так

необходимо обретение внутренней почвы, ценностей, которые помогут в выработке стратегии индивидуального существования, в его стремление выйти из «неподлинного существования»

[7] «экзистенциального вакуума» [4], «невротического небытия» [8] и обрести смысл его жизни.

Существует два пути радикального изменения образа жизни современного человека: поиск истины (стоический) и диалог с Богом (христианский). Обладание истиной не является неотъемлемым правом субъекта. Чтобы ее познать, он должен сам превратиться в нечто иное. Его бытие поставлено на карту: ценой постижения истины является преобразование субъекта. Истина не может существовать без обращения или преобразования субъекта. Это преобразование осуществляется его работой над самим собой, что должно позволить ему обрести способность постигать истину. Результатом постижения истины является ее возвращение к субъекту.

С точки зрения духовного опыта истина в действительности не является своего рода наградой субъекту за его познавательный акт и не дается ему просто как завершение этого акта. Истина - это то, что озаряет субъект, что дает ему душевный покой. В самой истине, в ее познании заключается нечто, что позволяет осуществиться самому субъекту, что реализует само его бытие. Философский вопрос «Как постичь истину?» и практика духовности как необходимой трансформации бытия субъекта, которая позволит ему постичь истину, - суть две проблемы, принадлежащие к одной тематике и потому они не могут рассматриваться изолированно друг от друга.

Недостаточно освещенной осталась связь «заботы о себе» с темой смерти, которая, как удалось показать в ходе анализа, конституирует и задаёт тон всем формам «заботы о себе» - от античных до современных. Вокруг темы смерти развёртывается всё многообразие дискурсивных и экзистенциальных практик, призванных помочь субъекту обрести определённое к ней отношение. В связи с этим необходимо констатировать нужду в более детальном рассмотрении связи «заботы о себе» и танатологии в различных философских традициях и школах.

Онтологическая структура «забота о себе» зародилась в сферах принципа самосохранения и в различных формах (античная, христианская: католическая, православная, протестантская) периодически проявлялась в процессе истории человечества, отражая адаптивную сторону активности.

Однако, принцип, подчеркивающий активную, относительно независимую от задач адаптации, направленность деятельности человека принцип надситуативной активности, который сформировался из основного свойства человеческой деятельности «несводимости к первоначальным, зафиксированным жизненным ориентациям за счет включения «надситуативных» моментов» [2]. Исходным для введения термином «надситуативность» было дано определение активности личности как действия над порогом ситуативной необходимости [2]. При этом под ситуативной необходимостью понималось обязательность совершения действий, обеспечивающих адаптацию, то под «надситуативностью» - совершение действий, избыточных с точки зрения приспособления.

По нашему мнению в практиках заботы о себе целесообразно использовать принцип надситуативной активности, искусственно создавая ситуации с непредреженностью выбора, вызывая необходимость «пробы себя». Согласно этому принципу субъект, действуя в направлении реализации исходных отношений его деятельности выходит за рамки этих отношений, и, в конечном счете, преобразует их. Производство действий над порогом ситуативной необходимости дает нам начальную характеристику активности как момента прогрессивного движения деятельности.

Результатом самоиспытаний, подобных только что рассмотренному, являются не только устранение сомнений в собственной способности (или неспособности) действовать свободно и ответственно. Они могут привести человека к совершенно

незапланированным последствиям. Например, подвергая себя таким испытанием, человек откроет для себя ранее неведомое ему ощущение жизни, наслаждения, он почувствует в себе новые силы и возможности (позитивный эффект «пробы себя»). Но он может также пережить разочарование, боль, потерю, беспомощность (негативный эффект самоиспытания). Или, скажем, он может ощутить свою способность повелевать событиями и обстоятельствами. Но ничто при этом не исключает для него и возможности ощутить свою зависимость от обстоятельств, неодолимость случая. Все это - особые «качества» его «Я». Они до поры скрыты в субъекте, и будучи собственными его свойствами, неотделимы от деятельности, в которой они должны проявиться впервые [2].

Выводы. Таким образом, исходная онтологическая особенность собственного бытия субъекта как предпорученной ему задачи и ее принятие («решимость» быть самими собой), отраженная в «культуре себя» и принципе «заботы о себе» в ходе исторического развития претерпела периоды становления и изменения в различных формах и выскристовализовалась в определенный способ существования, основанного на необходимости трансформации субъекта познания и его бытия при движении к истине. Интерпретация принципа «заботы о себе» как способа рационального, адаптивного поведения человека не соответствует современным психолого-онтологическим воззрением на человека как существа адаптивно-неадаптивного. Попытки объяснить поведение человека только с помощью «постулата сообразности» (телеологический подход) являются не корректными. Необходимость адаптивных поведенческих актов бесспорна и очевидна, в то время как неадаптивность выступает неизбежностью в различных проявлениях человеческой деятельности (и более того) в форме надситуативной активности выступает как созидательная и продуктивная. Механизмы проявления «заботы о себе» в современной психологической интерпретации сосредоточены в парадигме «самополагания» и могут служить концептуальной основой здорового образа жизни как части онтологической структуры «заботы о себе».

Библиографический список:

1. Адо, П. Что такое античная философия /перевод с французского В.П. Гайдамака. – М.: Издательство гуманитарной литературы, 1999. – 320 с.
2. Петровский В.А. Человек над ситуацией / В.А. Петровский.- М.: Смысл, 2010.- 560 с.
3. Соловьев А.Е. Историко-философский анализ феномена «заботы о себе»: диссертация кандидата философских наук: 09.00.03 / А.Е. Соловьев. Ростов-на-Дону.: 2006. - 160 с.
4. Франкл, В. Человек в поисках смысла /общ. Ред.Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
5. Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – М.: Фолио, 2010. – 286 с
6. Фуко М. Забота о себе. История сексуальности – III / М. Фуко.- Киев.: Рефл-бук, 1998.- 283 с.
7. Хайдеггер М. Время и бытие / М. Хайдеггер.- М.: Наука, 2007.- 624 с.
8. Ярошевский, М. Г. История психологии : От античности до середины XX в. : учеб. пособие / М.Г. Ярошевский. – 3-е изд. – М. : Политиздат, 1985. – 416 с.

УДК 796/799

**ВВЕДЕНИЕ В РАЦИОН БАД, СОДЕРЖАЩИХ АМИНОКИСЛОТЫ С
РАЗВЕТВЛЕННОЙ БОКОВОЙ ЦЕПЬЮ, И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА
ГРЕБЦОВ**

*Семенов М.М.,
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи,
Кобелькова И.В., к.м.н.,
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи;
Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России
Коростелева М.М., к.м.н.,
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности
пищи; Российский университет дружбы народов,
Москва, Россия
Назаренко А.С., к.м.н.,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Цель: изучить влияние биологически активной добавки к пище, содержащей аминокислоты с разветвленной боковой цепью (ВСАА) на компонентный состав тела. Материалы и методы: Обследовано 36 спортсменов (средний возраст $20,5 \pm 1,2$ лет, членов сборной команды РФ по академической гребле. Фактическое питание спортсменов изучали частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека». Биоимпедансные измерения выполняли с помощью анализатора состава тела ABC-02 «МЕДАСС» (НТЦ «МЕДАСС», Россия). Результаты: в среднем спортсмены обоих полов, принимавших ВСАА, отличались меньшей массой и длиной тела, содержанием скелетно-мышечной и жировой ткани в абсолютных значениях. При этом, у женщин-спортсменок относительное содержание СММ (%) было выше, а ЖМТ (%) - ниже, чем в группе, не принимавшей этот БАД. Выводы. Введение в рацион БАД, содержащих ВСАА, отмечено у спортсменов с меньшими антропометрическими показателями (длина и масса тела).

Ключевые слова: спортсмены, академическая гребля, специализированные пищевые продукты, биологически активные добавки, аминокислоты с разветвленной боковой цепью, компонентный состав тела

**THE ROLE OF BRANCHED-CHAIN AMINO ACIDS IN THE
MAINTENANCE OF COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY**

*Semenov M.M.,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety,
Kobelkova I.V., PhD,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety; Academy of
Postgraduate Education of FSBI FNCC FMBA of Russia,
Korosteleva M.M., PhD,
Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety; "Peoples'
Friendship University of Russia",
Moscow, Russia,
Nazarenko A.S., PhD,
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan,
Russia,*

Objective: to study the effect of a dietary supplement containing branched-chain amino acids (BCAAs) on the component composition of the body. Materials and methods: 36 athletes were examined), average age 20.5 ± 1.2 years, members of the Russian national

rowing team. The actual nutrition of athletes was studied by the frequency method using the computer program "Analysis of the state of human nutrition". Bioimpedance measurements were performed using the ABC-02 "MEDASS" body composition analyzer (STC "MEDASS", Russia). Results: on average, athletes of both sexes who took BCAA differed in lower body weight and length, the content of musculoskeletal and adipose tissue in absolute values. At the same time, in female athletes, the relative content of CM (%) was higher, and the BMI (%) was lower than in the group that did not take this dietary supplement. Conclusions. The introduction of dietary supplements containing BCAAs into the diet was noted in athletes with lower anthropometric indicators (length and body weight).

Keywords: athletes, rowing, specialized products, dietary supplements, branched chain amino acids, body composition

Сбалансированное и адекватное питание является важным аспектом, обеспечивающим оптимальную физическую и психическую работоспособность для достижения необходимых результатов в тренировочном процессе и на спортивных соревнованиях. Одним из путей оптимизации рациона спортсменов служит их коррекция с использованием специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов (СПП) и биологически активных добавок к пище (БАД). Ранее ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» в результате комплексного обследования спортсменов установил положительное влияние приема аминокислот с разветвленной цепью (ВСАА) в дозе 5 г/сут на величину фазового угла и мышечной массы у спортсменов. Учитывая, что академическая гребля относится к циклическим видам спорта и предъявляет повышенные требования к скоростно-силовым показателям и выносливости, назначение ВСАА представляется целесообразным для поддержания спортивной работоспособности, иммунитета и адаптационного потенциала спортсменов [1].

Цель: изучить влияние БАД, содержащей аминокислоты с разветвленной боковой цепью на компонентный состав тела.

Обследовано 36 спортсменов (18 юношей и 18 девушек), средний возраст $20,5 \pm 1,2$ лет, членов сборной команды РФ по академической гребле. Фактическое питание спортсменов изучали частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека» (версия 1.2.4 ГУ НИИ питания РАМН 2004 г., программа зарегистрирована Российским агентством по патентам и товарным знакам 09.02.2004 № 2004610397). Антропометрические измерения проводили по стандартной методике. Длину тела определяли с помощью антропометра «Мартина» с точностью до 1 мм; массу тела - с помощью весов напольных медицинских АКМ с точностью до 0,1 кг. Биоимпедансные измерения (абсолютное количество жировой (ЖМТ кг), скелетно-мышечной массы тела (СММ кг), относительное количество жировой (ЖМТ%), скелетно-мышечной массы тела от тощей массы тела (СММ%ТМ)) выполняли с помощью анализатора состава тела ABC-02 «МЕДАСС» (НТИЦ «МЕДАСС», Россия) по стандартной схеме. Протокол исследования был одобрен комитетом по этике ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (№ 1 от 22.12.2019 г.).

Анализ результатов исследования фактического питания показал, что вклад белков в суточную энергетическую ценность рациона (ЭЦ) был достаточным и составил в среднем 16,8% [2]. Однако 39% из опрошенных спортсменов дополнительно потребляли высокобелковые СПП (так называемые «протеины»), в том числе 16% БАД, содержащие ВСАА. При этом отмечены половые особенности в частоте потребления: спортсмены мужского пола чаще принимали СПП, являющиеся источниками белка, и БАД с аминокислотами (22%), чем женщины (11%). Биологически активная добавка, которую принимали обследованные нами спортсмены, обеспечивала поступление 4 г лейцина, 0,5 г изолейцина, 0,5 г валина в сутки.

Оценка абсолютного и удельного потребления пищевых веществ и энергии в составе базового рациона до введения в рацион СПП и БАД показала, что гребцы, не употреблявшие ВСАА, имели меньшую энергетическую ценность рациона, а женщины более высокую, но разница не была достоверной (табл. 1). Представляется важным отметить, что у спортсменов обоего пола, включивших ВСАА в рацион, удельное потребление белка было несколько ниже, чем у остальной группы обследованных. В целом для гребцов-мужчин принимавших ВСАА, было характерно более низкое потребление жиров и углеводов по сравнению с остальными членами команды сборной, не включавшими в рацион данный вид СПП. У спортсменок в среднем содержание жиров практически не различалось, однако потребление углеводов в абсолютных, и что еще важнее - в относительных единицах измерения, в группе получавшей смесь аминокислот, было выше.

Таблица 1

Абсолютное и удельное потребление пищевых веществ и энергии в составе базового рациона спортсменами, выступающими в академической гребле (М±m)

Показатель	Мужчины		Женщины	
	Без ВСАА	С ВСАА	Без ВСАА	С ВСАА
Энергетическая ценность рациона, ккал/сут	4022±1314	3598±449	2782±735	2881±779
Белки, г/сут	164 ±53	148 ±36	117 ±31	114 ±34
Белки, г/кг МТ сут	2,0±0,4	1,8±0,7	1,9±0,5	1,7±0,1
Жиры, г/сут	182±66	170 ±39	138 ±39	141± 71
Жиры, г/кг МТ сут	2,0±0,8	2,1±0,6	2,1±0,7	2,2±0,5
Углеводы, г/сут	432± 163	369 ±30	268±77	289 ± 47
Углеводы, г/кг МТ сут	4,7±0,6	4,5±0,4	3,7±1,3	4,3±0,8

При сравнении компонентного состава тела, полученного с помощью биоимпедансного анализа, отмечены некоторые закономерности (табл. 2).

Таблица 2

Антропометрические показатели и компонентный состав тела гребцов, (М±m)

Показатель	Мужчины		Женщины	
	Без ВСАА	С ВСАА	Без ВСАА	С ВСАА
Масса тела, кг	91,4±9,5	82,3,1±20,9	72,1±9,2	67,7±7,0
Длина тела, см	190,8±2,4	187,0±17,8	176,8±4,3	172,7±1,4
ЖМТ, кг	17,2±4,1	15,8±2,9	19,2±6,4	13,4±3,4
ЖМТ, %	19,2±4,6	20,5±1,3	24,9±7,4	20,8±3,5
СММ, кг	40,1±5,9	33,4±8,8	30,0±7,9	26,5±1,1
СММ, %	54,7±1,3	53,8±1,2	51,3±5,9	52,6±0,1
Фазовый угол	8,2±0,6	7,7±0,4	7,1±0,4	7,3±0,7

Установлено, что в среднем спортсмены обоих полов, принимавших ВСАА, отличались меньшей массой и длиной тела, содержанием скелетно-мышечной и жировой ткани в абсолютных значениях. При этом, у женщин-спортсменок относительное содержание СММ (%) было выше, а ЖМТ (%) - ниже, чем в группе, не принимавшей этот БАД. Эти изменения компонентного состава согласуются с результатами наших предыдущих исследований и литературных данных о биологической роли ВСАА в анаболических процессах и влиянии на состав тела.

Выводы. Введение в рацион БАД, содержащих ВСАА, отмечено у спортсменов с меньшими антропометрическими показателями (длина и масса тела). Возможно, что гендерные различия в особенностях рациона питания и компонентном составе тела у обследованных гребцов обусловлены желанием спортсменов мужского пола повысить потребление энергии и нутриентов для наращивания мышечной массы, а у девушек стремлением снизить жировую массу.

Библиографический список:

1. Трушина, Э.Н. Эффективность использования аминокислот с разветвленной цепью (ВСАА) в питании спортсменов-единоборцев./ Э.Н.Трушина, В.Д. Выборнов, Н.А. Ригер, О.К.Мустафина, Т.Н.Солнцева, А.Н.Тимонин, И.С. Зилова, Р.М. Раджабкадиев //Вопросы питания. – 2019. – Т. 88. – № 4. – С. 48-56. – DOI 10.24411/0042-8833-2019-10041.

2. Коростелева, М.М. Результаты изучения некоторых антропометрических характеристик, фактического питания, пищевого статуса и суточных энергозатрат спортсменов сборной по академической гребле / М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова, Р.М. Раджабкадиев, А.И. Соколов, М.М. Семенов, К.В. Выборная, Д.Б. Никитюк, А.А.Набатов, Д.С. Мартыканова, Ф.А. Мавлиев, Г.Г. Янышева, А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. 2021.- Т. 9. № 3. - С. 22-32. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-22-32

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*Семянникова В.В., к.п.н., доцент,
Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина,
Елец, Россия*

В данной статье автор изучает и анализирует физиологические характеристики подготовки бегунов на средние дистанции. Указывается, что для рационального управления тренировочным процессом бегунов на средние дистанции в обязательном порядке необходимо учитывать особенности энергетических и биохимических процессов. Важнейшим факторами обеспечивающих эффективную подготовку бегунов на средние дистанции, является качество педагогического управления по построению тренировочного процесса с учетом оптимального сочетания средств и методов, направленных на повышение специальной работоспособности и спортивного результата бегунов. Автором предлагается использовать в педагогическом эксперименте ряд принципов повышения уровня специальной выносливости у бегунов на средние дистанции таких как: оптимальности; регулярности занятий; адекватности интенсивности тренировочных упражнений; интенсивности их выполнения в условиях соревнований.

Ключевые слова: спортивная подготовка, специальная выносливость, упражнения, работоспособность, физиологические системы организма.

PHYSIOLOGICAL FEATURES INCREASING THE LEVEL OF SPECIAL ENDURANCE IN MIDDLE DISTANCE RUNNERS

*Semyannikova V.V., PhD, Associate Professor,
Bunin Yelets State University,
Yelets, Russia*

In this article, the author studies and analyzes the physiological characteristics of the preparation of middle-distance runners. It is indicated that for the rational management of the training process of middle-distance runners, it is imperative to take into account the features

of energy and biochemical processes. The most important factor ensuring effective training of middle-distance runners is the quality of pedagogical management in building the training process, taking into account the optimal combination of means and methods aimed at improving the special performance and sports results of runners. The author proposes to use in the pedagogical experiment a number of principles for increasing the level of special endurance in middle-distance runners, such as: optimality; regularity of classes; adequacy of intensity of training exercises; the intensity of their implementation in competition conditions.

Keywords: sports training, special endurance, exercises, performance, physiological systems of the body.

Актуальность данной работы заключается в том, что выносливость как физическое качество является наиболее важным для достижения высоких результатов у бегунов, как на средние, так и на длинные дистанции. Специальная выносливость у бегунов проявляется в умении сохранять высокую скорость на протяжении всей соревновательной дистанции, не смотря на все возрастающие утомление. В этом случае под специальной выносливостью бегуна следует подразумевать проявление скоростной выносливости. В настоящее время среди специалистов в подготовке бегунов на средние дистанции нет единого мнения о приоритете скоростных способностей или выносливости. Как показывает практика, сильнейшие средневики мира преимущественно развивают либо одно, либо другое качество. В последнее время среди специалистов сложилось мнение о необходимости учитывать особенности энергетических и биохимических процессов мышечной деятельности для рационального управления тренировочным процессом бегунов на средние дистанции. Большинство специалистов подчеркивают, что важнейшим факторам, обеспечивающих эффективную подготовку бегунов на средние дистанции, является качество педагогического управления по построению тренировочного процесса с учетом оптимального сочетания средств и методов, направленных на повышение специальной работоспособности и спортивного результата бегунов. Противоречивость мнений среди специалистов в подходах к тренировочному процессу средневики и обусловила актуальность нашего исследования[1,2].

Цель исследования заключалась в повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на повышение уровня специальной выносливости бегунов на средние дистанции. Для рационального управления тренировочным процессом бегунов на средние дистанции в обязательном порядке необходимо учитывать особенности энергетических и биохимических процессов. Например, основным источником энергообеспечения в беге на 800 метров являются анаэробные источники, и функциональные сдвиги в организме бегуна по завершению дистанции схожи с таковыми после пробегания дистанции 400 метров. А в беге на 1500 м энергообеспечение происходит в смешанном анаэробно-аэробном режиме. Основные специфические тренировочные средства можно представить с учетом преимущественной системы энергообеспечения. Нагрузки алактатной анаэробной направленности способствуют повышению скорости сокращения мышц посредством улучшения нервно-мышечной координации, а также увеличивают силу сокращения мышц за счет повышения содержания в ней актомиозина. Наряду с этим в мышцах увеличивается количество креатинфосфата и других энергетических элементов, обеспечивающих анаэробные процессы. Это позволяет бегуну начинать соревновательную дистанцию без значительного повышения содержания лактата, а также выполнять активное финиширование и необходимые ускорения по ходу дистанции. Повышение спортивных результатов у бегунов на средние дистанции в большей степени будет зависеть от изменений в составе мышечных волокон, в том числе от увеличения массы миофибрилл в окислительных мышечных волокнах в основных задействованных мышцах, а также увеличении массы митохондрий в

промежуточных и гликолитических мышечных волокнах. В то же время, функциональным системам организма, в частности аэробной системе энергообеспечения, отводится второстепенная роль. Для достижения таких перестроек в мышцах предлагаются упражнения, отличающиеся от общепринятых для подготовки средневыносливых упражнений. Так, росту массы миофибрилл в окислительных мышечных волокнах будут способствовать локальные силовые упражнения в статодинамическом режиме, а повышению массы митохондрий в высокопороговых двигательных единицах – скоростные и скоростно-силовые, в большей степени прыжковые, упражнения. Из этого следует, что в тренировке средневыносливых основное место должны занимать локальные силовые упражнения, прыжковые и спринтерские. В свою очередь бег с соревновательной скоростью может выступать в качестве интегральной предсоревновательной подготовки. Таким образом, ряд исследователей придерживаются мнения, что сократительные и окислительные свойства мышц в значительной степени определяют двигательные возможности спортсмена, в то время как остальные физиологические системы организма функционально поддерживают и обеспечивают требуемый уровень мышечной деятельности [1].

Исследования показывают, что наиболее информативными показателями подготовленности бегунов на средние дистанции являются максимальная алактатная мощность и потребление кислорода на уровне анаэробного порога, что указывает на необходимость применения средств, направленных на повышение выделенных показателей. В теории и практике подготовки бегунов на средние дистанции нет единого мнения по преимущественной направленности нагрузок. Одни исследователи указывают, что наибольшую эффективность в повышении специальной работоспособности бегунов на средние дистанции имеют диапазоны применяемых скоростей и мышечных усилий, которые варьируются в пределах $\pm 10-15\%$ от соревновательной скорости [2].

Педагогические наблюдения проводились с целью: определения структуры и содержания тренировочных занятий, объема средств, отводимых на физическую подготовку; уточнения содержания процесса развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции. Наблюдение проводилось за динамикой показателей формирования двигательно-координационных способностей занимающихся при выполнении физических упражнений циклического и ациклического характера. Фиксировались такие показатели, как время выполнения основных видов нагрузки, количество повторений, а также средства, применяемые в тренировочном процессе, и их соотношение. Для определения уровня выносливости у бегунов и её динамики использовались следующие тесты: бег на 1500 м. С целью повышения эффективности занятий в базовом периоде тренировочного цикла бегунов мы придерживались принципов развития специальной выносливости, таких как: оптимальности; регулярности занятий; адекватности интенсивности тренировочных упражнений; интенсивности их выполнения в условиях соревнований. Исходя из того, что среди специалистов нет единого мнения о средствах и соотношении нагрузки упражнений, выполняемых в различных режимах для развития выносливости бегуна, то в связи с этим мы планировали средства для развития специальной выносливости следующим образом: в микроцикле развивающей направленности – аэробная нагрузка 3 раза в неделю, объем -25 -30 км; в смешанном – 2 раза в неделю, объем 4-5 км, в анаэробном 1 занятие, объем 1 км; в микроцикле интенсивной направленности возрастает объем и интенсивность нагрузки – аэробная нагрузка объем -20-25 км; в смешанном объем 5-6 км, в анаэробном объем 3 км. Рассчитывали показатели по Т-критерию Стюдента и критерию выносливости.

Определение исходного уровня выносливости спортсменок в беге на основной дистанции 1500 метров показало, что по уровню её развития в начале исследования группы не имели существенных различий ($p \geq 0,05$), что является необходимым

условием для проведения объективности педагогического эксперимента, а в конце исследования результаты существенно отличались ($p \leq 0,05$). Анализ полученных данных в конце исследования позволил установить следующие: во-первых, в обеих группах (ЭГ и КГ) у испытуемых произошёл прирост показателей; во-вторых, прирост показателей спортсменок в ЭГ значительно выше, чем в КГ; в-третьих установлено, что применение в тренировочном процессе выбранных нами средств и методов способствовало достоверному повышению показателей уровня выносливости спортсменок экспериментальной группы, что в свою очередь свидетельствует о положительном воздействии экспериментальной методики.

Выводы. Как мы сказали выше, что наблюдения за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью было определено, что одним из наиболее важных двигательных качеств, решающих важнейшее значение для достижения успехов средневикиков является специальная выносливость, проявляющая в умении сохранять высокую скорость на протяжении всей соревновательной дистанции, не смотря на все возрастающие утомление. В настоящее время в практике подготовки бегунов на средние и длинные дистанции существуют два диаметрально противоположных подхода к построению тренировки: «от скорости» и «от выносливости». Общеизвестно, что первый предполагает преимущественное использование интервальных форм бега для развития специальной выносливости, второй - преимущественное использование равномерных форм подготовки. Важнейшим факторам, обеспечивающих эффективную подготовку бегунов на средние дистанции, является качество педагогического управления по построению тренировочного процесса с учетом оптимального сочетания средств и методов, направленных на повышение специальной работоспособности и спортивного результата бегунов. В результате проведенных исследований нами был разработаны и апробированы недельные микроциклы развивающей и интенсивной направленности для повышения уровня специальной выносливости средневикиков. Полученные результаты исследования позволили констатировать, что предложенное сочетание средств и методов в тренировочном процессе средневикиков позволило повысить уровень их специальной выносливости.

Библиографический список:

1. Анпилов И.Е. Развитие методики планирования подготовки юных спортсменов в легкоатлетических видах с преимущественным проявлением выносливости / И.Е. Анпилов, А.И. Королёв // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №8 (174). – С. 17–21.
2. Сухарева С.М. Структурно-функциональная модель подготовленности бегунов на средние дистанции различной квалификации / С.М. Сухарева, Д.А. Семенова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №8 (198). – С. 302–307.

УДК 796.412+796-055.2

СПЕЦИФИКА ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КАТАБОЛИЧЕСКОЙ И АНАБОЛИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ

*Скидан А.А., м.п.н.,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Гомель, Беларусь*

Цель исследования: выявить специфическую направленность тренирующих воздействий в оздоровительных занятиях шейпингом с женщинами 21-35 лет на основе фазности индивидуального биологического цикла. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое

наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, методы математической статистики. Результаты исследования: представлена оценка двигательных способностей и психоэмоционального состояния женщин репродуктивного возраста на протяжении овариально-менструального цикла. Выявлены специфические особенности динамики исследуемых показателей в зависимости от фазности индивидуального биологического цикла. Представлена катаболическая и анаболическая направленность тренирующих воздействий на основе индивидуализации оздоровительных занятий шейпингом в соответствии с особенностями биоритмологических процессов женского организма. Выводы: в постменструальной и постовуляторной фазах – развивающая катаболическая и анаболическая направленность тренирующих воздействий, предменструальной и менструальной фазах – физическая нагрузка щадящего тренирующего воздействия, овуляторной фазе – поддерживающая направленность катаболического и анаболического воздействия.

Ключевые слова: индивидуализация, овариально-менструальный цикл, тренирующие воздействия, двигательные способности, психоэмоциональное состояние.

THE SPECIFICITY OF TRAINING EFFECTS OF CATABOLIC AND ANABOLIC DIRECTIONS DURING SHAPING WITH WOMEN AGED 21-35

*Skidan A.A., m.Ed.,
Francisk Skorina Gomel state University,
Gomel, Republic of Belarus*

The purpose of the study: to identify the specific orientation of training effects in health-improving shaping sessions with women aged 21-35 years based on the phase of the individual biological cycle. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, questioning, pedagogical testing, psychological testing, methods of mathematical statistics. Results of the study: an assessment of the motor abilities and psycho-emotional state of women of reproductive age during the ovarian-menstrual cycle is presented. The specific features of the dynamics of the studied indicators depending on the phase of the individual biological cycle are revealed. The catabolic and anabolic orientation of training effects is presented on the basis of individualization of health-improving shaping classes in accordance with the characteristics of the biorhythmological processes of the female body. Conclusions: in the postmenstrual and postovulatory phases - the developing catabolic and anabolic orientation of the training effects, the premenstrual and menstrual phases - the physical load of the sparing training effect, the ovulatory phase - the supporting orientation of the catabolic and anabolic effects.

Keywords: individualization, ovarian-menstrual cycle, training effects, motor abilities, psycho-emotional state.

Актуальность. Одной из наиболее важных проблем современности является сохранение и укрепление репродуктивного здоровья женщин. Детородная функция женского организма является социально и биологически значимой. Первый период зрелого возраста - наиболее перспективный в репродуктивном плане. Овариально-менструальный цикл в женском организме характеризуется циклическими перестройками в функционировании всех систем организма. Специфика гормонального статуса определяет волнообразные изменения работоспособности, эмоционального и общего состояния женщин [2, 3, 6].

Современная физкультурно-оздоровительная практика с женским контингентом должна быть ориентирована на персонализацию мониторинга и индивидуальный

профиль психофизического состояния занимающихся, для определения факторов лимитирующих двигательную деятельность с целью оздоровления [2, 7, 8].

Проблема адаптационных изменений к физической нагрузке и индивидуальных резервных возможностей функциональных систем относительно биоритмологических процессов женского организма является актуальной и требует акцентированного поиска оптимальных организационно-педагогических условий тренировочного процесса для достижения его эффективности [5-8].

Научные исследования дают основание полагать, что оптимальная двигательная активность в виде организованных занятий с рациональным нормированием физической нагрузки является естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей женского организма [3, 8]. Однако в научно-методической литературе недостаточно уделено внимания обоснованию направленности тренирующих воздействий в соответствии с индивидуальными проявлениями адаптационных процессов в женском организме. При этом известно, что циклические изменения соотношения половых гормонов непосредственно обуславливают индивидуальный профиль работоспособности женщин репродуктивного возраста [2, 3, 7, 8]. Вместе с тем, сведения об предрасположенности женского организма к конкретным тренирующим воздействиям в различных фазах овариально-менструального цикла неоднозначны и противоречивы.

Построение процесса оздоровительной тренировки неразрывно связано с применением индивидуального подхода, в основе которого целенаправленное педагогическое воздействие с оптимальным подбором тренирующих воздействий максимально соответствующих текущему состоянию и индивидуальным возможностям занимающихся [7, 8]. Углубленные знания о физиологических механизмах оздоровительной тренировки, закономерностях развития тренированности и адаптации женского организма к конкретному режиму мышечной деятельности позволяют определить объективные предпосылки для решения проблемы индивидуализации и оптимизации двигательной активности женщин [5, 6, 8].

Мониторинг функциональных и физических возможностей в различных фазах биологического цикла женщин оптимизирует стратегические подходы выбора целевой направленности оздоровительно-тренировочных занятий, средств и соотношения величин физической нагрузки [2, 7, 8]. Руководствуясь индивидуальными особенностями женского организма представляется возможным устранение или сведение к минимуму негативных отношений между эффектами тренирующих воздействий различной направленности в динамике овариально-менструального цикла женщин репродуктивного возраста.

Цель исследования – выявить специфическую направленность тренирующих воздействий в оздоровительных занятиях шейпингом с женщинами 21-35 лет на основе фазности индивидуального биологического цикла.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, методы математической статистики.

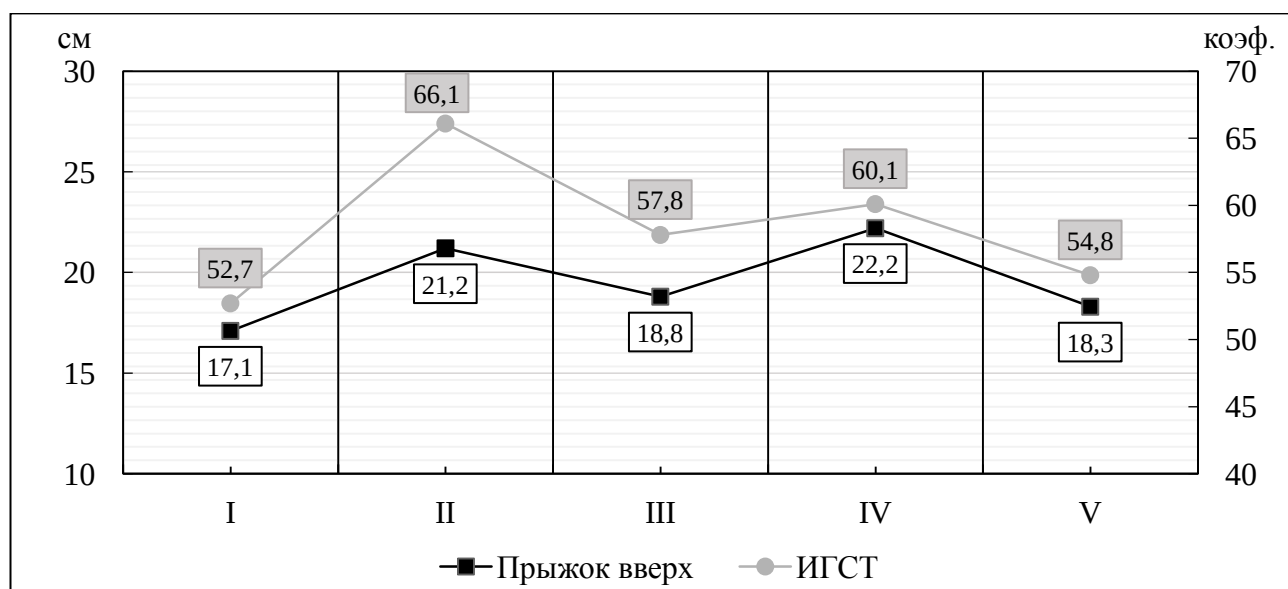
Методика исследования. Исследования проводились в группах коррекционно-консультативных оздоровительных занятий шейпингом на базе научно-исследовательской лаборатории современных физкультурно-оздоровительных и рекреативных технологий при учреждении образования «Гомельской государственной университет им. Ф. Скорины». Участниками исследования являлись женщины (n=48) в возрасте 21-35 лет, согласно возрастной классификации (по Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, 2003) данный возрастной период относится к первому периоду зрелого возраста.

Календарным методом производился расчет индивидуальных границ фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) у каждой испытуемой. Продолжительность ОМЦ в течение трех месяцев оставалась стабильной. Для выявления особенностей двигательных возможностей и психоэмоционального состояния женщин репродуктивного возраста в динамике ОМЦ исследование проводилось в каждую фазу (менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную). Оценка отдельных (скоростно-силовых, общей выносливости) двигательных способностей у женщин на протяжении ОМЦ проводилась по результатам двигательного теста прыжок вверх «по В.М. Абалакову» и Гарвардского степ-теста, которые выполнялись до занятий шейпингом. Выбор данных тестов обусловлен тем, что они являются информативными для оценки преобладания анаболических и катаболических процессов в женском организме [4, 6]. За теоретическую основу приняты закономерности метаболических и гормональных механизмов адаптации [5, 6].

Для определения психоэмоционального состояния женщин в различные фазы ОМЦ применялась методика тестирования «Самочувствие, активность, настроение» (САН) направленная на дифференциальную самооценку занимающимися своего функционального состояния: сила, здоровье, утомление (самочувствие), подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), эмоциональные характеристики (настроение) [1].

Для каждой участницы исследования разрабатывался индивидуальный план диагностики физической подготовленности и основных составляющих функционального психоэмоционального состояния в зависимости от особенностей протекания специфического биологического цикла женского организма.

Результаты исследования. В процессе анализа полученных результатов прыжка вверх «по В.М. Абалакову» по фазам ОМЦ у женщин зафиксированы существенные изменения в показателях проявления скоростно-силовых способностей. По результатам индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) установлена прямая связь между фазами ОМЦ и работоспособностью (общей выносливостью) женщин. Выявлен волнообразный характер динамики показателей в разные фазы ОМЦ женщин (рисунок 1).



I – менструальная фаза; II – постменструальная фаза; III – овуляторная фаза; IV – постовуляторная фаза; V – предменструальная фаза

Рисунок 1. Динамика показателей высоты прыжка вверх и индекса Гарвардского степ-теста по фазам ОМЦ у женщин 21-35 лет

Так, в менструальной (I) фазе зарегистрированы самые низкие результаты двигательных тестов. В предменструальной (V) фазе наблюдается аналогичное проявление физических способностей, но с наименее выраженной динамикой снижения. В постменструальной (II) фазе цикла отмечается пик физической работоспособности – ИГСТ достигает наибольших величин, при этом в данный период зафиксирован достаточно высокий уровень проявления скоростно-силовых способностей. Следует отметить, что в процентном соотношении показатели аэробной производительности в эту фазу превышали на 25,4 % аналогичные в менструальной фазе. В постовуляторной (IV) фазе цикла проявление физических способностей наблюдается с менее выраженным улучшением показателей общей выносливости, при этом скоростно-силовые способности достигают наибольших величин. В овуляторной (III) фазе цикла наблюдается снижение результатов аэробной производительности и скоростно-силовых способностей на 12,5 % и 11,3 % относительно постменструальной фазы. Определено, что проявление физических возможностей зависит от общего психоэмоционального состояния женщин.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии существенных изменений в психоэмоциональном состоянии женщин в различные фазы ОМЦ. В процессе исследования отмечается высокая вариабельность в динамике показателей по каждой категории «самочувствие», «активность», «настроение» на протяжении овариально-менструального цикла (рисунок 2).

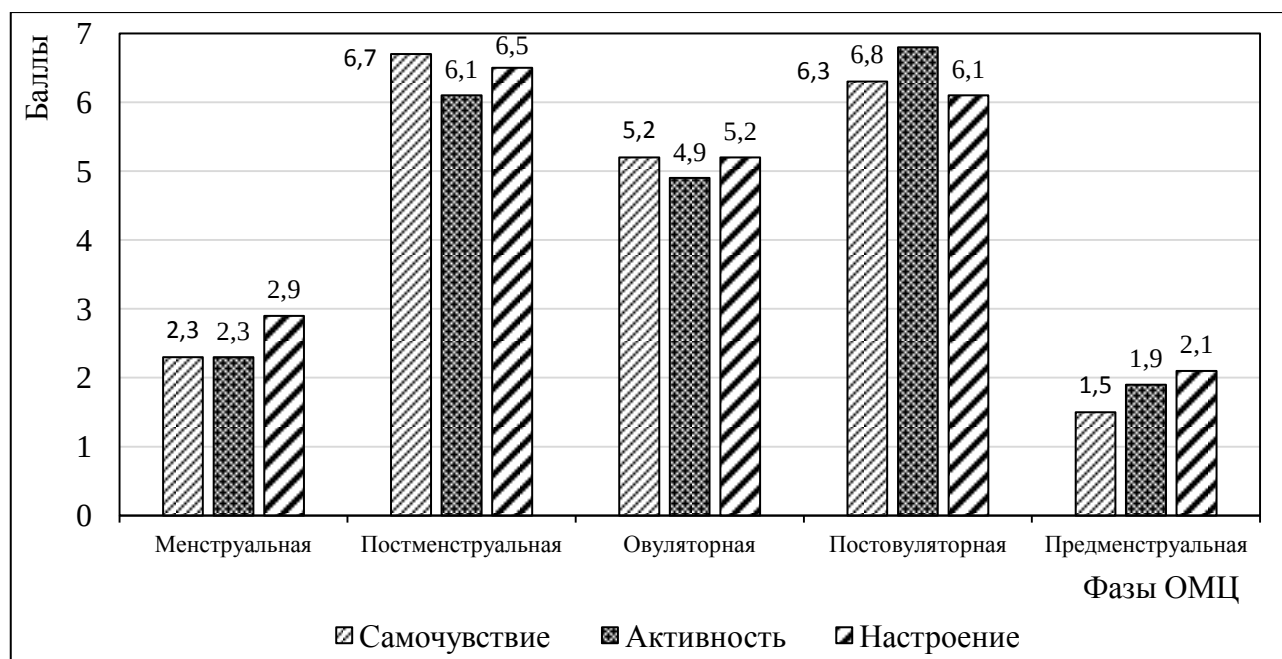


Рисунок 2. Показатели психоэмоционального состояния женщин 21-35 лет в различные фазы ОМЦ

Выявлено, что в постменструальной и постовуляторной фазах цикла женщины отмечали высокую степень проявления по каждому из критериев психоэмоционального состояния. Средний балл составил 6,4. В предменструальную и менструальную фазы женщины ощущали низкое проявление всех исследуемых характеристик (самочувствие, активность, настроение) – средний балл 1,8 и 2,5. Овуляторная фаза определяется женщинами как промежуточная, со средней степенью выраженности своего состояния (5,1 балла соответственно).

Результаты проведенного эксперимента позволили заключить, что для достижения эффективности оздоровительных занятий шейпингом с женщинами 21-35 лет целесообразно индивидуализировать программу занятий на основе подбора оптимальных тренирующих воздействий в соответствии с фазами ОМЦ женского организма с преимущественным использованием дифференцированных средств и рациональным нормированием параметров физических нагрузок в зависимости от психофизического состояния конкретной женщины.

Обобщая имеющиеся данные и на основании полученных результатов исследований установлена специфическая направленность тренирующих воздействий на основе индивидуализации оздоровительных занятий шейпингом в соответствии с особенностями биоритмологических процессов женского организма (таблица 1).

Таблица 1

Направленность тренирующих воздействий в зависимости от индивидуальной биоритмики организма женщин 21-35 лет

Фазы ОМЦ	Тренирующие воздействия	
	Катаболическая направленность	Анаболическая направленность
Предменструальная, менструальная	Нагрузка в зоне низкой и умеренной интенсивности	
	Средства классической (базовой) аэробики, простые по координации шаговые движения с небольшой амплитудой	Динамические силовые упражнения на мышцы спины, плечевого пояса, груди и рук с весом собственного тела или отягощениями не более 2 кг (исходные положения лежа, сидя), упражнения на растягивание
Постменструальная	Нагрузка в зоне большой и субмаксимальной интенсивности	
	Средства классической (базовой) аэробики, степ-аэробики, танцевальные комбинации с перемещениями в различных направлениях с точностью двигательноритмических действий	Динамические и статические силовые упражнения на все тело с весом собственного тела или отягощениями от 2 до 4 кг, упражнения на растягивание, корректирующие упражнения для динамической осанки
Овуляторная	Нагрузка в зоне умеренной интенсивности	
	Средства классической (базовой) аэробики, танцевальные комбинации на основе базовых перемещений без выраженных маховых движений рук и ног	Динамические силовые упражнения на все тело с весом собственного тела или отягощениями не более 2 кг, упражнения на растягивание
Постовуляторная	Нагрузка в зоне умеренной и большой интенсивности	
	Средства классической (базовой) аэробики, танцевальные комбинации с перемещениями в различных направлениях, разучивание новых двигательных комбинаций	Динамические и статические силовые упражнения на все тело с весом собственного тела или отягощениями от 2 до 6 кг, упражнения на растягивание

Разработка экспериментальной методики оздоровительных занятий шейпингом для женщин 21-35 лет в различные фазы ОМЦ основана на системно-структурном подходе к построению тренировочного процесса, что позволяет исключить негативные влияния через специально организованную систему упорядоченных взаимосвязанных процессуальных компонентов: 1) выявление индивидуальных особенностей каждой женщины; 2) определение специфической катаболической и анаболической направленности тренирующих воздействий в зависимости от индивидуальной биоритмики организма женщин; 3) установление двигательного режима с оптимальным подбором средств, методов и рациональным нормированием параметров физической нагрузки; 4) контроль индивидуального психофизического состояния женщин и коррекция программы занятий.

Выводы. Динамика двигательных возможностей и психоэмоционального состояния женщин репродуктивного возраста в течение овариально-менструального цикла имеет специфические особенности. Оптимальное проявление исследуемых показателей приходится на постменструальную и постовуляторную фазы, что способствует наиболее благоприятному, в данный период, проведению развивающей катаболической и анаболической направленности тренирующих воздействий. Сниженное проявление исследуемых характеристик отмечается в предменструальной и менструальной фазах, что указывает на необходимость щадящего тренирующего воздействия. Средняя мера выраженности изучаемых показателей в овуляторной фазе обуславливает поддерживающую направленность катаболического и анаболического воздействия.

При построении оздоровительных занятий шейпингом с женщинами первого периода зрелого возраста необходимо осуществлять индивидуальный подход, основанный на биоритмологических особенностях женского организма, что позволит нивелировать неблагоприятные влияния физических упражнений и сохранить репродуктивное здоровье женщин.

Библиографический список:

1. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Красноярск : Литера-принт, 2009. 237 с.
2. Венгерова Н. Н., Кудашова Л. Т., Люйк Л. В. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности : учеб. пособие. СПб., 2015. С. 91.
3. Назаров Н. О. Специфика формирования функциональных состояний организма женщин в течение овариально-менструального цикла: дис. ... канд. мед. наук : 03.03.01: утв. 23.12.16. Волгоград, 2016. 108 с.
4. Немцев О. Б., Коджешау М. Х., Грекалова И. Н. Об измерении результатов в прыжке вверх с места // Вестник Адыгейского государственного университета. 2012. № 2. С. 224-227.
5. Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В. Биохимия спорта: учеб. пособие. М. : Изд-во Юрайт, 2022. 135 с.
6. Пономарева И. А. Физиология физической культуры и спорта: учеб. пособие. Ростов н/Д ; Таганрог : ЮФУ, 2019. 212 с.
7. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С. В. Савин [и др.]. М.: МПГУ, 2017. 200 с.
8. Севдалев С. В., Скидан А. А., Врублевский Е. П. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № S1. С. 69-76.

**ЛИЧНОСТНЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАК
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ
СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ**

Совмиз З.Р., к.псих.н.,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

В статье поднимается вопрос необходимости анализа психологических ресурсов, обеспечивающих успешность деятельности спортивных команд. Командный спорт требует включенности в процесс развития команды всех ее членов, требует согласованности действий, умения соподчинять мотивы и следовать групповым целям. Анализ личностных и социально психологических ресурсов групповой мотивации как индикатора успешности деятельности спортивных команд позволил выявить, что наиболее ресурсными параметрами выступают такие психологические характеристики, как мотивация достижения, коммуникативные склонности, командные адаптивные копинг-стратегии, самоактуализация, поддержка тренером автономии спортсмена, уровень развития группы, психологический климат.

Ключевые слова: групповая мотивация, спортивная команда, личностные ресурсы, социально-психологические ресурсы, командный спорт.

**PERSONAL AND SOCIAL CHARACTERISTICS AS PSYCHOLOGICAL
RESOURCES OF GROUP MOTIVATION OF A SPORTS TEAM**

Sovmiz Z.R., PhD,

*Kuban state university physical culture, sports and tourism,
Krasnodar, Russia*

The article raises the question of the need to analyze the psychological resources that ensure the success of sports teams. Team sport requires involvement in the development process of the team of all its members, requires coordination of actions, the ability to subordinate motives and follow group goals. An analysis of the personal and socio-psychological resources of group motivation as an indicator of the success of sports teams has revealed that the most resourceful parameters are such psychological characteristics as achievement motivation, communicative inclinations, team adaptive coping strategies, self-actualization, support by the coach of the athlete's autonomy, the level of development of the group, psychological climate.

Keywords: group motivation, sports team, personal resources, socio-psychological resources, team sport.

Актуальность. Одним из актуальных направлений исследований в области психологии спорта на сегодняшний день является анализ психологических ресурсов, обеспечивающих успешное выступление спортсменов на соревнованиях. Особого внимания в данном вопросе заслуживают спортсмены командных видов спорта. С одной стороны, успешность и достижение результата в командном спорте зависят не столько от способностей отдельных игроков команды, сколько от уровня их согласованности и сплоченности, наличия групповой мотивации, от умения игроков следовать за лидером, гибко адаптировать свои цели на благо команды, думать не только о реализации личных амбиций, но и о том как это скажется на успехе всей команды. С другой стороны, командный спорт - это вид деятельности, отличающийся разнообразием стрессогенных факторов, являющихся следствием вступления в

межличностный контакт с остальными членами команды (риски возникновения конфликтов, несогласие с амплуа и ролевой позицией в команде, потенциальные сложности во взаимоотношениях как по вертикали, так и по горизонтали) [2].

Другими словами, групповая мотивация в командном спорте один из основных критериев и индикаторов успешности, что подтверждают некоторые современные исследования. Данный феномен представляет собой командное стремление к достижению целей, наличие ответственности членов группы за результат работы команды, умение оценивать личный вклад каждого члена команды в общую деятельность, взаимосвязь качества межличностных отношений внутри команды с ее успешностью [1, 8].

В связи с этим актуальной становится следующая цель: исследование психологических характеристик спортсменов и социально-психологических факторов, способствующих развитию или повышению уровня групповой мотивации.

Методы исследования: методики диагностики групповой мотивации, копинг-стратегий, психосоциальной зрелости, коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2), мотивации достижения и готовности к риску, поддержки автономии спортсменов со стороны тренера, психологического климата в команде, уровня развития группы [6].

Выборка и база исследования: футбольный клуб «Краснодар», гандбольная команда «Скиф», баскетбольный клуб «Локомотив». Общее количество тестируемых составило 40 спортсменов высокой квалификации (МС, КМС) в возрастном диапазоне от 17 до 25 лет.

Результаты исследования. Изучение уровня сформированности групповой мотивации спортсменов представленных команд позволило выявить, что данный параметр составляет 62 балла при максимально возможных 175 баллах, т.е. групповая мотивация оценивается спортсменами как низкая.

С целью изучения ресурсности личностных и социально-психологических параметров нами был проведен корреляционный анализ по методу Спирмена, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между показателями групповой мотивации и личностных и социально-психологических параметров спортсменов команд

Личностные и социально-психологические параметры		Групповая мотивация
Личностные характеристики	Командные адаптивные копинг-стратегии	0,636**
	Мотивация достижения	0,462*
	Готовность к риску	-0,482*
	Коммуникативные склонности	0,487*
	Самоактуализация как компонент психосоциальной зрелости	0,506*
	Поддержка тренером автономии спортсмена	0,693**
Социально-психологические характеристики	Уровень развития группы	0,701**
	Психологический климат	0,557*

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Групповая мотивация спортсменов команд положительно взаимосвязана с такими личностными параметрами, как командные адаптивные копинг-стратегии, мотивация достижения, коммуникативные склонности, самоактуализация, поддержка тренером автономии спортсмена и отрицательно с готовностью к риску.

Команды, применяющая адаптивный копинг, выражающийся во взаимной поддержке, активности, четком распределении ролей при столкновении со стрессом, обладают более высоким уровнем групповой мотивации, т.е. взаимная поддержка осуществляется с пониманием значимости данного процесса для всей команды.

Важное значение также в вопросе мотивации группы играет наличие у ее членов мотивации достижения и успешной самоактуализации, т.е. игроки понимают наличие своей личной пользы при успешной деятельности всей команды в целом и, ощущая свою востребованность и реализованность, уверенней действуют на благо команды.

При этом низкие показатели готовности к риску, способствующие росту групповой мотивации, свидетельствуют о том, что игроки хорошо обдумывают свои поступки и взвешивают все «за» и «против» в связи с тем, что беспокоятся о том, как это скажется на жизни команды.

Также отметим роль тренера в данном вопросе. Чем больше спортсмены ощущают его поддержку, понимают, что существует доверие со стороны тренера в самостоятельности принимаемых решений спортсменами, тем выше их стремление принести пользу команде.

Групповая мотивация как один из групповых феноменов положительно взаимосвязана и с социально-психологическими характеристиками. Чем выше уровень развития группы и чем более благоприятна атмосфера в ней, тем выше понимание ее членами целостности команды, наличия общей целей, осознанности в своих действиях ради блага команды.

Ниже приведем некоторые данные авторов, которые согласуются с результатами проведенного нами исследования.

Н.В. Нозикова пишет о том, что социально-психологическая зрелость команды выражается в умении игроков устанавливать близкие отношения в команде, согласованности между личными и групповыми потребностями [5].

С.Н. Сапегин подчеркивает, что именно тренер обеспечивает формирование психологической атмосферы команды и эффективное выстраивание крепких межличностных взаимоотношений в команде [6].

Н.А. Корбуков, А.В. Тарасов и Н.П. Солтан установили, что успешность команды, ее микроклимат и групповая мотивация определяются тем, как спортсмены воспринимают указания и цели, которые ставит перед ними тренер. Например, команды, в которых тренер предпочитает метод поощрения и акцент на положительных качествах спортсменов, имеют больше шансов дорасти до самого высокого уровня развития - до коллектива [3].

Также полученные нами данные подтверждает тот факт, что психологически зрелая личность способна соподчинять свои мотивы, выстраивать между ними четкую иерархию и подчинять их текущим целям и задачам [4].

Выводы. Таким образом, выявлено, что ресурсами групповой мотивации, которая в свою очередь, определяет соревновательную успешность в командных видах спорта, могут выступать как личностные, так и социально-психологические характеристики. Соответственно, для достижения максимально высоких показателей эффективности деятельности команды стоит обратить внимание на развитие таких психологических особенностей, как командные адаптивные копинг-стратегии, мотивация достижения, коммуникативные склонности, самоактуализация, поддержка тренером автономии спортсмена, уровень развития группы и микроклимат команды, а также не допускать чрезмерного повышения показателей готовности к риску.

Библиографический список:

1. Бедерникова И.В., Чугунова Л.Н. Факторы успешной командной работы // Вестник СПбГУ. Серия 12. 2010. № 1. С. 222-227.
2. Горская Г.Б., Дыдарь В.Г. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 8. URL: <http://doi.org/10.24158/spp.2017.8.7> (01.08.2022).
3. Корбукова Н.А., Тарасов А.В., Солтан Н.П. Психолого-педагогические основы руководства спортивной командой // Глобальный научный потенциал. 2018. № 10 (91). С. 23-26.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность, Сознание. Личность. Изд. 2-е. М.: Политиздат. 1977. 304 с.
5. Нозикова Н.В. Понятие «зрелость» и основные эпистемологические подходы к его исследованию // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия гуманитарные науки. 2013. №1. С. 81-87.
6. Сапегин С.Н. Тренер и его влияние на психологический климат команды (в контексте установленных профессиональным стандартом «тренер» трудовых функций) // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «Инновационная экономика: от теории к практике». Под общей редакцией Н.В. Фадейкиной. 2014. С. 309-314.
7. Совмиз З.Р. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология. № 3 (183). 2016. С. 142-146.
8. Штефаненко И.И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально-психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2012. № 4. С. 77-82.

УДК 796. 21

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ПРОЦЕССОВ РОСТА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ КАК ПРЕДМЕТ НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА

*Табакова Е.А., к.п.н., доцент,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

В статье представлен анализ комплекса морфо-функциональных показателей юных пловцов, которые наряду с другими параметрами, играют существенную роль в достижении высоких результатов в этом виде спорта. Некоторые из них имеют большое значение для отбора и прогнозирования спортивных способностей, поскольку являются генетически обусловленными. Использование системы показателей помогает выявить ориентиры развития или подготовленности, проводить стандартизацию различных возрастных групп юных пловцов, получать физиограммы развития обследуемых.

В статье анализируются средние показатели по возрастным группам юных пловцов 12 -16 лет. В зависимости от решаемых задач показатели могут использоваться в качестве: нормативных показателей для данных возрастных групп юных спортсменов, представляющих регион Центральная Россия; использоваться в практической деятельности тренерами спортивных школ по плаванию (для прогноза возрастных изменений, для проведения предварительного отбора, для проведения контрольных наблюдений за динамикой развития и т. д.); для сопоставления индивидуальных

показателей возрастного развития со средне-групповыми значениями; для расчета индивидуальных «морфологических портретов» юных пловцов; для учета при планировании содержания учебно-тренировочного процесса как на весь этап спортивной подготовки (3 - 4 года), так и на отдельные его периоды (до одного года); при наблюдении и оценке возрастного развития и уровня подготовленности.

В работе представлена характеристика базового набора показателей, который может быть дополнен в зависимости от задач наблюдения на различных этапах подготовки.

Ключевые слова: юные пловцы, этап углубленной специализации, физическое развитие, морфофункциональные показатели, рост и развитие.

FEATURES OF THE PROCESSES OF GROWTH OF THE ORGANISM AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG SWIMMERS AT THE STAGE OF IN-DEPTH SPECIALIZATION AS A SUBJECT OF OBSERVATION AND ANALYSIS

*Tabakova E.A., PhD, Associate Professor, Helena-avril@mail.ru,
Russian University of Sports RUS (GTSOLIFK),
Moscow, Russia*

The article presents an analysis of a set of indicators. The morpho-functional indicators of an athlete, along with other parameters, play a significant role in achieving high results in swimming. Some of them are of great importance for the selection and prediction of sports abilities, since they are genetically determined. The use of a system of indicators helps to identify development or readiness guidelines, to standardize different age groups of young swimmers, and to obtain physio grams of the development of the subjects. The article analyzes the average indicators for the age groups of young swimmers 12-16 years old.

Depending on the tasks to be solved, the indicators can be used as: normative indicators for these age groups of young athletes representing the Central Russia region, Moscow; used in practice by coaches of sports schools in swimming (for predicting age-related changes, for conducting preliminary selection, for conducting control observations of development dynamics, etc.); to compare individual indicators of age development with average group values; to calculate individual "morphological portraits" of young swimmers; to take into account when planning the content of the educational and training process as for the entire stage of sports training (3-4 years), and for its individual periods (up to one year); when observing and evaluating age development and the level of preparedness.

The paper presents the characteristics of the basic set of indicators, which can be supplemented depending on the tasks of observation at various stages of preparation.

Keywords: young swimmers, advanced specialization stage, physical development, morpho functional indicators, growth and development.

Актуальность. Этапы спортивной подготовки в спортивном плавании совпадают с периодами роста и развития организма юных пловцов. Многолетняя подготовка юных пловцов охватывает период постепенного перехода от детского организма к взрослому, прохождение через основные стадии развития. Каждый из возрастных периодов является важным [2 – 4]. Более пристального внимания заслуживает подростковый, как специфический возрастной период, и особенности его протекания у юных пловцов [1, 5].

Возраст 12-16 лет (мальчики, юноши) захватывает окончание этапа базовой подготовки 12 лет [препубертатная фаза], совпадает с этапом углубленной специализации 13-15 лет [собственно пубертатная] и захватывает начало этапа спортивного совершенствования 16 лет [постпубертатная фаза]. Именно в этот период наиболее важными являются вопросы подбора средств тренировки и использования

избирательного (индивидуального) подхода на данном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).

Цель исследования - выявить и обосновать показатели (критерии), которые характеризуют особенности процессов роста и развития в подростковом периоде. Эти показатели подтверждают, что рост и развитие организма происходит в соответствии с биологическими закономерностями, но важно определить каковы особенности роста и развития у юных пловцов.

Особенность данного исследования состоит в попытке систематизировать показатели, которыми может пользоваться тренер в своей повседневной практической работе. Получение подобных показателей особенно для тренера, не предполагает использования дополнительного диагностического оборудования, связано с наблюдением и оценкой внешних проявлений изменений, которые происходят в организме юных пловцов в возрасте 12 -16 лет.

Полученные объективные показатели являются основанием для характеристики группы пловцов на предмет ее неоднородности, для проведения более объективного тестирования при проведении текущего или рубежного контроля, являются основой для прогноза развития. Информация позволит тренеру использовать ее в зависимости от решаемых задач. Например,

1. Дать характеристику группы по основным показателям физического развития;
2. Выполнить сравнительную характеристику как внутри группы юных пловцов, так и между подобными группами;
3. Составить «индивидуальный морфологический портрет» юного пловца, выполнить сопоставление со средними групповыми значениями.

Задачи исследования:

1. Определить динамику количественных изменений следующих показателей: основных показателей физического развития юных пловцов, показателей пропорций тела, показателей обхватных и поперечных размеров тела;
2. Выявить периоды наибольших темпов прироста показателей физического развития юных пловцов;
3. Выявить различия в уровне зрелости организма юных пловцов;
4. Определить степень взаимосвязи некоторых показателей со скоростью плавания на дистанции 100 м вольный стиль.

Методы исследования. Анализ литературных источников, антропометрия, соматоскопия, динамометрия (определение силы тяги в воде на привязи при плавании с $V = 0$ м/с), определение стадий созревания по степени выраженности вторичных половых признаков (методика МГУ, ссылка на И. Швидецки), методы описательной статистики.

В исследовании принимали участие юные пловцы 12-16 лет (мальчики, юноши) детских спортивных школ, количество 123 человека. Разряд и спортивная квалификация: от 1 юн. разряда до МС.

Результаты исследования

1. Проанализируем изменение величины абсолютных значений и приростов основных показателей физического развития пловцов 12 – 16 лет. Все изучаемые показатели с возрастом увеличиваются. На рисунках 1 и 2 представлена динамика изменений основных показателей физического развития (длина тела, масса тела, обхват грудной клетки) и важных физиометрических показателей жизненной емкости легких и становой силы на протяжении исследуемого возрастного периода. Длина тела юных пловцов в исследуемом возрастном периоде (подростковом) увеличивается на 27 см, масса тела на 29 кг, обхват грудной клетки на 20, 97 см.

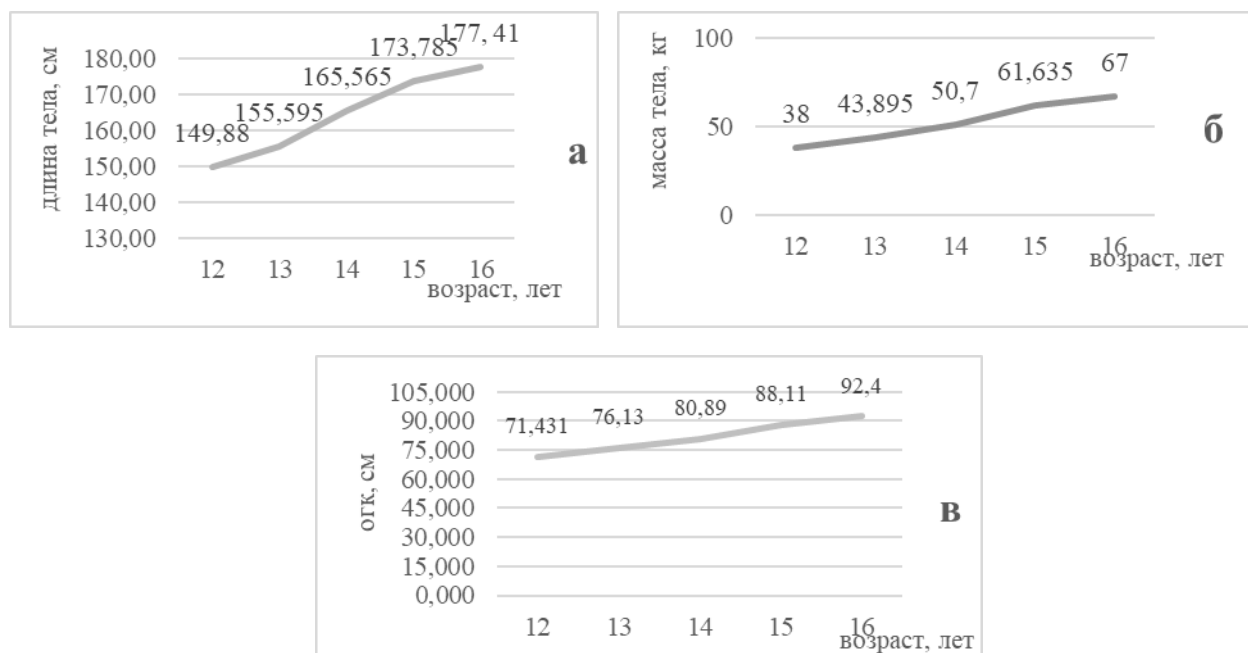


Рисунок 1. Возрастная динамика основных показателей физического развития пловцов 12–16 лет (мальчики, юноши)

Наибольший интерес для практической работы тренера представляют знания о неравномерности изменений, а именно, о темпах прироста тех или иных показателей. Также тренеру важно иметь представление о возрасте, в котором величины прироста каждого показателя будут наибольшими. Это позволит подбирать средства тренировки в зависимости от особенностей динамики изменений.

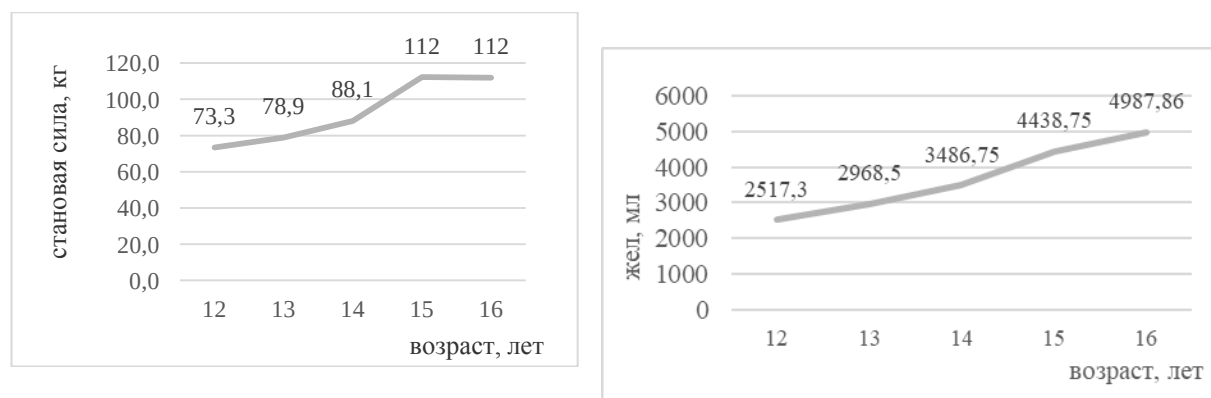


Рисунок 2. Возрастная динамика физиометрических показателей пловцов 12 – 16 лет (мальчики, юноши)

До возраста 13 – 14 лет у пловцов мальчиков/юношей наибольшие темпы прироста имеют показатели длинотных размеров, таких как: длины тела, длина конечностей, длина сегментов конечностей, длина корпуса. Поэтому основными задачами учебно-тренировочного процесса будут совершенствование техники плавания и развитие выносливости. В возрасте 14 – 15 лет у юных пловцов мальчиков и юношей отмечается прирост массы тела, окружности грудной клетки, а также показателей становой силы.

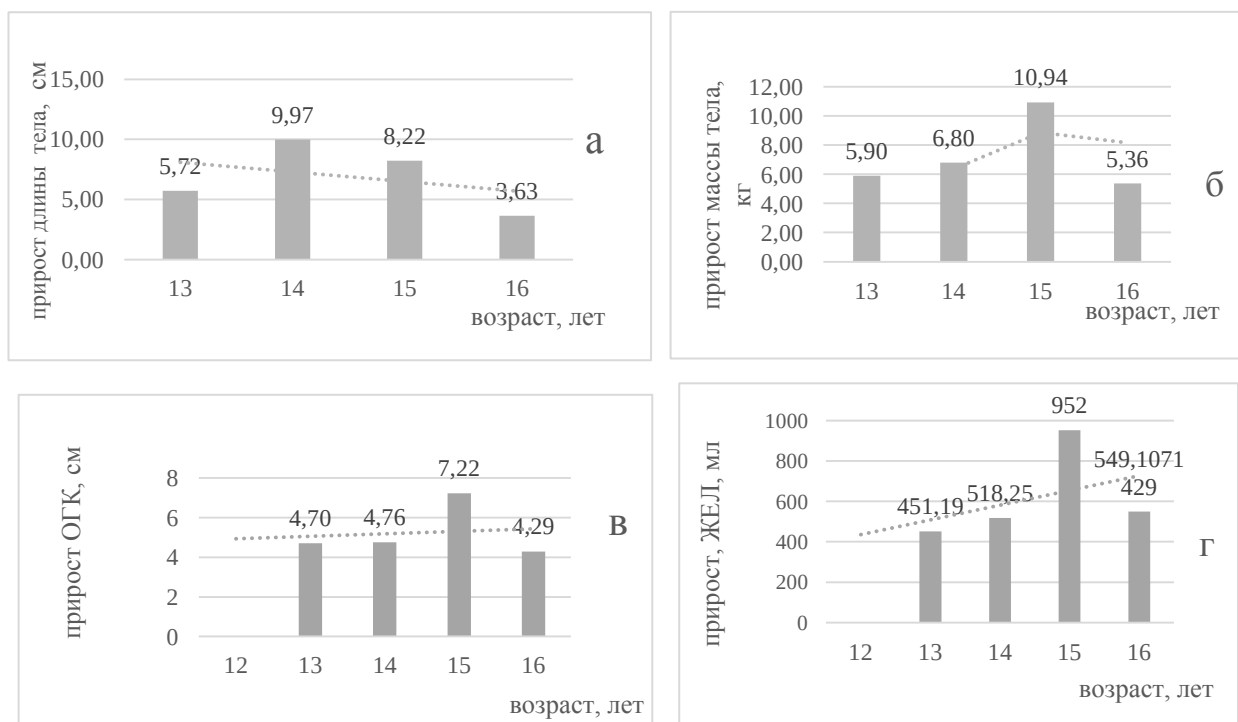


Рисунок 3. Возрастные периоды приростов показателей физического развития пловцов 12 – 16 лет (мальчики, юноши)

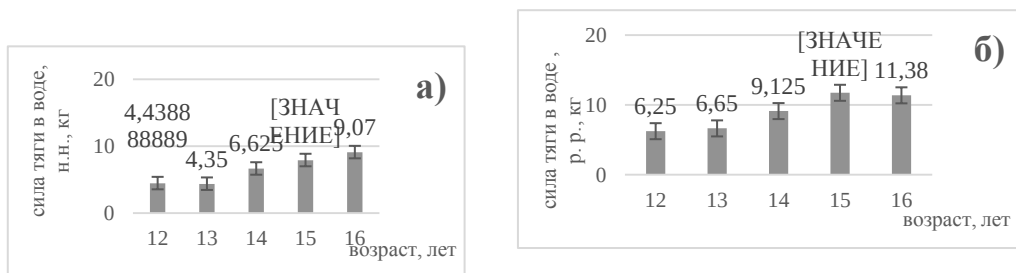
В результате анализа полученных показателей можно сделать основной вывод о различиях в темпах приростов рассматриваемых показателей физического развития. Период высоких приростов длинотных размеров с пиком в 14 лет сменяется периодом высоких приростов, характеризующих обхватные размеры, массы тела и ЖЕЛ. Наибольшие величины приростов данных показателей у пловцов юношей наблюдаются в 15 – ти летнем возрасте.

2. Проведём анализ дополнительных показателей. При проведении комплексной оценки физического развития и функциональной подготовленности используются дополнительные показатели. Оценку уровня специальной силовой подготовленности можно использовать как один из информативных показателей. Процедура тестирования доступна, не требует сложного оборудования и дает возможность тренеру оперативно оценить исследуемые показатели. К ним относятся: показатели силы тяги в воде при плавании на месте (на привязи) со скоростью 0 м/с ($V = 0$ м/с). Определяется величина силы тяги при плавании с помощью движений ногами; с помощью движений руками; в плавании с полной координацией движений. Возможно проведение оценки как возрастной динамики, так и текущего состояния пловцов на отдельных этапах подготовки. В нашей работе представлены как показатели уровня подготовленности для анализа и оценки, так использования в качестве нормативных для каждой возрастной группы.

На рисунке 4 представлена динамика показателей силы тяги в воде. Характер изменений нарастающий, к 16 - летнему возрасту наблюдается увеличение абсолютных величин показателей.

Такая динамика обнаруживаются как в показателях силы тяги при выполнении отдельных упражнений с помощью движений ногами, движений руками, так и в контрольных упражнениях при плавании в полной координации.

3. Кроме собственно показателей физического развития для оценки динамики развития в период 12 – 16 лет тренер может руководствоваться информацией о скорости созревания организма юных пловцов, а именно показателями биологического



возраста. В управлении процессом подготовки юных спортсменов практическое значение имеет учет не паспортного, а биологического возраста.

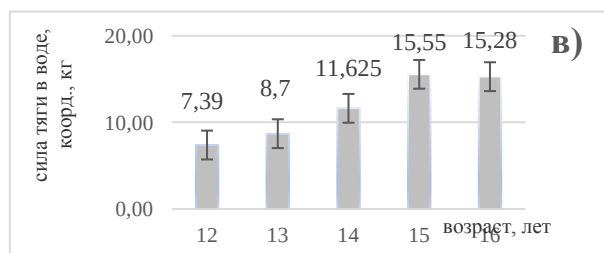


Рисунок 4. Возрастная динамика показателей силы тяги воде ($V = 0$ м/с)
а) с помощью движений руками; б) движений ногами; в) при плавании в полной координации кролем на груди пловцов 12 – 16 лет

Правильное определение биологического возраста, учет возрастных особенностей подростков имеют большое практическое значение в выборе рациональных средств, методов, конкретизации задач и сроков подготовки на отдельных этапах многолетней тренировки. Так, например, проявления изменения голоса или особенностей протекания оволосения можно зафиксировать как самостоятельно, так и при проведении периодических медицинских обследований юных пловцов. Работа с подростками выраженного раннего или позднего типа развития требует внимательного анализа динамики показателей в разнообразных контрольных упражнениях на суше и в воде, соотношения этих результатов со степенью биологической зрелости.

В данном исследовании определение стадий полового созревания проводилось по методике МГУ. Для каждой возрастной группы были определены средние значения стадий биологического возраста, выраженного в баллах. Результаты представлены в таблице 1 и на рисунке 5. Определены примерные шкалы для каждой возрастной группы и представлен диапазон значений баллов, который может говорить о различиях в степени зрелости, по которым тренер может ориентироваться и группировать юных пловцов в подгруппы пловцов с нормальным, замедленным и опережающим характером темпов созревания. В свою очередь для тренера данная информация служит сигналом к конкретизации решаемых задач учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1

Распределение пловцов по темпам созревания в возрастных группах

		Возрастная группа, возраст, лет			
		13	14	15	16
	Темпы созревания, вариант				
1	Замедленный (R), %	12	15	20	15
2	Оптимальный (N), %	65	67	61	62
3	Ускоренный (A), %	23	18	17	23

Исследуя особенности состава групп по принадлежности к тому или иному типу темпов созревания, были получены следующие данные: в каждой возрастной группе наибольшее количество 61 – 67 % юных пловцов мальчиков-юношей можно отнести к варианту развития с нормальными темпами созревания организма. К варианту с замедленными темпами (ретарданты) относится 12 – 20 % пловцов в группе и варианту с ускоренными темпами (акселераты) отнесены 18 – 23 % спортсменов. Таким образом, при проведении учебно-тренировочного процесса, а также прогнозировании роста и развития юных пловцов необходимо учитывать полученные данные.

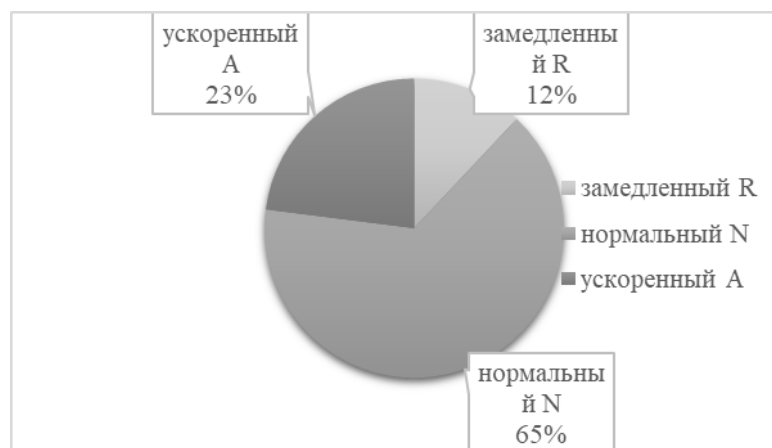


Рисунок 5. Примерное распределение вариантов по темпам созревания (биологического возраста) у юных пловцов 12 – 16 лет

4. В данном исследовании анализировались показатели физического развития, у которых степень связи с функциональной подготовленностью высокая. Скорость плавания – интегральный показатель уровня подготовленности. Для выявления показателей, которые оказывают влияние на скорость плавания во всех возрастных группах нами были рассмотрены часть подобных показателей. В частности: относительный вес тела, в том числе и как показатель физического развития, индекс соотношения масса тела/длина тела, относительная масса тела, площадь поверхности тела ($S_{\text{пов. тела, м}^2}$), абсолютные показатели жировой, костной и мышечной массы (кг). Также определялась степень взаимосвязи с функциональными показателями – специальной силовой подготовленностью. Определена их взаимосвязь со скоростью плавания на дистанции 100 м вольным стилем в возрастном периоде 12 – 16 лет. После проведения корреляционного анализа было установлено, что в каждом возрасте степень взаимосвязи различается. Данные представлены в таблице 2. Наибольшая величина взаимосвязи интересующих нас показателей установлена в возрасте и 15 лет.

Таблица 2

Взаимосвязь некоторых морфофункциональных показателей со скоростью плавания на дистанции 100 метров вольный стиль у юных пловцов 15 лет

	Морфофункциональные показатели/ $V_{\text{плав 100 м в/с, м/с}}$						
	Площадь пов. тела, абс., м^2	Масса тела, относит.,	Костная масса, абс., кг	Мышечная масса абс., кг	Жировая масса абс., кг	Сила тяги на привязи, $V = 0 \text{ м/с}$	Сила тяги на привязи, $V = 0 \text{ м/с}$
Коэфф. корреляции, r	0,72	0,77	0,61	0,81	0,54	0,44	0,65

В 15-ти летнем возрасте теснота взаимосвязи между показателями и скоростью плавания имеет следующие величины: относительная масса тела / $V_{\text{плав}}$ $r = 0,76$; абсолютная жировая масса/ $V_{\text{плав}}$ $r = 0,61$ и абсолютная мышечная масса / $V_{\text{плав}}$ $r = 0,82$.

Выводы

1. Определена динамика показателей, характеризующие процессы роста в период 12 – 16 лет: основных показателей физического развития юных пловцов, показателей пропорций тела, показатели обхватных и поперечных размеров тела, выявлены особенности динамики на протяжении изучаемого возрастного периода 12 – 16 лет;

2. Выявлены возрастные периоды наибольших темпов прироста основных показателей. Период высоких приростов длинотных размеров с пиком в 14 лет сменяется периодом высоких приростов, характеризующих обхватные размеры, массы тела и ЖЕЛ. Наибольшие величины приростов данных показателей у пловцов юношей наблюдаются в 15 – ти летнем возрасте;

3. Выявлены различия в созревании организма юных пловцов внутри каждой возрастной группы;

4. Определена степень взаимосвязи некоторых показателей со скоростью плавания на дистанции 100 м вольный стиль.

Библиографический список:

1. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по морфофункциональным показателям. Раздел IV. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) /В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. Монография, Волгоград. 2012. - С. 73 – 219.

2. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. Пособие / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 144 с.

3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 10 -35; 163 – 168.

4. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры /Под ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. - С. 342 -375.

5. Тимакова, Т. С. Антропометрические измерения и соматотипирование. Глава 3 /Факторы спортивного отбора, или кто становится олимпийским чемпионом: Монография - М.: Спорт, 2018. - С. 76-113.

УДК 796.2:373.5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Калинцева И.Г., к.п.н., доцент,

Тимина Ю.В., магистрант,

Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых,

Институт физической культуры и спорта,

Владимир, Россия

Важное место в физическом воспитании должно отводиться развитию скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень этих навыков способствует достижению высоких результатов в спортивной деятельности. Помимо всех основных средств развития данных качеств используют также подвижные игры. Которые

способствуют, укреплению здоровья, формированию новых умений и навыков, а также, закреплению ранее изученных.

Ключевые слова – подвижные игры, скоростно-силовые качества, двигательные действия

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN STUDENTS OF 6 CLASSES IN THE CONDITIONS OF A RURAL SECONDARY SCHOOL

*Kalintseva I.G., PhD, associate professor,
Timina Yu.V., graduate student,
Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletovs,
Institute of Physical Culture and Sport,
Vladimir, Russia*

An important place in physical education should be given to the development of speed and strength qualities, since a high level of these skills contributes to the achievement of high results in sports activities. In addition to all the main means of developing these qualities, outdoor games are also used. Which contribute to the strengthening of health, the formation of new skills and abilities, as well as the consolidation of previously studied.

Keywords: mobile games, speed-power qualities, motor actions

Введение. Современная система образования - это воспитание гармоничной всесторонне развитой личности, со сформированной потребностью к здоровому образу жизни, а в этом педагогу может помочь включение в занятия игрового метода. Игровой метод в процессе физического воспитания используется для комплексного развития движений, потому что в нем присутствуют благоприятные предпосылки для развития не только скоростно-силовых качеств, но и других физических кондиций, таких как ловкость, координация движений, выносливость.

Включение подвижных игр в занятия физической культурой повышают интерес к спорту, стимулируют усвоение двигательных действий, способствуют стремлению обучающихся к преодолению трудностей в решении поставленных задач [1].

В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры, игровой метод в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством развития всех физических качеств.

Цель исследования – проанализировать влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств, обучающихся 6 классов сельской общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1) Определить уровень физической подготовленности обучающихся 6 классов в условиях сельской школы

2) Установить эффективность использования подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств у обучающихся 6 классов.

Организация и методы исследования.

Для изучения уровня развития скоростно-силовых качеств, обучающихся был проведен констатирующий эксперимент в начале учебного года и формирующий в конце учебного года для определения влияния подвижных игр на развитие изучаемой кондиции.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Илькинская СОШ» Меленковского района в 2020-2021 учебном году.

В нем участвовали девочки 6-х классов в количестве 20 человек. 10 девочек из 6-А класса составляли экспериментальную группу и 10 девочек из 6-Б класса –

контрольную. Экспериментальная часть проводилась во время школьных уроков по физической культуре, три раза в неделю (два основных урока, согласно сетки расписания, и один факультатив).

Контрольная группа занималась по программе для 6 классов на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов [2]. В экспериментальной группе, помимо основной программы по физической культуре, были включены подвижные игры определенной направленности, которые соответствовали задачам урока разных разделов учебной программы и проводились в основной части.

Результаты исследования.

Игра в физическом воспитании специфическое средство и метод физического совершенствования занимающихся, позволяющие с помощью движений выразить, в границах, заранее определяемых условиями, элементы реальной жизни.

По своей природе подвижная игра побуждает участников больше использовать свои умения и навыки, приобретенные ранее, способствует развитию внимания, мышления, и множества других важных качеств.

Если игра организована плохо, то это может привести к отрицательным эмоциям, нарушению хода нервных процессов, к появлению стрессов, что в конечном итоге может навредить здоровью.

Рассматривая вопрос о включении подвижных игр в занятия физической культурой, нужно исходить из положения, что выполнение каких-либо упражнений соответствует его положительным воздействием на развитие физических качеств и рост спортивных достижений. Если учитывать это положение и специфику подвижных игр, то можно сказать, что подвижные игры способны найти применение к любым задачам урока.

Как правило, подвижные игры используют или в начале урока в разминке, или в основной части. В разминке они должны быть легкими, чтобы занимающиеся не устали к началу основной части. Подвижные игры, в которые входят прыжки, бег и метания, целесообразнее всего проводить в конце основной части.

В результате тестирования обучающихся 6 классов сельской общеобразовательной школы МБОУ «Илькинская СОШ» были получены результаты, которые позволили составить представление о скоростно-силовой подготовленности испытуемых (табл.1).

Анализируя динамику изменения показателей исследуемых характеристик на протяжении годичного эксперимента, следует отметить, что по всем тестам обе группы испытуемых улучшили свои показатели к концу учебного года. Однако в экспериментальной группе эти показатели оказались значительно выше, чем в контрольной группе.

Сопоставляя показатели теста «Бег на 30 м», было выявлено, что к концу исследуемого периода прослеживался рост результатов, которые дают достоверное различие найденного значения критерия Стьюдента в средней степени. При этом, сравнивая показатели экспериментальной и контрольной групп, было обнаружено, что результат экспериментальной группы гораздо выше к концу эксперимента, чем контрольной.

Рассматривая полученные данные тестов «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Бег 1000м», «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» и «Поднимание (сед) и опускание туловища, из положения лежа» наблюдается значительное улучшение результатов к концу исследования у обеих групп. На что указывает найденное высокое значение критерия Стьюдента. Но опять же, проводя аналогию между двумя группами, наибольший прирост произошел в экспериментальной группе.

Обобщая полученные данные годичного эксперимента, хочется отметить, что использование подвижных игр в школьном уроке благоприятно влияет на развитие скоростно-силовых качеств, обучающихся 6 класса, что подтверждается результатами исследования.

Выводы.

В физическом воспитании детей подвижные игры имеют почетное место, так как именно они представляют собой наиболее подходящий вид упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью и разносторонностью воздействия.

Таблица 1

Показатели скоростно-силовых качеств, обучающихся 6 классов сельской общеобразовательной школы МБОУ «Илькинская СОШ»

Тесты	Стат. параметры		Начальное тестирование		t	P	Итоговое тестирование				t	P		
			6А (ЭГ)				6Б (КГ)		6А(ЭГ)				6Б (КГ)	
	X _{±m}	σ	X _{±m}	σ			X _{±m}	σ	X _{±m}	σ				
1.Бег 30 м (с)	5,45±0,19	0,19	5,92±0,2	0,63	1,7	>0,05	5,06±0,1	0,5	5,79±0,2	0,7	3,3	<0,01		
2.Бег 1000м (мин., с)	5,61±0,27	0,85	6,13±0,17	0,64	0,5	>0,05	5,19±0,2	0,6	6,15±0,1	0,4	4,3	<0,01		
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	153,6±0,56	1,76	150±0,51	1,61	4,8	<0,001	179,2±1,1	3,6	163,9±0,7	2,2	11,6	<0,001		
4.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6±0,45	1,41	5,8±0,38	1,18	0,3	>0,05	10,9±0,4	1,4	8,7±0,4	1,2	3,9	<0,01		
5.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30с)	19±0,58	1,84	16,8±0,49	1,53	2,9	<0,01	22,5±0,6	1,8	18,3±0,4	1,3	6	<0,001		

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, так как в работу включаются все мышечные группы, а условия соревновательной деятельности требуют от играющих больших физических напряжений.

Следовательно, подвижные игры способствуют развитию физических кондиций и являются эффективным средством повышения физической подготовленности.

Необходимо подчеркнуть, что большинство подвижных игр, включенных в программу по предмету «Физическая культура», может найти свое практическое применение во всех учебных отделениях. Но учитель должен учитывать особенности обучающихся, а также конкретные задачи, решаемые в процессе занятия.

Библиографический список:

1. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. – Мн.: Вышэйшая школа, 1977. – 176с.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы. Программы для учителей / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

УДК 796.034-05

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛАСТИЧНЫХ АМОРТИЗАТОРОВ ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА.

*Усович В.Ю., аспирант,
Гомельский государственный университет имени Ф.
Скорины,
Республика Беларусь, Гомель*

В статье представлен анализ особенностей использования эластичных амортизаторов при индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта.

Результаты исследований показали, что применяемые в наших программах физические упражнения с использованием эластичных амортизаторов различной степени упругости способны активно воздействовать на системы организма ветеранов спорта, мужчин среднего возраста. Возможность индивидуально дозировать нагрузку, изменяя вид амортизатора или расстояние от точки крепления, позволяет в широком аспекте воздействовать на весь организм с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Ключевые слова

Ветераны спорта, физическое состояние, индивидуальная коррекция, эластичные амортизаторы.

ON THE PECULIARITIES OF USING ELASTIC SHOCK ABSORBERS FOR INDIVIDUAL CORRECTION OF THE PHYSICAL CONDITION OF SPORT VETERANS.

*Usovich V.Yu., PhD student,
Gomel State University named after
F.Skarina,
Republic of Belarus, Gomel*

The article presents an analysis of the features of the use of elastic shock absorbers for individual correction of the physical condition of sports veterans.

The research results have shown that the physical exercises used in our programs with the use of elastic shock absorbers of varying degrees of elasticity are able to actively influence the body systems of sports veterans, middle-aged men. The ability to individually dose the load, changing the type of shock absorber or the distance from the attachment point, allows you to influence the entire body in a broad aspect, taking into account the individual characteristics of those involved.

Keywords: sports veterans, physical condition, individual correction, elastic shock absorbers.

Введение

Использование в современном спорте, как и в других профессиональных сферах, передовых информационных технологий, повсеместное использование компьютеров и персональных гаджетов как никогда остро обозначает необходимость непосредственного общения молодежи с грамотным, опытным наставником, профессионалом своего дела, способным своими знаниями и личным примером помочь формированию здорового образа жизни учащихся учреждений среднего и высшего образования [3].

В этой связи необходимо отметить ведущую роль ветеранов спорта, которые сегодня составляют элиту профессорско-преподавательского состава большинства учреждений высшего и среднего образования не только Республики Беларусь и Российской Федерации, но и стран ближнего зарубежья. Многие ветераны спорта трудятся в сфере физической культуры и спорта в качестве тренеров, руководителей и инструкторов-методистов специализированных спортивных учреждений [4].

Активная жизненная позиция ветеранов спорта, многогранная профессиональная и общественная деятельность требуют хорошего физического состояния для полноты реализации своего потенциала.

Принимая во внимание, что профессиональные спортсмены далеко не всегда равномерно переходят от высоких спортивных нагрузок к повседневной трудовой деятельности, а также с учетом последствий спортивных травм, набором лишнего веса и снижением двигательной активности многие мужчины среднего возраста, ветераны спорта, нуждаются в коррекции своего физического состояния.

Цель исследования заключалась в обосновании эффективности методики целенаправленного применения средств оздоровительной физической культуры для индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста.

Методы исследования

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, анкетирование ветеранов спорта; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ полученных результатов с использованием программного обеспечения Statistica 10.

Организация исследования

На первом этапе (ноябрь 2019 года – август 2020 года) нами была изучена научно-методическая литература по теме исследования, выявлены существующие противоречия и проведено анкетирование ветеранов спорта, членов Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта», позволившее выявить их предпочтения к выбору средств оздоровительной физической культуры.

На втором этапе (сентябрь 2020 года – август 2021 года) в рамках констатирующего педагогического эксперимента были исследованы влияние двигательного режима на физическое состояние ветеранов спорта, рациональность ходьбы по лестнице, шагая через ступеньку, для повышения физической подготовленности и подходы к использованию эластичных амортизаторов в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта [5, 6, 7].

На третьем этапе (сентябрь 2021 года – май 2022 года) на базе Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» нами был проведен формирующий педагогический эксперимент по обоснованию эффективности методики целенаправленного применения средств оздоровительной физической культуры для индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста (45 – 59 лет).

Результаты исследования

Принимая во внимание особенности образа жизни ветеранов спорта, мужчин среднего возраста, следует отметить, что два дня в неделю (суббота и воскресенье) они, как правило, уделяют активному отдыху на природе или же занимаются вопросами организации и проведения спортивных или спортивно-массовых мероприятий.

Разработанная нами методика комплексного применения средств оздоровительной физической культуры для индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста, включает в себя три этапа: «подготовительный», продолжительностью 2 недели, «базовый» – 6 недель и «основной» – 24 недели и заключается в использовании статических и динамических упражнений с применением современных эластичных амортизаторов, а также оздоровительной ходьбы определенной интенсивности в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку.

При разработке тренировочных программ проведения физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта необходимо учитывать возрастные изменения в организме, в нашем случае мужчин среднего возраста. На базовом этапе мы использовали амортизаторы класса «легкий» и «средний» (таблица 1).

Таблица 1.

Программа занятий с ветеранами спорта на базовом этапе

День недели	Вид физической нагрузки	Используемые амортизаторы	Объем физической нагрузки
понедельник-воскресенье (ежедневно)	индивидуальные упражнения на развитие гибкости	кольцо и трубчатые амортизаторы	6-8 упражнений, 10-15 минут
понедельник, четверг	групповые занятия силовой направленности	мини-ленты, кольцо, трубчатые амортизаторы, канат (класса «легкий» и «средний»)	10-12 упражнений, 2-3 подхода по 16-20 повторений (40-45 минут)
вторник, среда, пятница	оздоровительная ходьба	без использования амортизаторов	30-45 минут с использованием современных средств контроля двигательной активности
суббота, воскресенье	двигательная активность в соответствии с индивидуальными предпочтениями		

Необходимо подчеркнуть, что контингент занимающихся ветеранов спорта на своем практическом опыте достаточно хорошо осведомлен о том, что физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности способны вызывать положительные психологические эффекты. Практические навыки владения ветеранами спорта простейшими психологическими приемами для концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и многими другими несомненно способствуют наиболее эффективному положительному воздействию выполняемых ими упражнений на организм мужчин среднего возраста.

Ряд отечественных и зарубежных авторов в своих исследованиях отмечают, что эффективность использования эластичных амортизаторов при силовых тренировках сопоставима с использованием свободных отягощений.

Изучая влияние тренировок с упругим сопротивлением эластичных амортизаторов Oesen S., и др. (2015) [8] отмечают, что силовые тренировки низкой и

средней интенсивности с периодичностью 2 раза в неделю хорошо подходят для людей среднего возраста и старше и улучшают их функциональные показатели.

Необходимо подчеркнуть, что для точной настройки сопротивления с помощью эластичных амортизаторов необходимо индивидуально подбирать и в последующем изменять расстояние между занимающимся и точкой крепления.

Следует отметить, что сегодня на рынке спортивных товаров присутствует множество разновидностей эластичных амортизаторов и существуют определенные особенности при их использовании для индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста.

Для проведения групповых физкультурно-оздоровительных занятий в помещении хорошо использовать спортивный зал, оборудованный шведскими стенками. Для работы в таких залах не требуется дополнительных специальных креплений, эластичные амортизаторы крепятся непосредственно на шведской стенке, при этом используется верхнее, среднее или нижнее крепление амортизатора.

Для проведения групповых или индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий на свежем воздухе хорошо использовать спортивные площадки, оборудованные, как правило, турниками и брусьями разного уровня. Для работы на таких площадках также не требуется дополнительных специальных креплений, эластичные амортизаторы крепятся непосредственно на элементы имеющегося оборудования, при этом используется верхнее, среднее или нижнее крепление амортизатора.

Для проведения индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий в домашних условиях хорошо использовать специальные крепления, позволяющие оборудовать место для занятий. Как правило, крепления лучше располагать в дверном проеме. Они могут быть как стационарные, так и съемные, при этом используется верхнее, среднее или нижнее крепление амортизатора.

Применяемые нами специально разработанные программы физкультурно-оздоровительных занятий с использованием различных эластичных амортизаторов доступны для занимающихся ветеранов спорта, мужчин среднего возраста в координационном и функциональном плане, отвечают их духовным и интеллектуальным запросам. Для снижения факторов риска и вероятности получения травм большое внимание уделяется проведению тестирования занимающихся по ряду показателей, включающих как оценку функционального состояния, так и физической подготовленности ветеранов спорта. На основном этапе мы использовали амортизаторы класса «средний» и «тяжелый» (таблица 2).

Таблица 2.

Программа занятий с ветеранами спорта на основном этапе

День недели	Вид физической нагрузки	Используемые амортизаторы	Объем физической нагрузки
понедельник-воскресенье (ежедневно)	индивидуальные упражнения на развитие гибкости	кольцо и трубчатые амортизаторы	6-8 упражнений, 15-20 минут
понедельник, четверг	групповые занятия силовой направленности	мини-ленты, кольцо, трубчатые амортизаторы, канат (класса «средний» и «тяжелый»)	8-10 упражнений, 3-4 подхода по 8-12 повторений (45-60 минут)
вторник, среда, пятница	оздоровительная ходьба в комбинированном	без использования амортизаторов	45-60 минут с использованием современных средств

	варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку		контроля двигательной активности
суббота, воскресенье	двигательная активность в соответствии с индивидуальными предпочтениями		

Следует отметить, что применяемые в наших программах физические упражнения с использованием эластичных амортизаторов различной степени упругости, используемые в физкультурно-оздоровительных занятиях с ветеранами спорта, способны активно воздействовать на системы организма мужчин среднего возраста. Возможность индивидуально дозировать нагрузку, изменяя вид амортизатора или расстояние от точки крепления, позволяет в широком аспекте воздействовать на весь организм с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Так в результате анализа показателей функционального состояния ветеранов спорта нами были зафиксированы достоверные улучшения ($p < 0,05$) в значениях ЧСС покоя (в среднем уменьшилось на 7,6%), АД систолического (в среднем уменьшилось на 7,3%) и АД диастолического (в среднем уменьшилось на 6,8%), а также пульсового давления (в среднем уменьшилось на 14,3%) и пробы Штанге (средний прирост составил 19,3%), т.е. по всем пяти исследуемым нами показателям (рисунок 1).

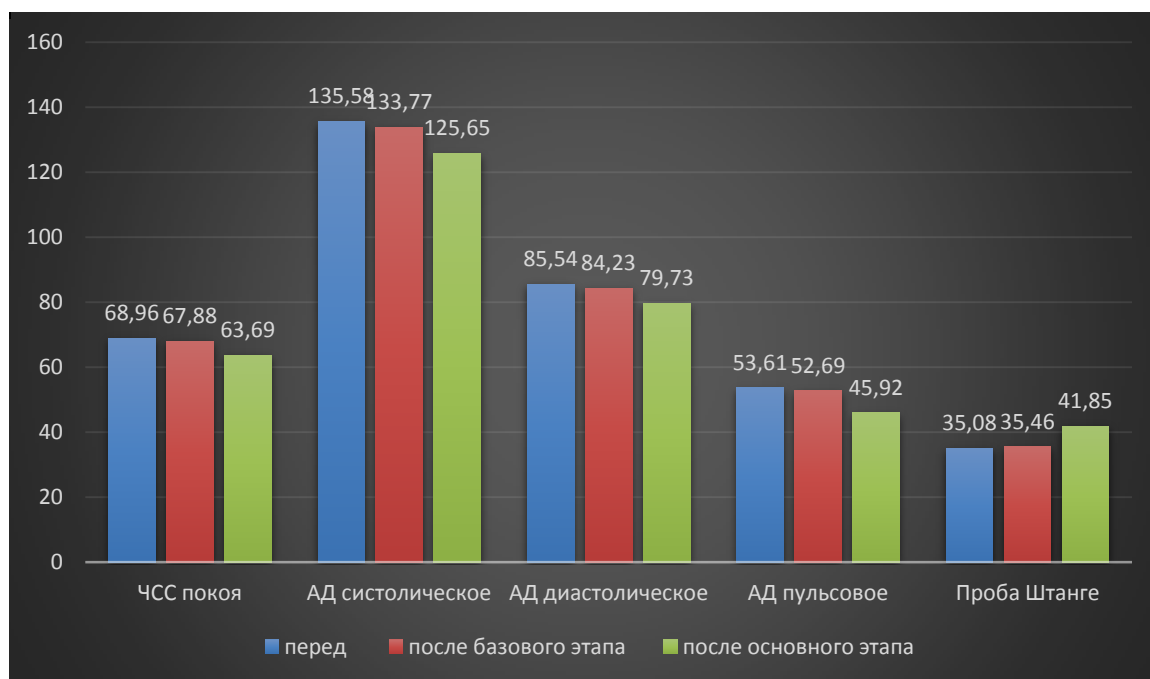


Рисунок 1. Динамика показателей функционального состояния ветеранов спорта в ходе формирующего эксперимента

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта выбор тренирующих воздействий и их организация производились нами исходя из моторной специфики каждого конкретного вида двигательной активности, а также знаний функциональных и адаптационных возможностей организма мужчин среднего возраста. Таким образом, объективными предпосылками к принятию нами конкретных решений по определению содержания и организации занятий является понимание физиологических механизмов и количественно-временных параметров развития соответствующих приспособительных перестроек в организме ветеранов спорта исследуемой категории [1,2].

Необходимо подчеркнуть, что анализ показателей физической подготовленности ветеранов спорта после окончания эксперимента позволил выявить достоверные улучшения ($p < 0,05$) по всем анализируемым показателям (таблица 3).

Разработка тренировочных программ и индивидуальных рекомендаций в нашей методике проводилась с учетом знаний и опыта, накопленных в области физической культуры и спорта и с опорой на их практическое применение, включая научно-методические и практические разработки по теории и методике управления процессом тренировки, построению тренировочного физкультурно-оздоровительного занятия, физиологии спорта и психологии физической культуры.

Таблица 3.

Сравнение показателей физической подготовленности ветеранов спорта перед началом, после базового этапа и после окончания формирующего эксперимента

Показатели	$x \pm \sigma$		
	перед (n = 26)	после базового этапа (n = 26)	после основного этапа (n = 26)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	$9,38 \pm 2,48$	$9,54 \pm 2,52$	$13,35 \pm 3,84$
Достоверность различий t / p		1,28 / > 0,05	7,86 / < 0,05
Прыжок в длину с места, см	$157,58 \pm 4,04$	$158,08 \pm 4,25$	$169,96 \pm 7,86$
Достоверность различий t / p		1,20 / > 0,05	8,21 / < 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	$0,23 \pm 2,12$	$1,19 \pm 1,90$	$3,15 \pm 2,57$
Достоверность различий t / p		3,43 / < 0,05	4,79 / < 0,05
Бег 30 м, с	$6,46 \pm 0,18$	$6,43 \pm 0,16$	$6,03 \pm 0,27$
Достоверность различий t / p		1,67 / > 0,05	6,56 / < 0,05
Бег 6 мин, м	$919,42 \pm 10,37$	$920,35 \pm 10,99$	$977,54 \pm 31,99$
Достоверность различий t / p		1,05 / > 0,05	8,35 / < 0,05

Выводы

Проведенное нами исследование свидетельствует, что комплексное использование статических и динамических упражнений с применением современных эластичных амортизаторов, а также пеших прогулок определенной интенсивности, включая ходьбу по лестнице, шагая через ступеньку, обеспечивает достоверное улучшение показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и подвижности в суставах.

Результаты проведенного нами формирующего эксперимента доказывают эффективность применения разработанной нами методики комплексного применения средств оздоровительной физической культуры для индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста.

Следует отметить, что предлагаемое к использованию в наших программах материально-техническое обеспечение тренировочного процесса, а именно эластичные амортизаторы, общедоступно и не требует значительных финансовых вложений, что

немаловажно для такой категории населения, как ветераны спорта, мужчины среднего возраста, определенная часть из которых уже находится на пороге прекращения оплачиваемой трудовой деятельности.

Ввиду компактности и мобильности используемого тренировочного инвентаря организация физкультурно-оздоровительных занятий не привязана к конкретному месту проведения и может осуществляться как в условиях закрытых помещений, так и на свежем воздухе, с учетом индивидуальных предпочтений занимающихся.

Библиографический список:

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд, перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 283 с.
2. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика): учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 140 с.
3. Коледа, В.А. Кафедра физического воспитания и спорта. История и современность / редкол.: В.А. Коледа (пред.) [и др.]. – Минск: БГУ. 2013. – 119 с.
4. Усович В.Ю. О роли ветеранов спорта Республики Беларусь и Российской Федерации в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых. Елец, 2022. С. 106 – 112.
5. Усович В.Ю. Об использовании ветеранами спорта эластичных амортизаторов для развития гибкости и улучшения подвижности в суставах / Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – № 2 (131). – 2022. – С. 48 – 53.
6. Усович В.Ю. Эластичные амортизаторы в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта / Мир Спорта. – № 1 (86). – 2022. – С. 101 – 104.
7. Усович, В.Ю., Нарский, Г.И. Оздоровительная ходьба как средство аэробной нагрузки ветеранов спорта / Мир Спорта. – № 1 (82). – 2021. – С. 73 – 76.
8. Oesen S., Halper B., Hofmann M., /Effects of elastic band resistance training and nutritional supplementation on physical performance of institutionalised elderly — A randomized controlled trial, Experimental Gerontology, Volume 72, Desember 2015, Pages 99 – 108.

УДК 796.15.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ

*Шептикин С.А., к.п.н., доцент,
Сентябрев Н.Н., д.б.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В работе рассматриваются причины неудач отечественных спортсменов циклических видов спорта. Показано, что слабым звеном выступает система тренировки, которая ориентирована в целом на повышение энергетических возможностей спортсменов, а не формирование целостной реакции организма на

требования основного соревновательного упражнения. Рассмотрены основные подходы к планированию тренировочных нагрузок. Представлен анализ достоинств и недостатков каждого из них.

Отмечено, что существующие подходы противоречат теории функциональных систем П.К. Анохина и не позволяют сформировать полноценную целостную реакцию организма на требования соревновательного упражнения.

Ключевые слова: планирование тренировочных нагрузок, соревновательное упражнение, теория функциональных систем П.К. Анохина.

THE EFFECTIVENESS OF THE SYSTEM OF TRAINING DOMESTIC ATHLETES IN CYCLIC SPORTS FROM THE STANDPOINT OF THE THEORY OF FUNCTIONAL SYSTEMS

*Sheptikin S. A., PhD, associate professor,
Sentyabrev N.N., Grand PhD, professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The paper examines the reasons for the failures of domestic cyclical sports athletes. It is shown that the weak link is the training system, which is generally focused on increasing the energy capabilities of athletes, rather than forming a holistic reaction of the body to the requirements of the main competitive exercise. The main approaches to planning training loads are considered. The analysis of the advantages and disadvantages of each of them is presented.

It is noted that the existing approaches contradict the theory of functional systems of P.K. Anokhin and do not allow forming a full-fledged holistic reaction of the body to the requirements of a competitive exercise.

Keywords: planning of training loads, competitive exercise, theory of functional systems by P.K. Anokhin.

Уровень конкуренции в мировом современном спорте очень высоки и чтобы входить в группу лидеров, необходимо демонстрировать очень высокие результаты. К сожалению, отечественные спортсмены большей частью не попадают на ступеньки пьедестала, особенно это касается представителей циклических видов спорта.

Периодически проводимый анализ результатов выступлений российских спортсменов показывает их отрицательную тенденцию. Так, изучение результатов отечественных легкоатлетов-бегунов на 800 м с 2000 по 2015 годы показал, что «...в период с 1999 по 2015 год, спортсмены африканского континента выступали в финале бега на 800 м на мировых первенствах 56 раз, европейцы добивались такого успеха 25 раз, а американцы – 7. При этом российские легкоатлеты лишь 6 раз выходили в финал крупных мировых соревнований» [6, С. 142]. Данный вывод можно в полной мере распространить не только на другие виды легкой атлетики, но и другие циклические виды спорта (гребной спорт, велоспорт, плавание).

Эти неудачи российских спортсменов требуют осмысления причин такого состояния отечественного спорта.

В том же анализе результатов выступлений российских легкоатлетов-бегунов делается вывод о том, «...что в существующую методику подготовки как мужской, так и женской сборной в беге на 800 м необходимо вносить изменения, это относится не только к подбору адекватных средств и методов тренировки, восстановления и поддержания спортивной формы, но и планирования циклов подготовки» [6, С. 143].

Понимание данного вывода однозначно, но для решения этой проблемы, прежде всего, необходим анализ элементов системы подготовки атлетов и выявление тех из них, которые могут являться слабым звеном.

Соответственно целью данного сообщения является выявление причин низкой эффективности существующей системы подготовки спортсменов высокого класса.

Для достижения поставленной цели необходимо рассмотреть следующие аспекты тренировочного процесса:

1. Какова структура системы подготовки и ведущие элементы?
2. Какие аспекты выступают в качестве основы для планирования подготовки спортсмена?
3. Что выступает в качестве предмета планирования в спортивной подготовке?
4. Как взаимосвязаны показатели спортивного результата и тренировочной нагрузки?

Прежде чем начать анализ элементов структуры тренировочного процесса, необходимо рассмотреть еще одно обстоятельство-допущение: низкие результаты могут быть обусловлены тем, что спортсмены в ходе подготовки не полностью реализуют планы тренеров, но данное допущение не возможно проверить в силу отсутствия данных о реализации тренировочных планов. Поэтому рассмотрим именно звенья тренировочного процесса в плане их вклада в общую эффективность подготовки спортсменов.

По мнению А.А. Новикова [9], эффективность функционирования любой системы определяется полноценным набором ее элементов, степенью их взаимосвязанности и обоснованности содержания каждого из них. При этом значимым является именно тот элемент системы, который оказывает существенное влияние на ее структуру и общую эффективность функционирования системы [9].

В структуру основных наиболее важных компонентов системы спортивной подготовки входят: 1) система соревнований; 2) система тренировки; 3) система отбора спортсменов; 4) система подготовки кадров, обеспечивающих подготовку квалифицированных спортсменов; 5) система информационного, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, финансирования спортом; 6) система управления спортом [8].

Каждый компонент этой системы имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям ее устройства, функционирования и развития.

Ведущие специалисты в области спортивной подготовки [2, 5-7, 10] считают, что ее ведущим элементом является система спортивной тренировки, занимающая основное время и опирающаяся на такое свойство организма, как адаптация, главным звеном которой является оперирование тренировочной нагрузкой. Обоснованность такого вывода основана том, что собственно тренировочный процесс занимает основное время подготовки.

В этой связи, В.Б. Иссурин [5] отмечает, что в педагогическом аспекте «Спортивная тренировка ... определяется как процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании» [5, С. 7], а с биологической точки зрения, тренировка - это длительный процесс адаптации спортсмена к различным нагрузкам, и уточняет, что все упражнения, тренировки и различные задания служат стимулами для адаптации [5, С. 14].

На наш взгляд, это последнее утверждение является достаточно спорным, т.к. организм спортсмена должен приспосабливаться только к требованиям, прежде всего, соревновательного упражнения, все остальное имеет второстепенный, вспомогательный характер.

В настоящее время исследованиями В.Н. Платонова [10] определены стратегические линии построения тренировочного процесса в многолетнем плане, повышающие его эффективность:

- планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла;
- постепенное, из года в год, увеличение общего количества тренировочных занятий в микроциклах;
- планомерное увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками;
- планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к предполагаемой соревновательной деятельности [10, С. 455].

Рассматривая вопросы построения тренировочного процесса, можно выделить два основных подхода к его реализации в основе которого лежат закономерности адаптации. Во-первых, это классическая схема периодизации и планирования, разработанная Л.П. Матвеевым и предусматривающая комплексное развитие необходимых способностей для показания планируемого спортивного результата [7].

В.Б. Иссурин [4], анализируя характеристики данного подхода, отмечает следующие его особенности по целям периодов подготовки. Так, он замечает, что для общеподготовительного этапа характерным является «... увеличение уровня развития общих двигательных способностей и овладение набором различных двигательных навыков» [4, С. 103]. Естественно спросить, какое отношение эти общие способности и различные двигательные навыки имеют к основной соревновательной деятельности?

Так же В.Б. Иссурин [4, С. 106] выводит основные противоречия периодизации Л.П. Матвеева:

- комплексный характер параллельно задач по достижению необходимого уровня требований к специфическому уровню подготовленности;
- протекание восстановительных процессов затруднено в силу гетерохронности процессов затруднено в силу гетерохронности функционирования различных функциональных систем. Кроме этого, содержание общеподготовительного этапа в различных видах спорта зачастую направлено на параллельное развитие общих аэробных возможностей, мышечной силы и силовой выносливости, что приводит к противоречивым реакциям [4]. В то же время В.Б. Иссурин не возражает против целесообразности развития каждого качества в отдельности [4].

Однако, например, развитие аэробных способностей может идти в двух различных направлениях: или в обеспечении максимальных возможностей легочной вентиляции, или повышение способности работающих мышц к утилизации поступающего к ним кислорода [2]. По нашему мнению, выбор одного из вариантов предполагает набор совершенно различных средств и методов тренировки.

В.Н. Платонов [10], являющийся сторонником классической системы периодизации отмечает, что данные противоречия относительно легко снимаются при определенном чередовании тренировочной работы различной целевой направленности. Однако, следует заметить, что в рамках микроциклов все-таки присутствует комплексность в развитии всего комплекса энергетических механизмов.

Второй подход в планировании тренировочного процесса связан с организацией специализированных блоков подготовки получаемых воздействий [2; 4, 5].

Основной предпосылкой тренировочной концепции блоковой системы подготовки является приоритет высококонцентрированных нагрузок, направленных на развитие выбранной целевой способности с целью обеспечения выраженного тренировочного воздействия и последующее её совершенствование [5].

В ходе блоковой системы подготовки происходит реализация принципа перегрузки, который заключается в том, что для увеличения уровня подготовленности требуется применение нагрузки (воздействия), величина которой превышает привычный уровень. В соответствии с этим принципом «...величина нагрузки имеет первостепенное значение и должна тщательно оцениваться и программироваться» [5]. В конечном итоге применение больших избирательных нагрузок должно обеспечить проявление такого свойства организма, как *суперкомпенсация*, определяемая как постнагрузочная реакция на выполнение соответствующего объема и интенсивности физических упражнений и характеризуемая значительным приростом возможностей физиологических функций. Основной задачей здесь является достижение необходимого уровня утомления.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что явление суперкомпенсации было определено на основании изменения содержания энергосубстратов в организме. По нашему мнению, этот показатель не может являться маркером уровня подготовленности спортсмена к соревнованиям.

В настоящее время оба подхода к планированию тренировочных нагрузок ориентированы на достижение суперкомпенсации за счет максимального истощения механизмов энергообразования с целью получения в дальнейшем максимального тренировочного эффекта.

В этой связи, возникает вопрос о целесообразности выполнения огромных объемов тренировочной работы и степени связи требований основного соревновательного упражнения к организму и его углубленными реакциями на данные тренировочные воздействия.

Ответ на этот вопрос пытается дать В.Б. Иссурин [5], говоря о **переносе тренированности**. Он отмечает, что «существует две важные особенности переноса тренированности:

1) технические навыки, которые характеризуются тонкой, специфической и правильным образом структурированной нервно-мышечной координацией, имеют гораздо большие ограничения при переносе тренированности, чем физические качества, где вклад более обобщённых физиологических механизмов значительно более выражен;

2) перенос тренированности и при совершенствовании технических навыков, и при развитии физических качеств в значительной степени зависит от квалификации спортсмена» [5, С. 100].

Во-первых, возникает вопрос о том, что понимается под переносом тренированности. Во-вторых, насколько оперативно формируется навык и его функциональная поддержка?

По нашему мнению, этот «перенос тренированности» происходит в очень узких пределах, он очень ограничен не только по переносу технических навыков, но и по физическим качествам. Данное утверждение опирается на положения теории функциональных систем П.К. Анохина (Рис. 1). Согласно с ней организм вырабатывает целостную реакцию на комплекс требований той или иной деятельности, в том числе и соревновательного упражнения, обеспечивая высокую степень устойчивости с точки зрения управления параметрами движений и регуляции вегетативных функций. Причем последняя выступает в качестве тонкого индикатора степени утомления организма в ходе тренировочного процесса [1;3; 12].



Рисунок 1. Схема функциональной системы П.К. Анохина (по К.В. Судакову, 2000)

Важность оценки состояния управляющей подсистемы также согласуется с известными сведениями об информативности таких показателей, как кожно-гальванический рефлекс, омега-потенциал, электрокожное сопротивление, напрямую связанными с состоянием мозга (Н.П. Бехтерева).

Рассматривая соревновательное упражнение как одно из проявлений деятельности специфической функциональной системы, следует обратить внимание на то, что она представляет собой очень сложное образование, включающая в себя большое количество определенных структурных единиц организма, соответствующих специфике конкретной двигательной деятельности. Поэтому процесс ее формирования в спортивной тренировке весьма длителен и предполагает ее настройку практически с первых дней нового тренировочного макроцикла.

Кроме этого, повышенные тренировочные нагрузки препятствуют формированию полноценной функциональной системы техники именно соревновательного упражнения. Вместо этого происходит формирование комплекса функциональных систем к тем формам тренировочных средств, которые наиболее часто используются в тренировочном процессе. Это в первую очередь отражается в состоянии систем обеспечения деятельности, возможностях лактат-алактатной энергетики и аэробных механизмах энергообеспечения.

К сожалению, на наш взгляд существующие подходы к реализации планирования тренировочного процесса не позволяют в полной мере обеспечить высокий уровень подготовленности и достижение высокого спортивного результата на соревнованиях самого высокого ранга. Таким образом, можно предположить необходимость пересмотра содержания блоковой системы планирования тренировочных нагрузок с акцентом на формирование функциональной системы соревновательного упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Существующие варианты периодизации тренировочного процесса и распределения нагрузок в циклических видах спорта ориентированы, прежде всего, на развитие энергетических возможностей организма: повышению их производительности и устойчивости при работе специального характера.

2. При определении цели отдельных структурных элементов тренировочного процесса ориентация осуществляется на развитие физических качеств, которые по сути представляют собой сложный комплекс взаимодействующих структурных единиц организма.

3. Развитие функциональных и физических способностей в основном идет в отрыве от формирования параметров техники соревновательного упражнения в единстве кинематического и динамического компонентов.

4. Соревновательная подготовленность в циклических видах спорта представляет собой специфическую функциональную систему, включающую в себя четко очерченные характеристики двигательной деятельности по параметрам движений и соответствующего им энергетического обеспечения планируемого спортивного результата. В этой связи, определяющую роль играют целевые показатели пространственно-временных, временных и силовых характеристик техники движений, которые должны формироваться на протяжении всех этапов подготовки в течение годового цикла подготовки независимо от количества макроциклов в него входящих.

Библиографический список:

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – 288 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

3. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Е.А. Гаврилова. - М. : Спорт, 2015. - 168 с.

4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

6. Лёзов, В.Д. Анализ выступления российских легкоатлетов, специализирующихся в беге на 800 м, на крупных международных соревнованиях / В.Д. Лёзов, М.А. Правдов, Н.Е. Хромцов // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 140-144.

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 342 с.

8. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.

9. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства : монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.

10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

11. Судаков, К.В. Физиология. Основы и функциональные системы: Курс лекций / Под ред. К.В. Судакова. – М.: Медицина, 2000. – 784 с.

12. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. — 259 с.

СЕКЦИЯ 5. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 650.75

НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ

*Беликова Е.В., к.э.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия,
Лившиц В.Е., сертифицированный коуч ICF, (Международная Федерация Коучинга),
и ASESCO (Испанская Ассоциация Коучинга),
Бизнес-тренер, консультант НЛП,
преподаватель и персональный наставник в школе коучинга,
Мадрид, Испания*

В статье представлены результаты исследования направлений развития спортивной индустрии после пандемии. Цель исследования выделить современные тренды будущего спортивных мероприятий и спортивных компаний после вынужденного локдауна в период пандемии. Выделены основные направления современного развития спортивной индустрии такие как: создание спортсменами персонализированных страниц в социальных сетях для общения с болельщиками, развитие киберспорта и спортивного спонсорства, использование больших данных и технологий аналитики спорта, появление новых видов киберспорта, развитие вовлекающего контента для болельщиков. В статье дана краткая характеристика этих направлений и их особенности развития в пост пандемийный период. Отмечено большое влияние современных технологий на спортивную индустрию и необходимость повышения технологической и компьютерной грамотности как представителей спортивных организаций, так и болельщиков спортивных команд и видов спорта.

Ключевые слова: спортивная индустрия, спортивные мероприятия, болельщики, спорт

DIRECTIONS TO RESET THE SPORTS INDUSTRY AFTER THE PANDEMIC

*Belikova E.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia,
Livshits V.E.,
certified coach ICF, (International Coaching Federation),
and ASESCO (Spanish Coaching Association),
Business coach, NLP consultant,
teacher and personal mentor at a coaching school,
Madrid, Spain*

The article presents the results of a study of the directions of development of the sports industry after the pandemic. The purpose of the study is to highlight current trends in the future of sports events and sports companies after a forced lockdown during a pandemic. The main directions of the modern development of the sports industry are highlighted, such as: the creation by athletes of personalized pages on social networks to communicate with fans, the development of e-sports and sports sponsorship, the use of big data and sports analytics

technologies, the emergence of new types of e-sports, the development of engaging content for fans. The article gives a brief description of these areas and their features of development in the post-pandemic period. The great influence of modern technologies on the sports industry and the need to improve the technological and computer literacy of both representatives of sports organizations and fans of sports teams and sports were noted.

Keywords: sports industry, sports events, fans, sport

Поскольку спортивная индустрия перезагружается после пандемии, вот некоторые тенденции, на которые должны ориентироваться студенты, изучающие спортивный менеджмент.

Сегодня мир стоит на перепутье из-за COVID-19. Спортивная индустрия также сталкивается с вопросами, касающимися будущего различных спортивных мероприятий по всему миру. Нет ясности, когда закончится кризис, но спорт уже никогда не будет прежним [1].

Хотя нынешний кризис серьезно повлиял на спортивное сообщество, оно все еще может попытаться вернуться в нужное русло.

Цель исследования – выделить новые направления развития спортивной индустрии в пост пандемийный период.

Методологическую основу исследования составил аналитический метод и способ конструирования новых моделей из уже существующих элементов, позволяющий изучить не только сам объект, но и его структурные элементы, которые организуют объект как систему. Конструирование моделей строилось на поиске и описании блоков и их основных элементов, формирующих проблемное поле системы «индустрия спорта» [2]

Выделим несколько ключевых тенденций, возникающих в этой области.

1. Спортсмены выходят в интернет

Ранее болельщики зависели от новостных агентств, чтобы узнать о жизни звездных спортсменов. Но теперь спортсмены сами начали взаимодействовать со спортивными энтузиастами и болельщиками посредством онлайн-челленджей, дискуссий, сессий вопросов и ответов. Внезапный всплеск сеансов Instagram Live со спортсменами показывает, что персонализированное взаимодействие с фанатами станет нормой.

2. Киберспорт и спортивное спонсорство

Некоторые спортивные компании начали трансформировать свои игры в виртуальные. Например, MotoGP начал транслировать свои виртуальные гонки на YouTube, где пользователи могут увидеть, как гонщики управляют своими байками с помощью игровых контроллеров.

Согласно исследованию тенденций, цифровых медиа, проведенному Deloitte за 2019 год, ожидается, что мировой рынок киберспорта будет генерировать годовой доход в размере 1,5 миллиарда долларов в 2020 году от оценочной мировой аудитории в 600 миллионов фанатов, в основном за счет рекламы и спонсорства. По мере расширения экосистемы киберспорта спонсорство потокового и вещательного вещания, включая такие платформы, как YouTube Gaming, Facebook Gaming и Mixer, будет стремительно расти. Также появятся новые возможности брендинга и спонсорства, особенно для брендов, которые органично согласуются с типичным игровым поведением, таким как энергетические напитки и фитнес-центры [3].

Другие возможности включают в себя универсальное решение для игроков и команд, позволяющее охватить более широкую аудиторию через множество каналов интернет телевидения или потокового взаимодействия.

3. Большие данные и доминирование технологий

Высокая частота соревновательных мероприятий означала, что и игроки быстро восстанавливаются.

За последние два десятилетия технология больших данных была разработана для предоставления полезной информации для мониторинга и контроля внутренних и внешних факторов. Например, носимые устройства и видеоаналитика используются для сбора данных от игроков и событий, чтобы помочь командам разработать стратегию.

4. Появление фэнтези-спорта

Использование анализа данных было широко распространено в фэнтези-спорте, чтобы повысить их бизнес и добиться значительных успехов с минимальными ресурсами. Например, данные о поведении пользователей помогли брендам продемонстрировать персонализированные турниры.

5. Вовлекающий онлайн-контент

Сегодня недостаточно просто создать спортивную фэнтези-платформу с отличным пользовательским интерфейсом. Взаимодействие с аудиторией имеет решающее значение.

В 2019 году Янник Колако, основатель Fan Code (платформа-агрегатор спортивных мероприятий без рекламы от Dream 11), заявил: «Необходима комплексная платформа мультиспортивного контента, обеспечивающая анализ в игре и результаты матчей в реальном времени. часа. Платформы спортивного контента станут движущей силой следующей волны роста потребления спорта».

Это подчеркивает важность наличия привлекательного контента на спортивных онлайн-платформах. Но какое «содержание»? Платформа для контента спортивной онлайн-платформы в идеале может включать статьи с прогнозами, предварительные статьи, вирусный контент и отчеты о матчах.

Таким образом, выделив некоторые направления спортивной индустрии после пандемии, необходимо отметить большое влияние информационных технологий на все направления деятельности спортивных организаций. Пандемия ускорила переход многих сервисов на онлайн-платформы и повлияла на пользователей различного спортивного контента. Поэтому кандидатам в области спортивного маркетинга необходимо подготовиться к технологической грамотности, онлайн-маркетингу и культурным знаниям, чтобы справиться с проблемами, вызванными этой пандемией.

Индустрия профессионального спорта добилась огромных успехов в эпоху традиционных вещательных СМИ, создала многосторонний рынок и эффективную бизнес-модель для роста доходов. Однако появление и распространение новых медиатехнологий резко изменило медиаландшафт, создав гораздо более сложную кросс-медийную среду, объединяющую популярность и персонализацию, структуру и действие. В то же время радикальные технологические изменения приносят беспрецедентные конфликты и неопределенность, которые могут создавать проблемы и риски даже для самых авторитетных профессиональных спортивных организаций. Столкнувшись с гораздо более сложной кросс-медийной средой, динамическая способность, которую должны развивать профессиональные спортивные организации, по-прежнему заслуживает внимания ученых, занимающихся спортивным менеджментом.

Библиографический список:

1. Андрианова Р.И., Леньшина М.В. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в условиях пандемии COVID-19//E-Management. 2021. Т. 4, № 3. С. 4–10.

2. Портер М. Конкурентная стратегия: Методика анализа отраслей и конкурентов.- 3-е изд.- М. : Альпина Бизнес Букс, 2007. – 450 с

3. Официальный сайт компании Deloitte
<https://www2.deloitte.com/kz/ru/pages/operations/articles/shared-services-survey-2019.html>

КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ МЕЖДУ ВАШИМИ ИГРОКАМИ

*Бондаренко Д.В., студент,
Бабанов А.А., д.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Независимо от того, кричат ли ваши спортсмены друг на друга, вообще не разговаривают или дерутся на поле, конфликт является естественной частью динамики любой команды. Но как тренер, вы можете предпринять шаги, чтобы убедиться, что, когда конфликты все-таки возникают, существуют системы, позволяющие как разрешить их, так и сделать команду сильнее, благодаря своевременному вмешательству. В данной статье представлен анализ некоторых инструментов, применение которых наиболее эффективно при управлении конфликтами в команде, их минимизации и полного устранения. Наши научные изыскания в данном вопросе мы сгруппировали в 5 групп. Предложены рекомендации по устранению вываленных противоречий приводящих к конфликтам.

Ключевые слова: спорт, конфликты в спорте, спортсмен, командная игра

HOW TO RESOLVE A CONFLICT BETWEEN YOUR PLAYERS

*Bondarenko D.V., student,
Babanov A.A., Grand PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

Regardless of whether your athletes are shouting at each other, not talking at all, or fighting on the field, conflict is a natural part of the dynamics of any team. But as a coach, you can take steps to make sure that when conflicts do arise, there are systems in place to both resolve them and make the team stronger, thanks to timely intervention. This article presents an analysis of some tools, the use of which is most effective in managing conflicts in a team, minimizing them and completely eliminating them. We have grouped our scientific research in this matter into 5 groups. Recommendations are proposed to eliminate the identified contradictions leading to conflicts.

Keywords: sports, conflicts in sports, athlete, team game

Чтобы разобраться в значении конфликта в спортивной команде, важно взглянуть на различные синонимы конфликта, предлагаемые некоторыми словарями и текстами по управлению. Согласно этим источникам, конфликт означает,

- столкновение, несогласие,
- сражения или борьбу,
- антагонизм или оппозицию,
- несовместимость или вмешательство,
- ментальную борьбу.

В своей попытке определить конфликт социальные психологи отваживаются на более детальное исследование и предлагают следующие описания:

Конфликт возникает всякий раз, когда происходят несовместимые действия.

Конфликт - это ситуация, в которой взаимозависимые люди выражают (явные или скрытые) различия в удовлетворении своих индивидуальных потребностей и интересов, и они испытывают вмешательство друг друга в достижении этих целей.

Конфликт - это конкуренция между взаимозависимыми сторонами, которые считают, что у них несовместимые потребности, цели, желания или идеи.

Конфликт - это выраженная борьба, по крайней мере, между двумя взаимозависимыми сторонами, которые воспринимают несовместимые цели, ограниченные ресурсы и вмешательство других в достижение своих целей. Много научных трудов посвящено вопросам конфликтов в спорте [1,2]

Даже если ваша команда не озвучивает конфликт, он неизбежен. Если команда настолько приучена делать вид, что конфликта не существует, возникает проблема в общении, и команда, в конечном счете, пострадает. Пострадают все участники спортивной жизни - спортсмены, тренеры, родители, болельщики [4,7]. Поощряйте членов вашей команды чувствовать себя комфортно, высказывая опасения и проблемы [6].

Наши научные изыскания в данном вопросе мы сгруппировали в 5 групп. Рассмотрим их более подробно.

1. В самом начале нового спортивного года мы рекомендуем: начните год с обсуждения вопросов прошлых конфликтов.

Когда в командах есть алгоритмы, позволяющие предвидеть, распознавать конфликты, то всем участникам будет легче их преодолевать, разделяя на мелкие и крупные конфликты по мере их возникновения. Важно, чтобы все стороны в самом начале поговорили о конфликте и знали, что это типичная вещь, которая происходит в каждой команде. Следует объяснять, что конфликт помогает командам расти и его не стоит бояться. Это помогает спортсменам развивать доверие, а когда у них есть доверие, они могут рисковать и выступать лучше.

Мы рекомендуем спортсменам провести это командное собрание в начале года и обсудить не только то, как улаживать конфликты между собой, но и то, когда следует привлекать тренера. Аналогичная встреча между тренером и родителями также будут способствовать избеганию проблем между родителем/ребенком и тренером/командой.

2. Установите четкие стандарты

Большая часть командных конфликтов возникает, когда спортсмены чувствуют обиду из-за таких вещей, как то, что их не включили в стартовый состав, оставили на скамейке запасных. Начните сезон, установив четкие стандарты (и придерживаясь их), чтобы спортсмены не путались в том, почему они получают или не получают определенные вещи.

То же самое относится и к "жестким" правилам, таким как "никаких издевательств, сексистских, расистских комментариев и т.д.". Конфликт между товарищами по команде может быть положительным, но издевательское поведение неприемлемо ни в какой ситуации, и важно заранее определить последствия для них.

При проведении беседы со спортсменами следует использовать конкретную терминологию. Следует использовать описательный язык для описания поведения, чтобы было предельно ясно, чего от вас ожидают. Не использовать существительные, использовать глаголы.

Например, вместо того, чтобы говорить: "Не будь хулиганом". Скажите: "Не запугивайте кого-то" или "Не исключайте кого-то". Используя описательные слова для описания действия или поведения – сделайте его конкретным.

3. Распознавать конфликт на ранней стадии

Как тренеру, важно знать, как выглядит конфликт. Типичные невербальные признаки могут включать в себя закатывание глаз людьми, неявку людей на тренировку и любое неспортивное или недружелюбное поведение.. Чем раньше вы сможете обнаружить конфликт в вашей команде, тем легче его будет разрешить.

4. Воплотите это в реальную жизнь

Тренерам, атак же родителям спортсменов следует взять на вооружение следующее предостережение - нельзя позволять любому конфликту тлеть в текстовом формате или по электронной почте. Многие команды терпят неудачу, потому что они избегают взаимодействия в реальной жизни и обращаются к технологиям, таким как электронная почта или текстовые сообщения [8,3]. Так много нашего общения на

самом деле осуществляется невербально – тон голоса, язык тела и т.д. И когда у вас есть электронное письмо или текстовое сообщение, вы упускаете все это.

Технология также позволяет легко разговаривать друг с другом по сравнению друг с другом. Используйте технологию для организации разговоров, но не используйте текст, чтобы попытаться разрешить конфликт.

5. Любые сообщения и электронные письма следует читать вслух

Поскольку использование технологий среди молодого поколения неизбежно, прививайте им хорошие привычки. Одна из которых – это просто прочитать текст электронного письма вслух перед его отправкой.

Рекомендуем, чтобы спортсмены прочитали электронное письмо вслух на этом первом собрании команды, но прочитали его дважды разными тонами голоса. Это отличное упражнение, потому что оно действительно показывает, как тон может повлиять на то, как человек получает сообщение, и на проблему с технологией. И если вам нужно написать сообщение, добавляйте смайлики, чтобы передать тон, даже если это кажется глупым.

6. Перечислите должности и интересы

Всегда следует учитывать позиции и интересы. В любом конфликте у вас будут два человека, которые часто придерживаются разных решений конфликта. Действительно важно не застревать на этих позициях. Постарайтесь найти то, что на самом деле важно для спортсмена, потому что часто это глубже, чем конфликт, который был представлен вам.

Например, если ребенок злится из-за того, что ему никогда не удастся начать игру, начните разрешение конфликта с вопроса, почему для него важно, чтобы он начал. Ответ может заключаться в том, что спортсмен хочет взять на себя более заметную руководящую роль в команде или беспокоится о том, как отказ от старта повлияет на выбор командой лидера. Как только вы поймете позицию и интересы спортсмена в конфликте, вам будет легче найти решение, которое действительно соответствует конфликту, а не отмашку для решения насущной проблемы.

Создайте возможности для регулярных встреч команды, чтобы, если возникнут проблемы, спортсмены знали, что будет форум для решения проблем.

Хотя команда должна в значительной степени самоуправляться, тренеру все равно необходимо обращать внимание на невербальные сигналы, такие как исключение людей или отсутствие их на тренировке.

Важно понимать, что конфликт – это не плохо. Однако, уаличие конфликтов оказывает прямое влияние на формирование имиджа команды для окружающих [5]. Конфликт – это то, что помогает командам расти. Если вы покажете мне команду, которая не переживала конфликтов, это будет команда, которая не рискует. Это команда, которая ходит друг вокруг друга на цыпочках, потому что не хочет поднимать шум или решать проблемы.

Библиографический список:

1. Беликова Е.В. Инновационно-педагогические аспекты формирования управленческой компетентности менеджеров сферы спорта и туризма / Е.В. Беликова, М.П. Бондаренко, В.В. Горбачева [и др.]. – Волгоград : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Волгоградская государственная академия физической культуры", 2018. – 376 с.

2. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России / М.П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 1 (3). С. 173-177.

3. Бондаренко М.П. Стимулирование и оплата труда профессиональных спортсменов и спортивных тренеров в современной России / М.П. Бондаренко // Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2017 – 189 с.

4. Bondarenko M.P., Balueva V.A., Sychev P.A. Social networks to make physical education universities more competitive // Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 1. С. 25.

5. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Безнебеева А.М. Управленческий учёт в работе спортивных организаций /Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М. //Управленческий учет. 2021. № 3-2. С. 307-311

6. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 113.

7. Основы экономики управленческой деятельности спортивной организации /Зубарев Ю.А., Бондаренко М.П., Горбачева В.В. //Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Издание 6-е, дополненное, переработанное / Волгоград, 2022.

8. Проблемы и препятствия экономического характера в развитии спортивной индустрии столицы / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Мирошникова С.С., Пономарев А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. № 1 (191). С. 129.

9. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза /Бондаренко М.П., Балueva В.А., Сычев П.А.// Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВ В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Бондаренко Д.В., студент,
Степанян В.М., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Управление спортивной организацией обладает рядом специфических особенностей. Главной особенностью являются сотрудники - чаще всего спортсмены, ранее профессионально занимающиеся спортом [1,2]. Для эффективной работы требуется периодическое повышение квалификации сотрудников. Проведение учебных тренингов можно доверить профессионалам, пригласив их со стороны, а можно и самим разработать необходимый материал и обучить сотрудников, точно учитывая все потребности компании, ее стратегические цели развития, а главное возможности и потенциал ее сотрудников. Учебные занятия - это программа, организованная для людей, чтобы обеспечить различные образовательные ценности. Это может быть корпоративное обучение, тренинг командных навыков и т.д. Эти занятия отлично подходят для расширения знаний, профессиональных навыков, повышения морального духа, переориентации на команду и т.д. Эти занятия, возможно, могут проводиться с помощью лекций, оценок или дискуссий и демонстраций. Эти обучающие встречи проводятся для повышения производительности труда сотрудников и укрепления их уверенности в компании. Также, данные мероприятия могут помочь улучшить отношения между коллегами и создать дружественную и счастливую обстановку для работы [5]. В статье представлены наиболее значимые, на наш взгляд, инструменты, для проведения тренингов, обеспечивающие повышение эффективности, расширение знаний и раскрытие потенциала сотрудников в спортивных организациях.

Ключевые слова: спорт, обучение спортсменов, проведение тренингов, спортивные организации.

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF TRAININGS IN SPORTS ORGANIZATIONS

*Bondarenko D.V., student,
Stepanyan V.M., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The management of a sports organization has a number of specific features. The main feature is the employees - most often athletes, previously professionally engaged in sports. For effective work, periodic professional development of employees is required. Conducting training sessions can be entrusted to professionals by inviting them from the outside, or you can develop the necessary material and train employees yourself, taking into account all the needs of the company, its strategic development goals, and most importantly, the capabilities and potential of its employees. Training sessions are a program organized for people to provide various educational values. This can be corporate training, team skills training, etc. These classes are great for expanding knowledge, professional skills, improving morale, reorientation to the team, etc. These classes may possibly be conducted through lectures, assessments, or discussions and demonstrations. These training meetings are held to increase the productivity of employees and strengthen their confidence in the company. These activities can also help improve relationships between colleagues and create a friendly and happy work environment. The article presents the most significant, in our opinion, tools for conducting trainings that ensure efficiency improvement, knowledge expansion and disclosure of the potential of employees in sports organizations.

Keywords: sport, training of athletes, conducting trainings, sports organizations.

Организация тренингов в спортивных организациях не простая задача. Ведь сотрудники лучше вас знают, как можно достичь наивысших высот (у многих за плечами успешная спортивная карьера) [6]. Как организатор, ваша цель, скорее всего, состоит в том, чтобы эффективно организовать обучение и максимально использовать опыт обучения и ценные знания участников данной команды.

Представим некоторые действенные советы по планированию такого полезного и ценного учебного мероприятия. Эти советы помогут гарантировать, что программы обучения окажутся полезными для спортивного бизнеса любых форм собственности, ускорят работу команды и достигнут жизненно важных целей, которые ставит руководитель или владелец.

Представим наиболее важные на наш взгляд шаги, реализация которых позволит вам повысить эффективность проводимого обучения.

1. Тестирование перед началом обучения

Мы рекомендуем провести тест, который поможет вам структурировать свой учебный курс. В результате это помогает определить потребности клуба, фитнес центра и т.д., повышая квалификацию команды и пути наиболее эффективного достижения запланированных бизнес-целей. Вы поймете, чему нужно научиться слушателям, и точно так же сможете организовать свой курс наиболее эффективно. А так же это позволит вам более точно отразить реализацию поставленных целей руководителям организации.

2. Соблюдайте принципы обучения взрослых

При организации процесса обучения взрослых есть 4 важнейших принципа, которые необходимо иметь в виду. В основном они фокусируются на, таких как:

а) Самооценки - по мере того, как человек узнает все больше и больше, они, скорее всего, будут созревать в процессе. Затем они движутся к тому, чтобы стать самосовершенствующимся человеческим существом.

б) Готовность учиться большему. По мере взросления человека повышается его любознательность, что приводит к увеличению готовности узнавать больше, становится ориентированным и усиливает задачи развития, связанные с их социальными ролями.

в) Ориентация на обучение - по мере взросления человека его точка зрения меняется, и он становится более сосредоточенным на проблемах и на том, как их можно решить.

г) Мотивация к обучению. По мере того, как человек становится зрелым, обучение все больше и больше усваивается. Будет отличной идеей, если ваше внимание также будет сосредоточено на этих принципах обучения взрослых. Это оптимизирует обучение и превратит его в ценный опыт для слушателей [по 7].

3. Разработайте цели обучения

Цели обучения - это основы тренинга. Они подчеркнут знания, профессиональные навыки и т.д., которые команда получит, посетив сессию. Прежде всего, эти цели обучения должны быть выведены из тестовых оценок, которые вы возможно заранее запланировали.

Эти цели улучшат воздействие занятий на людей и помогут им максимально раскрыть свой потенциал, а также определяют ожидания и темы, охватываемые в курсе, которые будут обеспечены благодаря предоставляемой ими обратной связи. Работа без целей обучения может повлиять на результат тренинга, и ваше мероприятие может оказаться неудачным. Таким образом, создание значимых целей обучения является важным шагом.

4. Структурное планирование

Вне зависимости от сферы спортивной деятельности, структура учебных совещаний должна планироваться после определения целей обучения [8] и с особым акцентом на принципе обучения взрослых. Структура обеспечивает надлежащий график для соблюдения и укажет на ясность того, насколько хорошо вы можете решать проблемы членов команды.

5. Учебный материал – основа учебного совещания.

Это важнейший шаг для проведения надлежащей тренировки. Его можно разделить на две категории-

а) учебные материалы для тренеров

б) учебные материалы для других сотрудников.

Как организатор, вы должны четко понимать, что именно ваш материал выступает в качестве цели. Он должен поддерживать ваши мысли, подсказывать вам и поддерживать вашу организованность. Чтобы учиться, участники должны составить контекстный список впечатлений, который поможет им понять и развить новые навыки. По завершению каждого этапа необходимо подводить итоги достигнутого, разбирать нерешенные вопросы и принимать во внимание всю критику и замечания.

6. Удобоваримые и четкие презентации

Презентация должна быть простой и понятной, чтобы понять, каким целям вы хотите обучить своих слушателей [4]. Это своего рода флагмановское руководство непосредственно для организатора, и только потом и для участников. На каждый слайд должна быть включена только одна идея. Не более шести маркированных пунктов, и каждый маркер должен содержать не более шести слов. Многозадачность не допустима.

7. Сделайте занятие увлекательным для изучения

Все чаще фитнес-корпорации при проведении тренингов приглашают сотрудников из разных подразделений. На вашей встрече могут присутствовать десятки людей, и немногие из них могут быть незнакомы друг с другом. Поскольку взаимодействие с коллегами жизненно важно для командной работы, именно здесь на помощь приходят игры.

Старайтесь организовывать такие мероприятия, которые помогают выявить общие черты в людях, что приведет к сближению, что приведет к более спокойной и дружелюбной обстановке.

8. Управление временем. Тайм-менеджмент для учебной сессии.

Быть организатором - значит быть постоянным менеджером [3]. Попробуйте составить расписание и следуйте ему, чтобы убедиться, что у вас достаточно времени, чтобы учесть все аспекты результатов тренировки. Рассмотрите некоторые концепции или навыки, на которые требуется больше времени, чем обычно. Вам нужно помнить об этих концепциях и составлять расписание соответствующим образом.

Не забудьте использовать для этого тестовую оценку и личную обратную связь от группы. Кроме того, попробуйте включить перерывы между ними. Это поможет участникам оставаться свежими и легко концентрироваться в течение более длительного периода.

9. Подходящее место проведения мероприятия

Место проведения мероприятия является сердцем сессии. Ваше место зависит от размера вашего мероприятия и его брендов. Если у вас большое учебное совещание для руководителей подразделений крупного спортивного холдинга, вероятно, подойдет зал для проведения конференции. А если есть небольшая группа, возможно, подойдет комната для совещаний.

10. Оцените

Оценка обучения - это ключ к развитию ваших навыков и опыта. И это также поможет вам узнать, прошли ли вы тренировку или нет. Кроме того, важно принять во внимание, узнали ли ваши посетители что-то или нет. Обратная связь - это непросто, но она необходима для вашего развития как тренера.

Вывод

Учебные программы планируются таким образом, чтобы тренер мог удовлетворить потребности всех заинтересованных в физкультурной деятельности посетителей. Планирование поможет вам провести запланированную сессию и обеспечит ценный и хорошо информированный курс.

Чтобы составить план активного занятия, необходимо следовать нескольким советам, таким как оценка, идеальные принципы обучения взрослых, разработка целей, структурное планирование, учебные материалы, создание удобоваримой и простой презентации, организация увлекательных занятий, управление временем, идеальное место проведения мероприятия и, наконец, оценка всего курса с помощью обратной связи.

Библиографический список:

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России / М.П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 1 (3). С. 173-177.
2. Бондаренко М.П. Стимулирование и оплата труда профессиональных спортсменов и спортивных тренеров в современной России / М.П. Бондаренко // Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2017 – 189 с.
3. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Безнебеева А.М. Управленческий учёт в работе спортивных организаций / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М. // Управленческий учет. 2021. № 3-2. С. 307-311
4. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
5. Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

6. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 113.

7. Проблемы и препятствия экономического характера в развитии спортивной индустрии столицы / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Мирошникова С.С., Пономарев А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. № 1 (191). С. 129.

8. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза /Бондаренко М.П., Балueva В.А., Сычев П.А.// Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35

9. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития /Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С.//Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

*Борзилова Д.В., магистрант,
Научный руководитель: Перфильева И.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия,*

В статье рассмотрены понятие стратегии и ее составляющие, проведен анализ потенциальных возможностей и недостатков организации для формирования стратегии, выделены этапы и методы разработки стратегического планирования. Методологический аспект работы заключается в реализации системного и структурированного метода изучения стратегического планирования в спортивных организациях.

Гипотеза исследования предполагает, что выявление слабых мест (или неиспользованных возможностей) в управлении спортивной организацией, позволило бы предложить рекомендации для дальнейшего планирования стратегии организации.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что результаты исследования и рекомендации, разработанные в области стратегического управления спортом, могут быть использованы в практической работе спортивных менеджеров по совершенствованию деятельности спортивных организаций в современных условиях России.

Ключевые слова: стратегия развития, методы планирования, результаты деятельности, инновациях.

ANALYSIS OF THE SYSTEM OF STRATEGIC PLANNING IN THE SPORTS INDUSTRY

*Borzilova D.V., undergraduate student,
Scientific supervisor: Perfilieva I.V., PhD,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

The article discusses the concept of strategy and its components, analyzes the potential opportunities and shortcomings of the organization for the formation of a strategy, identifies the stages and methods for developing strategic planning. The methodological aspect of the work lies in the implementation of a systematic and structured method for studying strategic

planning in sports organizations. The hypothesis of the study suggests that the identification of weaknesses (or untapped opportunities) in the management of a sports organization would make it possible to offer recommendations for further planning the organization's strategy.

The practical significance of this work lies in the fact that the results of the study and recommendations developed in the field of strategic management of sports can be used in the practical work of sports managers to improve the activities of sports organizations in modern conditions in Russia.

Keywords: development strategy, planning methods, performance results, innovations.

Значение стратегии, позволяющей организации выживать в конкурентной борьбе в долгосрочной перспективе, резко возросло в последние десятилетия. В современных условиях стратегическое управление играет значительную роль в связи с новыми потребностями покупателей, глобализации бизнеса, развития информационных технологий и других факторов.

Стратегическое управление в спортивной сфере ещё только начинает зарождаться и имеет некоторые специфичные черты, однако, в наибольшей степени соответствует общим подходам стратегического менеджмента.

Спортивные организации стремительно развиваются и завоёвывают свою аудиторию, популяризируя разные виды спорта

Цель нашего исследования состоит в том, чтобы проанализировать особенности стратегического планирования деятельности организаций в сфере спортивной индустрии.

Объектом работы выступает система стратегического планирования в спортивных организациях.

Предметом являются инструменты формирования стратегии спортивной организации.

Несмотря на проведенные исследования проблем стратегического планирования, в организациях физкультуры и спорта, остается много не решенных проблем. Стратегии развития спортивной деятельности (спорт детско-юношеской направленности, значение спорта в культурном и патриотическом воспитании, роль спорта в молодежной политике и пр.) рассматривали немногие.

Особую значимость имеет проведение теоретического анализа особенностей стратегического планирования развития спорта в регионах с учетом их социально-экономической составляющей.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении и дополнении вопросов стратегического планирования и применения его в управлении спортивной деятельностью и физической культурой.

Методологический аспект заключается в реализации системного и структурированного метода к исследованию стратегического планирования в спортивных организациях.

Мы предполагаем, что в управлении спортивной организацией имеются слабые стороны (либо неиспользованные возможности), выявив которые мы могли бы предложить рекомендации для дальнейшего планирования стратегии организации.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что результаты проведенного исследования и разработанные рекомендации в области стратегического спортивного менеджмента могут быть использованы в практической работе спортивных менеджеров для совершенствования деятельности физкультурно-спортивных организаций в современных условиях России.

В современной динамичной и конкурентной среде организации постоянно сталкиваются с проблемой выбора подходящей стратегии, чтобы своевременно выбрать наилучшую бизнес-модель и избежать краха стратегии.

В современном мире бизнеса и услуг конкуренция очень высока, поэтому для эффективного и прибыльного функционирования организации должны найти пути, которые позволили бы им достичь поставленных целей и успешно конкурировать на рынке.

При выборе наиболее подходящей стратегии одним из наиболее важных шагов является применение методов планирования. Мельникас и Смалюкене (2007), а также Шаап (2012) утверждают, что способность разрабатывать и реализовывать эффективные стратегии развития становится важным фактором успеха организации, позволяющим расширять и использовать стратегические преимущества и создавать инновационные решения.

Руководители спортивных организаций могут более успешно конкурировать на рынке и добиваться лучших результатов деятельности в более короткие сроки с меньшими затратами, когда процесс управления организацией включает в себя применение мероприятий стратегического планирования: определение видения и миссии, постановку конкретных и реальных целей, постоянный анализ внешней среды, учет сильных и слабых сторон организации, формирование конкретных стратегий деятельности и детальных планов их реализации, постоянный контроль и оценка процесса реализации, а также пересмотр стратегий.

Процесс стратегического планирования охватывает миссию организации, видение, цели, создание стратегии, ее реализации и анализа, но модель стратегического управления в детерминированной методика более подробная. В отличие от эмерджентной модели методологии, которую она отличает тесно связанные этапы создания стратегии и реализации, поэтому эмерджентная методика более гибкая. Более частое обновление стратегии преобладает в стратегической модели управления эмерджентной методологией.

Чтобы организация функционировала прибыльно и могла использовать свое конкурентное преимущество, мероприятия по стратегическому планированию должны постоянно улучшаться и изменяться, иначе они не будут соответствовать условиям окружающей среды. Когда стремление к совместимости стратегии с условиями окружающей среды, стратегический анализ охватывает динамику сети компании, тогда сотрудничество имеет первостепенное значение.

Анализ показал, что различают различные стратегические виды деятельности, таким образом, важно определить основные виды деятельности, которые могут распределяться следующим образом: постановка целей, стратегический анализ, прогнозирование, выбор стратегии, реализация стратегии.

Результаты исследования подтверждают роль руководителей и персонала в реализации стратегии. Стратегический консенсус положительно влияет на реализацию стратегического процесса и частое общение сверху донизу в организационных структурах укрепляет стратегический консенсус и продумывание, восприятие общих взглядов и ценностей.

Также было установлено, что старшие менеджеры, обученные стратегическому планированию и реализации стратегии, скорее всего, реализуют цели деятельности, чем те, кто не имеет знаний стратегического планирования.

На основании представленных доказательств можно прийти к выводу, что для достижения планов реализации стратегии, результаты должны быть четко определены с точными датами и конкретными обязанностями для отдельных работников – должны быть определены лица, ответственные за выполнение задачи и ответственные за ведение документации.

В целях совершенствования стратегического управления в спортивных организациях, помимо важности вовлеченности руководства и персонала в стратегическое управление, необходимо связывать постановку целей с результатами и

улучшением своей деятельности. Необходимы, связь стратегических целей с деятельностью организации и получаемыми результатами.

Анализируя стратегическое планирование, исследователи различают родственные виды деятельности. Хотя анализ показал, что стратегическое планирование – деятельность по детализации процессов, ее анализ должен включать выделение основных видов деятельности, и вспомогательных. Основные мероприятия по стратегическому планированию будут следующие: участие руководителей, постановка стратегических целей, документация, анализ, прогнозирование, выбор стратегии, стратегия реализация, контроль и коррекция стратегии, совершенствование и оценка деятельности.

Результаты исследований позволяют сделать следующие выводы и обобщить предложенные рекомендации:

Установлено, что конкурентное преимущество – это совокупность свойств организации, обладающая какой-либо эксклюзивной ценностью, дающей ей превосходство над конкурентами в экономической, технической и организационной сферах деятельности, возможность более эффективно распоряжаться имеющимися ресурсами. Стратегия конкурентных преимуществ достижения и удержания представляют практический интерес для фирмы и являются неотъемлемым элементом формирования общекорпоративной стратегии в целом.

Определено, что стратегия организации способствует реализации миссии предприятия и является одним из центральных инструментов управления в разделе функции планирования и контроля деятельности.

Выявлен ряд классификаций стратегий организации, в частности, одна из наиболее распространенных типологий стратегий выделяет группы стратегий концентрированного, интегрированного и диверсифицированного роста.

Разработаны методические подходы для анализа и выявления конкурентных преимуществ организации, включающие: модель пяти сил М. Портера, SWOT-анализ, PEST-анализ, анкетирование сотрудников компании.

Оценка влияния факторов внешней среды: на деятельности спортивной организации сказываются события, происходящие в политической среде: изменения в налоговой политике и защите интеллектуальной собственности, могут привести к изменению количества конкурентов, увеличению патентов, к повышению затрат, потере прибыли.

Для успешного функционирования необходима оптимизация процесса производства и найм конкурентоспособных высококвалифицированных специалистов; уровень и темпы инфляции, платежеспособность населения, уровень развития предпринимательства и бизнес-среды значительно влияют на деятельность организации; существенное влияние оказывают качество продукции и образ жизни населения. Компании необходимо адаптировать продукцию под потребителей и их образ жизни, а так же провести адаптацию маркетинговой политики.

Выбор стратегии компании осуществляется руководством на основе анализа ключевых факторов, характеризующих состояние компании. Кроме того, выбор стратегии во многом зависит от стиля организационного поведения. Потенциал и стратегические возможности организации определяются ее структурой и качеством ее персонала.

Также следует учитывать, что эффективность бизнеса и успешная реализация стратегии зависят не столько от того, сколько денег и ресурсов было потрачено на рекламу, оборудование, технологии и другие инструменты, используемые в конкурентной борьбе, сколько от того, сколько внутреннее состояние компании, его наличие соответствует реализации того или иного управленческого решения.

Библиографический список:

1. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
2. Перфильева И.В. Специфика инновационных проектов в спортивных организациях / И.В. Перфильева, У.А. Пантелеева // Сб.: Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом: материалы международной научно-практической конференции, Волгоград, 24 мая 2019 года. Волгоградский институт бизнеса. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2019. – С186-189
2. Перфильева И.В. Анализ основных каналов продажи услуг спортивных организаций / И.В. Перфильева, Д.В. Цуканов //Сб.: Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом: материалы международной научно-практической конференции, Волгоград, 24 мая 2019 года. Волгоградский институт бизнеса. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2019. – С189-192.
3. Перфильева И.В. Основные финансовые и коммерческие аспекты работы клубов Премьер-лиги / Е.В. Беликова, Е.Г. Борисенко, И.В. Перфильева //Ж.: Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. -№ 1 (31). – Волгоград: ФГБОУВО «ВГАФК», 2020. - С. 123-131.
4. Перфильева И.В. Физическая культура и спорт в современных реалиях российской федерации / Д.И. Гончаренко, И.В. Перфильева // Сб.: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат). Том 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – С. 307-310.

МЕХАНИЗМ ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Вакалова Л.Г., к.э.н., профессор

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и

здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург, Россия,

Близнюк А.А., к.п.н., доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,

Краснодар, Россия,

Ткаченко П.Е., магистрант,

Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, научный руководитель

Волгоградская государственная академия физической культуры

Россия, Волгоград

Механизмы построения системы управления в индустрии спорта связаны с повышением конкурентоспособности экономических субъектов за счёт реализации предпринимательства и бизнеса. В развитии спортивных организаций проявляются сложившиеся тенденции, поскольку спорт в настоящее время является одновременно и экономическим, и социальным феноменом. Исследования проблем развития системы управления в индустрии спорта являются нерешенными вопросы, связанные с повышением эффективности деятельности за счёт использования предпринимательского потенциала: слабо разработан методический аппарат в части формирования оценки деятельности спортивных организаций; недостаточно сформированы механизмы управления спортивными организациями.

Ключевые слова: индустрия спорта, предпринимательство, партнёрство, физкультурно-спортивные услуги, финансирование, стратегия развития.

THE MECHANISM OF MANAGEMENT SYSTEM DEVELOPMENT IN OLYMPIC SPORTS

*Vakalova L.G., PhD, Professor
P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health Russia,
St. Petersburg,
Bliznyuk A.A., PhD, associate professor,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia,
Tkachenko P.E., Master's degree student,
Zubarev Yu.A., PhD, Professor, scientific supervisor
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

The mechanisms of building a management system in the sports industry are associated with increasing the competitiveness of economic entities through the implementation of entrepreneurship and business. The current trends are evident in the development of sports organizations, since sport is currently both an economic and a social phenomenon. Studies of the problems of the development of the management system in the sports industry are unresolved issues related to improving the efficiency of activities through the use of entrepreneurial potential: the methodological apparatus for the formation of an assessment of the activities of sports organizations is poorly developed; the management mechanisms of sports organizations are insufficiently formed.

Keywords: sports industry, entrepreneurship, partnership, sports and sports services, financing, development strategy.

В настоящее время в индустрии спорта присутствуют две тенденции:

- во-первых, снижение уровня финансирования и государственного регулирования спортивных организаций при одновременном предоставлении им права заниматься предпринимательской деятельностью;

- во-вторых, возрастание интереса к спорту как неотъемлемой части жизни общества. Коммерциализация спорта является важной чертой современного общества.

Необходимость реализации предпринимательских инициатив в спорте подчеркивается как в программных правительственных документах, так и на уровне руководителей спортивных организаций. Так, комплексное развитие предпринимательства (в том числе и малого), путем реализации механизмов государственно-частного партнерства, заявлено как задача развития физической культуры и спорта.

В развитии спортивных организаций проявляются все сложившиеся тенденции, поскольку спорт в настоящее время является одновременно и социальным, и экономическим феноменом. Современная экономика способствует развитию предпринимательства и бизнеса в сфере физической культуры и спорта, улучшению качества предоставляемых населению физкультурно-спортивных услуг.

Социальная функция отражается в подготовке спортсменов, проведении спортивных мероприятий, пропаганде здорового образа жизни. Развитие физической культуры и спорта являются факторами социально-экономического развития государства и повышения качества жизни граждан, а также фактором укрепления здоровья нации.

Стратегия развития физической культуры и спорта и соответствующая государственная программа в качестве ключевых индикаторов использует такие показатели как процент населения, занимающегося спортом и физической культурой на системной основе. В 2021 году в Российской Федерации физической культурой и спортом занималось около 18% населения, а в экономически развитых странах этот показатель составляет более 40%.

Экономическая функция спортивной организации заключается в частичном или полном обеспечении хозяйственных процессов.

Оценка экономического потенциала спортивной организации является важным процессом при принятии управленческих решений относительно перспектив развития индустрии спорта.

За последние годы наблюдается прирост количества спортивных сооружений по всей стране практически для всех видов спорта. Однако загрузка существующих и введенных в действие спортивных мощностей в среднем составляет 50%. Самая большая загрузка спортивных мощностей наблюдается по лыжным базам (99,5%) и крытым спортивным объектам с искусственным льдом (89,7%). Стадионы с трибунами на 1500 мест и плоскостные спортивные сооружения, а также спортивные залы загружены всего лишь на 44,5%, 33,7% и 48,3% соответственно [9]. Данные цифры наглядно демонстрируют недоиспользование спортивными организациями имеющегося экономического потенциала.

Одной из основных задач и основным показателем эффективности функционирования спортивных организаций является непосредственная подготовка спортсменов высокого класса и олимпийского резерва. Спортсмен – «продукт», который под действием бизнес-процессов формирует прибыль. Одновременное обеспечение результативности и эффективности деятельности спортивной организации является сложной управленческой задачей. Поэтому, чтобы добиться поставленных целей, спортивная организация должна уделять внимание механизмам построения такой системы управления, которая бы способствовала функционированию ключевых бизнес-процессов – основные и вспомогательные процессы становления спортсмена как основного источника создания стоимости.

Многообразие форм и видов спортивных организаций порождает необходимость разработки комбинированных механизмов управления, связанных с реализацией социальной и экономической функций. Для спортивных организаций некоммерческого типа механизмы управления должны сочетать в себе социальные и экономические компоненты [7].

Рассмотрение механизмов построения системы управления в индустрии спорта как структур предпринимательского типа порождает необходимость выработки определённых управленческих решений и разработки механизмов, направленных на обеспечение их устойчивого развития и повышения конкурентоспособности.

Перспективным направлением развития любой предпринимательской структуры, в том числе и спортивной организации, является построение эффективной системы управления интеллектуальным капиталом.

Финансовая составляющая может быть определена традиционными экономическими показателями: эффективность (рентабельность) деятельности, показатели использования материально-технической базы, покрытие потребностей за счёт всех источников финансирования и т.д. Организационный капитал можно оценить через количество высших достижений по спортивному направлению, количеству современных применяемых методик подготовки спортсменов, количеству используемых объектов интеллектуальной собственности [1].

Достижение устойчивости функционирования спортивных организаций возможно при построении самоорганизующихся систем, являющихся эффективным инструментом повышения конкурентоспособности организаций, формирования конкурентных преимуществ.

Для построения самоорганизующихся систем необходимо соблюдать следующие принципы:

- принцип открытости;
- принцип прозрачности;
- принцип использования предпринимательских инициатив как особого ресурса;

– принцип сочетания эволюционного и революционного развития.

Анализ открытости российских спортивных организаций показал, что информация о деятельности предоставляется не системно, часть информации остаётся закрытой. Принцип использования предпринимательских инициатив как особого ресурса предполагает максимизацию потребительской стоимости продукта спортивной организации [4].

Реализация функций планирования экономического потенциала должно осуществляться через:

- определение целей спортивной организации;
- определение текущих конкурентных позиций спортивной организации на основе применения традиционных методов стратегического анализа;
- изучение нормативно-правового обеспечения процессов и тенденций развития спортивной индустрии;
- оценки ресурсов и источников их формирования; идентификация рисков деятельности спортивной организации.

Функции организации и мотивации реализуются через соотнесение этапов цикла спортивной организации с жизненным циклом продукта:

- оценку рисков каждого этапа, выделение основных и вспомогательных процессов;
- построение стратегических карт развития на основе системы сбалансированных показателей;
- поиск и расширение источников формирования ресурсов, поиск и развитие новых форм стратегических партнёрств;
- разработку системы мотивации персонала через ключевые индикаторы оценки экономического потенциала спортивной организации.

Функция контроля реализуется через:

- определение показателей эффективности и результативности спортивной организации;
- определение степени устойчивости конкурентных позиций спортивной организации исходя из достигнутых целей, корректировку управленческих воздействий.

Реализуя социальную миссию по популяризации здорового образа жизни и развитию спорта, спортивные организации обеспечивают массовость, которая способствует как увеличению спроса, так и созданию новых услуг.

Социальная функция, безусловно, является первостепенной, но для устойчивого развития спортивной организации в России необходима реализация предпринимательства и бизнеса.

В свою очередь, ведение предпринимательской деятельности сильно затрудняется, если основополагающая социальная функция реализуется не в полной мере, с низким уровнем профессионализма.

Недостаток действенных механизмов управления спортивными организациями как структурами предпринимательского типа позволил выявить и решить ряд задач, связанных с формированием конкурентоспособности спортивных организаций. В рамках представленного исследования выявлена роль спорта в развитии экономики страны и особенности формирования спортивных организаций как предпринимательских структур на разных этапах исторического развития; идентифицированы факторы и риски, определяющие возможности реализации предпринимательского потенциала на разных этапах жизненного цикла и устойчивость конкурентных позиций спортивных организаций.

Несмотря на многообразие организационных форм, организации индустрии спорта должны быть социальными предпринимателями, а коммерческая деятельность должна быть источником дополнительных доходов, которые, в свою очередь, должны быть направлены на развитие организации.

Конкурентоспособность спортивной организации в России определяется способностью конкурировать за:

- спортсмена;
- ресурсы;
- зрителя.

Формирование конкурентоспособности спортивной организации должно проходить в конкурентной среде, обеспечивающей реализацию основных целей и задач. Конкурентная среда является катализатором для развития предпринимательского потенциала спортивных организаций. Для того чтобы реализовывать основные функции по продвижению спортивного образа жизни и достижению наивысших спортивных результатов, спортивные организации должны обладать определённой совокупностью ресурсов всех видов, дающих возможность одновременного развития социальной и экономической составляющих и обеспечения устойчивого развития.

Таким образом, механизмы построения системы управления, определяющих эффективность функционирования спортивных организаций недостаточно, поэтому следует использовать экономический потенциал, а также позиционировать спортивную организацию в конкурентном пространстве, формировать устойчивые конкурентные позиции, определять стратегию развития, а также механизмы построения системы управления в индустрии спорта.

Библиографический список:

1. Алтухов, С. В. Эффективность финансирования спортивных мероприятий и реинжиниринг бизнес-процессов спортивного наследия (на примере Олимпийских игр в Сочи) // С. В. Алтухов, В. И. Агеев // Вестник Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, 2014. – №11 (77). – С. 120-135.
2. Асаул, П. Н., Войнаренко, М. П., Ерофеев, П. Ю. Организация предпринимательской деятельности. Учебник. Под ред. д.э.н., проф. А. Н. Асаула. – СПб: «Гуманистика», 2004. – 448 с.
3. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
4. Дьяков, М. М. Основные проблемы стратегического управления региональным физкультурно-спортивным комплексом [Текст] / М. М. Дьяков // Актуальные экономико-правовые проблемы современной экономики России. Вып. 3. – М.: ИНИОН РАН, 2007. – 356 с.
5. Зубарев Ю.А., Юрьев Ю.Н. Основы менеджмента и маркетинга физической культуры и спорта: учебное пособие. /Ю.А. Зубарев, Ю.Н. Юрьев. – Волгоград. ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 205 с.
6. Зубарев Ю.А., Юрьев Ю.Н. Основы менеджмента и маркетинга физической культуры и спорта: учебное пособие. /Ю.А. Зубарев, Ю.Н. Юрьев. – Волгоград. ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 205 с.
7. Зубарев Ю.А. И 665 Управленческая подготовка специалистов в вузе для сферы физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: монография /Ю. А. Зубарев, Е. В. Беликова, М. П. Бондаренко, Л. Г. Вакалова, И. В. Перфильева //под общ. ред. В. В. Чёмова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 190 с.
8. Кандаурова, Н. В. Экономика и основы предпринимательства в спорте. / Н.В. Кандаурова. – Москва: Издательство: Московский городской педагогический университет, 2010. – 112 с.
9. Лившиц, А. С. Управленческие решения [Текст] /А. С. Лившиц. – Москва: КноРус, 2015. – 244 с.

10. Матвиенко, А. И. Профессиональный спорт как отрасль национальной экономики / А. И. Матвиенко // Проблемы управления (Минск), 2016. – № 4 (61). – С. 67-73.

11. Остроухов, С. А. Предпринимательство в спорте или как формируется конкурентоспособность спортивных организаций [Текст] /С.А. Остроухов, Л.Н. Орлова //Российское предпринимательство, 2017. – Том 18. – № 3. – С. 405-416.

ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЯ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СВЯЗИ С СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ

*Варков М.А., магистрант,
Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор,
Горбачева В.В., к.п.н., доцент кафедры,
Ализар Т.А., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Управленческие качества у руководителей спортивных организаций это гибкость организационной структуры, единство управления и планирование, которые определяют успехи предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта. Наиболее важные критерии деятельности руководителя спортивной организации – уровень проведения спортивных мероприятий и соревнований, финансовая оснащенность команд, итоги выступления спортсменов и команд.

Ключевые слова: спортивный менеджер, управленческие качества, предпринимательство, бизнес, спортивные клубы, анкетирование, экономические и юридические знания, государственные и коммерческие структуры, организаторские способности, финансовая деятельность организации.

TRAINING OF A MANAGER FOR THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND THE OLYMPIC MOVEMENT IN CONNECTION WITH SOCIO- ECONOMIC CHANGES

*Varkov M. A., master's degree student;
Zubarev Yu. A., Grand PhD, Professor, scientific supervisor;
Gorbacheva V.V., PhD, associate professor,
Alizar T.A., PhD,
Volgograd StatePhysical Education Academy
Volgograd, Russia*

Business management qualities of sports managers are the flexibility of the organizational structure of a sports organization, the unity of management and planning of economic activities mainly determine the success of entrepreneurial activity in the field of physical culture and sports.

According to the heads of state structures, the most important criteria for the activity of a sports manager in the field of physical culture and sports are the level of holding sports events and competitions, the financial equipment of teams, the results of the performance of athletes and teams.

Keywords: sports manager, managerial qualities, entrepreneurship, business, sports clubs, questionnaires, economic and legal knowledge, state and commercial structures, organizational skills, financial activity of the organization.

Для точного определения социального портрета спортивного менеджера, нами в 2020/2021 году был проведён опрос специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорте, опрошено 26 человек. Основную категорию (67,6%) составили руководители организаций различных государственных структур (директора спортивных и физкультурно-оздоровительных центров, заместители директоров, председатели спортивных федераций, администраторы спортивных клубов, завучи спортивных школ, старшие тренеры спортивных школ и др.).

В качестве сложностей в работе спортивного менеджера отмечается у руководителей недостаток информации (43,5%), недостаточное финансирование (10,1%), незнание (38,6%) нормативно-правовых документов, экономических знаний (7,8%).

Трудности в работе руководителя спортивной организации отмечается не стабильность экономики Российской Федерации и отсутствие необходимой законодательной базы в сфере физической культуры и спорта.

В 2021/2022 году нами проведено анкетирование 10 менеджеров спортивных организаций (менеджеры спортивных клубов, менеджеры оздоровительных центров). Основные трудности в работе руководителя спортивной организации:

- недостаток юридических знаний;
- недостаток знаний по основам экономических, управленческих, юридических и финансовой деятельности;
- отсутствие организаторских способностей;
- нестабильность экономики страны;
- слабое финансирование.

Группа респондентов воспринимает спортивного менеджера-управленца, как управляющего спортивным бизнесом, имеющего широкий круг контактов, отвечающего за рентабельность предприятия, разработку спортивно-экономических проектов, отвечающего за процветание спортивной организации.

Резюмируя сказанное, можно подвести итог.

Во-первых, менеджер – это стратег. Он должен уметь планировать и прогнозировать деятельность спортивной организации.

Во-вторых, менеджер должен быть обязательно «эффективным». Это означает, что он хорошо знает «управление в реальном масштабе времени», которое включает в себя: административно-распорядительное руководство; учет и анализ; отчетность; контроль; маневрирование резервами; корректировка планов. «Эффективный менеджер» обязательно обращает внимание на стоимостное выражение результатов.

В-третьих, спортивный менеджер – это создатель системы и, прежде всего, это: разработка и внедрение организационной системы, проектирование спортивной организации, внедрение стандартов и норм. Система должна быть жизнестойкой, чтобы удержать свою ценность и способность функционировать, она должна отвечать соответствующим противодействием. По мнению респондентов – руководителей, причины, по которым это не всегда удается, следующие:

- первичная информация о воздействии не доходит до органа управления системой или доходит с опозданием и в искаженном виде;
- управляющий орган принимает решения, неадекватные воздействию;
- информации так много, что управляющий орган не успевает её своевременно переработать и принять необходимые решения.

В-четвёртых, связь спортивного менеджера с его объектом начинается с информации, которая тщательно анализируется. В процессе анализа осуществляется постановка задачи. Имеются в виду следующие процедуры: выявление и описание проблемной ситуации, оценка располагаемого времени, определение необходимых ресурсов. В процессе анализа формируются решения и осуществляется оценка их предпочтений: сначала определяются допустимые решения, формируются критерии их

отбора, а затем на основе анализа принимается единственное решение. При принятии окончательного решения менеджер должен уметь рисковать.

Труд менеджеров следует оценивать по социальным, психофизиологическим и профессиональным качествам. Особую значимость имеют профессиональные качества, разработанные по критериям: когнитивность, адаптационная мобильность, стрессоустойчивость, управленческая компетентность, управленческая культура.

Управленческая компетентность – интегральная профессионально-личностная характеристика, которая обеспечивает готовность и способность менеджера выполнять управленческие функции, а также развивать и создавать новую управленческую реальность, отражающую актуальные потребности современного этапа развития менеджмента.

Деловое общение определяет передачу мыслей, эмоций или отношений одного или нескольких человек другим людям, связывает все составные части организации и побуждает людей к действию. С его помощью передаются приказы и распоряжения, обеспечивается отчет о ходе дел, передается информация между работниками предприятия. По данным опроса руководителей государственных спортивных организаций наиболее важными принципами являются «умение обращаться с людьми» и «умение планировать, предвидеть будущее».

Менеджеры спортивных организаций из всех управленческих навыков на первое место ставят «умение планировать, предвидеть будущее».

Библиографический список:

1. Беликова Е.В. Инновационно-педагогические аспекты формирования управленческой компетентности менеджеров сферы спорта и туризма / Е.В. Беликова, М.П. Бондаренко, В.В. Горбачева [и др.]. – Волгоград : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Волгоградская государственная академия физической культуры", 2018. – 376 с. – EDN YNNVRR.

2. Беликова, Е.В., Перфильева, И.В., Зубарев, Ю.А., Влияние коммерциализации спорта на проблемы управления спортивной организации. – Ж. (БАК): Бизнес, Образование, Право. – Волгоград, 2020. № 1 (50). – С. 54–59. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.140.

3. Бондаренко, М.П., Щепоткин, О.А., Зубарев, Ю.А., Особенности набора, отбора и управление персоналом в спортивных организациях. - Ж. (БАК). Физическое воспитание и спортивная тренировка, №1(31), Волгоград. «ВГАФК». 2020. – С. 131-138.

4. Зубарев, Ю.А. Инновационно-педагогические аспекты формирования управленческой компетентности менеджеров сферы спорта и туризма: монография //М.П. Бондаренко, Е.В., Беликова И.В., Перфильева. /под общ. ред. Ю.А. Зубарева, В.В. Горбачевой, – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 355 с.

5. Зубарев, Ю.А. К вопросу о профессиональной подготовке спортивных менеджеров / Ю.А. Зубарев, В.В. Стешенко, Е.В. Волкова, М.А. Даянова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021 – № 2(36). – С. 153-159. – EDN IBOKRI.

6. Зубарев, Ю.А. Управленческая подготовка специалистов в вузе для сферы физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: монография / под общ. ред. Ю.А. Зубарева, Е.В. Беликовой, И.В. Перфильевой и др. ФГБОУ ВО «ВГАФК», – Волгоград, 2021. – 180 с.

**ИМПЛИЦИРОВАНИЕ МОДЕЛИ КОРПОРАТИВНОГО ГРАЖДАНСТВА
В СТРАТЕГИЮ РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Вишнякова О.Н., д.э.н., доцент,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

В статье представлены результаты междисциплинарного исследования модернизации системы стратегического управления вуза в сфере физической культуры и спорта на основе имплицитирования модели корпоративного гражданства. В основу подхода положено исследование ключевой роли высшей образовательной организации в достижении приоритетов устойчивого развития, формирования здорового, инклюзивного, инновационного и продуктивного общества. Основываясь на важности подготовки специалистов и ученых как создателей и менеджеров знаний для достижения устойчивости в цифровую эпоху, позиционирование корпоративной гражданственности вуза выступает в качестве основы для улучшения репутации, обновления имиджа, повышения инвестиционной привлекательности. Стратегия вуза приобретает проактивный характер, обеспечивающий эффективное взаимодействие со стейкхолдерами и определяющий качество развития национальной экономики.

Ключевые слова: устойчивое развитие, социальная ответственность, корпоративное гражданство, управление знаниями, система высшего образования, сфера физической культуры и спорта

**IMPLICATION THE CORPORATE CITIZENSHIP MODEL INTO THE
STRATEGY OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS UNIVERSITY**

*Vishnyakova O.N., Grand PhD, Associate Professor,
Volga Region University of Sports and Tourism, Kazan, Russia*

The article presents the results of an interdisciplinary study the modernization of the university strategic management system in the field of physical culture and sports. They are based on the implication the corporate citizenship model. Submitted research the key role of educational organization in achieving the priorities of sustainable development, the formation of a healthy, inclusive, innovative and productive society is proposed. We build on the importance of training professionals and scientists as knowledge creators and managers to achieve sustainability in the digital age. The positioning of the corporate citizenship of the university acts as a basis for improving the reputation, updating the image, and increasing investment attractiveness. The university's strategy becomes proactive, ensuring effective interaction with stakeholders and determining the quality of the development of the national economy.

Keywords: sustainable development, social responsibility, corporate citizenship, knowledge management, higher education system, physical culture and sports

Актуальность

Уже не один десяток лет в качестве приоритетной цели и траектории мировым сообществом выделяется устойчивое развитие. В научных публикациях представлен широкий спектр исследований многогранной концепции устойчивости в разрезе глобальных, отраслевых, структурно-интегрированных, кластерных объектов в части подходов, механизмов, методов, инструментария и т.п. Однако тенденции эколого-экономического развития даже в развитых странах не позволяют говорить о прорыве к

поставленной цели. Нам представляется, что, по-прежнему, в стороне остается аспект формирования, образования личности, способной всей своей жизнедеятельностью генерировать устойчивость - интегрируя ценности устойчивого развития в мышлении, коммуникациях и преобразующей деятельности. В связи с этим мы предлагаем в качестве базовой модели формирования в обществе человека экологического, социально ответственного, интеллектуально развивающегося, ведущего здоровый образ жизни имплицировать в стратегию и стандарты развития образовательных учреждений, прежде всего, высших, концепцию корпоративного гражданства.

Цель исследования заключается в определении содержания и направлений имплицирования модели корпоративного гражданства в стратегию высшего учебного заведения на примере университета физической культуры, спорта и туризма.

Методы исследования

Содержание и результаты исследования основаны на концептуальной методологии, в которой анализируются основные аспекты корпоративного гражданства, устойчивого развития, стратегии образования и управления знаниями в синтезе их составляющих. Применение системного и ценностно-ориентированного управленческого подходов, инструментария абстрактно-логического, институционального методов и сравнительного анализа позволяют рассмотреть развитие проблемы в динамике ее причинно-следственных связей.

Результаты исследования

Корпоративное гражданство является категорией, зародившейся в рамках концепции корпоративной социальной ответственности. В настоящее время идет концептуализация данного понятия, активно развивается понятийный аппарат, определяющий содержание, принципы, признаки, параметры модели и показатели, характеризующие динамику развития субъектов корпоративного гражданства.

Организация, признающая себя выразителем ценностей корпоративного гражданина, посредством своей деятельности формирует социально-экономическое пространство, соответствующее приоритетам устойчивого развития. Фактически, она заявляет о своей роли, которую будет играть в обществе.

Корпоративное гражданство можно рассматривать в широком диапазоне: от качества и способа мышления до института общественного развития.

С учетом мнения И.Б. Адовой, Г.Н. Ибрагимова [1] считаем, что следует выделить следующие направления рассмотрения содержания корпоративного гражданства:

- составляющая устойчивого развития;
- концепция или философия социальной ответственности;
- бизнес-стратегия;
- форма социального партнерства государства и бизнеса;
- элемент системы отношений государства и бизнеса;
- механизм взаимодействия бизнеса и общества;
- фактор эколого-экономической или социально-экономической эффективности организации, формирования репутационного капитала;
- форма социальной инженерии;
- инструмент модернизации экономики.

Синтез данных подходов позволяет исследовать корпоративное гражданство как модель стратегического управления, интегрирующую в себе все указанные содержательные элементы и реализуемую в системе взаимодействий со стейкхолдерами. Модель корпоративного гражданства помещает организацию в центр общества [2], в котором она действует, преобразует, от которого зависит и в котором принимает на себя права и обязанности.

Дизайн всех взаимодействий между организацией и ее стейкхолдерами в триедином пространстве социум-экономика-экология подлежит гармонизации через

стратегическое согласование экономических интересов с целями и ценностями устойчивого развития. Формируя проактивную стратегию, организация, как гражданин, выстраивает согласно стандартам устойчивого развития и принципам партнерства свои бизнес-процессы, оптимизирует их по ресурсным, стоимостным и качественным параметрам, оценивает риски угроз и предотвращает их. Первым шагом здесь является анализ процессов управления изменениями на основе внедрения приоритетов корпоративной социальной ответственности. В этой связи модель корпоративного гражданства выступает как критерий:

- анализа взаимосвязей внутренних и внешних;
- ответственности во внутренней и внешней среде организации;
- успешности через имидж и репутацию.

Другими словами, корпоративное гражданство, имплицированное в корпоративную культуру, формирует организационное поведение, которое в динамике выводит на траекторию устойчивого развития как саму организацию, так и общество в лице стейкхолдеров.

Среди всех организаций, оказывающих существенное влияние на потенциал и динамику развития общества выделяем вузы. Они призваны сыграть ключевую роль в реализации социально-экономической политики для достижения стратегических целей устойчивого развития мировой экономики. На рисунке 1 мы изложили концепцию имплицирования модели корпоративного гражданства в систему стратегического развития вуза с потенциальными эффектами.

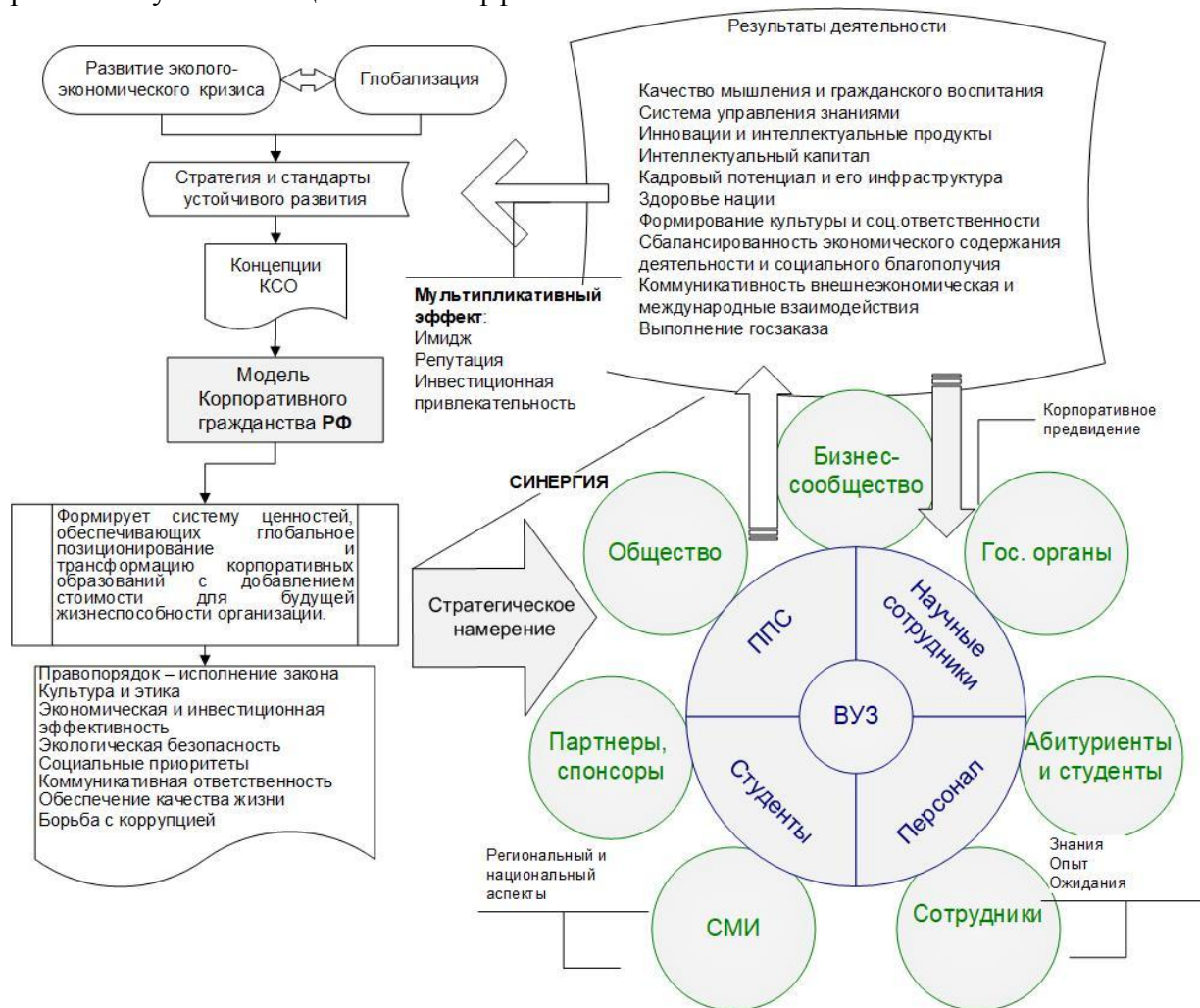


Рисунок 1. Схематичный подход результативности имплицирования модели корпоративного гражданства в стратегию вуза.

Динамика развития эколого-экономического кризиса и глобализационные процессы привели к осознанию необходимости перехода к устойчивому развитию. В рамках его концепции сформировались приоритеты корпоративной социальной ответственности, что в свою очередь привело к переосмыслению ценностных основ ведения хозяйственной деятельности, выразившихся в понятии корпоративного гражданства. Хотелось бы обратить Ваше внимание, что предлагаемое нами видение предполагает формирование у всех заинтересованных сторон системы ценностей, обеспечивающих глобальное позиционирование и трансформацию менеджмента корпоративных образований в целях увеличения стоимости для будущей жизнеспособности организации.

Вуз нами помещен в центр исследуемого пространства взаимодействий с заинтересованными сторонами, могущего иметь как региональные, так и национальные масштабы. Принимая модель корпоративного гражданства, вуз реализует его ценности через стратегические намерения и стратегическое управление, генерирует соответствующие результаты деятельности, тем самым формирует необходимые условия для устойчивого во-первых, региональной экономики, и далее в целом - развития общества.

Мы вполне согласны, что в условиях глобального экономического кризиса вузы должны обеспечивать опережающее образование [3]. Поэтому в качестве объекта исследования нами выбран университет физической культуры и спорта. Вузы данного профиля, в отличие от других, несут в комплексе результатов своей деятельности реализацию приоритета «здоровья нации».

Рассмотрим процесс имплицитирования модели корпоративного гражданства в стратегию университета через призму системы сбалансированных показателей на основе изменения содержательной части перспектив стратегической карты целей (табл.1). Как мы видим, какую бы трактовку понятия «корпоративное гражданство» мы не взяли, каждая предполагает трансформацию стратегических целей, показателей их измерения и инструментов реализации.

Существует понятие «глобального гражданства», которое ориентирует на приобретение знаний, мотивации, образа мышления и навыков, необходимых для активной гражданской позиции, а также понимание разнообразия людей и взглядов на мир. Оно призывает к способности предвидеть и работать для достижения лучшего и более устойчивого будущего для всех. Но, с нашей точки зрения, это размытая концепция, которая реализует политические амбиции «лидеров» мировой экономики.

Обратим теперь внимание на внутреннюю среду университета. Именно там формируются указанные нами результаты, а студенчество аккумулирует потенциал устойчивого развития, становится его драйвером и гарантом. Для этого образовательная система должна выстраиваться по направлениям, когда обучающиеся (в разных формах):

- формируют потенциал здорового общества, высокой культуры и этики,
- понимают политические, экономические, социальные и экологические силы, действующие в современном мире, их взаимосвязь и влияние на людей, сообщества и страны,
- принимают ответственные решения и предпринимают действия, которые поддерживают качество жизни для всех сейчас и в будущем,
- признают традиции, знания, вероисповедание и историю коренных народов, ценят их исторический и современный вклад в развитие страны,
- развивают межкультурное понимание и участвуют в местных, национальных и глобальных инициативах устойчивого развития,
- вносят свой вклад в инновационное развитие через реализацию полученных знаний, навыков и самосовершенствование,
- участвуют в онлайн-сетях безопасным и социально ответственным образом,

– проявляют заботу об окружающей среде; осведомленность о правах и обязанностях, признают личную роль и ответственность, осознавая вызовы и угрозы глобальных проблем.

Таблица 1.

Адаптация перспектив стратегической карты целей университета по трактовкам «корпоративного гражданства»

Походы к понятию «корпоративное гражданство»	Финансы	Маркетинг	Процессы	Ресурсы
Составляющая устойчивого развития	Структура финансирования	Соц. приоритеты	Параметры процессов НИР и образования	Сбережение, методы оценки
Концепция или философия социальной ответственности	Соц. инвестирование	Маркетинговая стратегия	Качество процессов образования	Управление качеством
Бизнес-стратегия	Налоги, закон	Интересы стейкхолдеров	Показатели процессов	Эффективность использования
Форма социального партнерства государства и бизнеса	ГЧП, спонсорство, целевые программы	Стратегическое партнерство	Внешние входы-выходы	Региональные приоритеты
Элемент системы отношений государства и бизнеса	Налоги, анти коррупция	Соц. программы	Нормативы, стандарты	Бережное производство
Механизм взаимодействия бизнеса и общества	Привлечение инвестиций, спонсорства	Коммуникации со стейкхолдерами	Инновации	Стандарты устойчивого развития
Фактор социо-эколого-экономической эффективности, формирования репутации	Снижение затрат	Параметра качества жизни и образования	Оценка результатов стейкхолдерами, оптимизация	Возобновляемость, сбалансированность
Форма социальной инженерии	Согласование с нац. программами	Защита клиентской базы	Информационная безопасность	Кибер безопасность

Если суммировать, в результате образования формируется интеллектуально и культурно развитая личность гражданина, который стремится удовлетворить потребности настоящего, понимая взаимозависимость в масштабе всего человечества, не ставя под угрозу возможности будущих поколений. Он же в своей дальнейшей жизнедеятельности способен генерировать отношения, знания, управленческие решения и преобразующую активность, отвечающие ценностям корпоративного гражданства.

Как отмечают ученые, компании проходят различные этапы в процессе развития корпоративного гражданства. Рассмотрим, как выглядят эти этапы для университета в сфере физической культуры и спорта.

- Элементарный этап: это базовый этап, на котором университет ведет образовательную деятельность и выполняет проекты с учетом корпоративной

социальной ответственности. Начальный этап начинается с соблюдения стандартов ISO и других стандартов безопасности труда. Этот этап можно считать пройденным, для прошедших аккредитацию.

- Стадия вовлечения: это фаза, на которой вуз разрабатывает сознательную политику, предписывающую вовлечение своих сотрудников в деятельность, приносящую пользу обществу. Мы так же полагаем, что университеты в силу своей специфики органично функционируют на данном этапе.

- Инновационный этап: на этом этапе университету предстоит совершенствовать свои процессы и разрабатывать творческие средства для реализации корпоративной социальной ответственности по отношению к ключевым стейкхолдерам. Это обеспечит их репутацию, а имидж поможет выделиться среди других. Обычно, рекомендуется организациям на данном этапе внедрять эффективные знания и методы управления, которые будут поддерживать инновационность [4].

- Интегрированная стадия: когда университет имплицитно моделирует корпоративное гражданство в свои бизнес-процессы и систему контроля как на входе процессов, так и на выходе.

- Стадия трансформации: на этом этапе университет (вуз) полностью понимает, что влечет за собой корпоративная гражданственность, реализует свою деятельность в соответствии со стандартами устойчивого развития.

Выводы

Основываясь на важности человеческого фактора для достижения устойчивости в эпоху информационных технологий и искусственного интеллекта, университет становится не только центром знаний и преобразующих инноваций, а одновременно информационным интегратором и драйвером сбалансированного экологического, социального и экономического развития. Таким образом имплицитное моделирование корпоративного гражданства в стратегию развития высшего учебного заведения в сфере физической культуры и спорта, как и любого вуза, способно создать базовые условия для достижения национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 г., указанных Президентом России В.Путиным, и сохранить динамику на длительную перспективу по самому принципу «устойчивости».

Библиографический список:

1. Адова И.Б., Ибрагимов Г.Н. Феномен корпоративного гражданства в научных исследованиях российских ученых // Вестник Томского государственного университета. Экономика. 2021. №56. с.152-164
2. Мартин Климанн. Global Corporate Citizenship. Мюнхен, GRIN Verlag. 2005. URL: <https://www.grin.com/document/186062> (Дата Обращения: 13.07.2022).
3. Кайгородцев А.А., Сарсембаева Г.Ж., Кайгородцева Т.Ф. Коцепция стратегии развития вуза в условиях рыночной экономики // Международный Журнал Экспериментального Образования. 2015. № 11-3. – С. 379-382. URL: <https://Expeducation.Ru/Ru/Article/View?Id=8429> (Дата Обращения: 12.07.2022).
4. Mwanzu Arnold; Wendo Dickens Rodriguez; and Kibet, Felix, "Knowledge Management for Innovativeness and Sustainable Organizational Development: A Case Study of Selected Corporate Institutions in Kenya". 2021. Library Philosophy and Practice (e-journal). 5086. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/5086> (Дата Обращения: 13.07.2022).

*Вид Е.В., студент,
Галич Е.Д., студент,
Напалкова М.Г., к.ф.н., доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

В статье представлено, что в современном обществе рекламное объявление является одной из наиболее значимых рекламных функций, исполняемых множеством соучастников рынка. Характерной особенностью рекламы в последнее время считается преобразование ее в отдельную отрасль экономики государства, а непосредственно в рекламный бизнес. Маркетинговый бизнес до такой степени сильный, а кроме того стремительно развивается, поэтому по этой причине согласно темпам и высококачественным переменам существенно превышает многочисленные прочие области производственно-экономической жизни сообщества. Непосредственно в рекламном бизнесе в данной стадии наблюдается огромное сосредоточение, а кроме того концентрация денежных средств.

Ключевые слова: реклама, спорт, информация, товар, услуги

FEATURES OF ADVERTISING IN SPORTS

*Vid E.V., student,
Galich E.D., student,
Napalkova M.G., PhD, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

The article presents that in the modern world advertising is considered one of the most important marketing functions performed by the majority of market participants. A distinctive feature of advertising in recent years is its transformation into a separate branch of the country's economy, namely the advertising business. The advertising business is so strong and is also developing rapidly, therefore, in terms of pace and qualitative changes, it significantly surpasses many other areas of the industrial and economic life of society. Directly in the marketing commercial at this stage, there is a large concentration, as well as the concentration of funds.

Keywords: advertising, sports, information, goods, services.

В современном мире спорт становится частью рыночной экономики, в результате чего он не может не подчиняться законам предпринимательской деятельности, ведь после распада системы централизованного планирования именно рекламная деятельность стала одним из важных связывающих между производителем и потребителем. Реклама становится тем источником информации, благодаря которому потребитель может узнать о свойствах физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг[1].

Основными клубами, которые начали трудиться над продвижениями стали знаменитые британские футбольные коллективы – не случайно, 95% жителей земли знают о «Манчестер Юнайтед» и о «Ливерпуле». Непосредственно компетентный маркетинг стал значительным толчком в формировании клубов, а кроме того предоставил переключиться на самокупаемость. В Российской Федерации подобную направленность подхватили только в конце 20-го века, уже после развала СССР.

В отсутствии рекламы эффективный бизнес никак не может быть реализован,

так как равно как современные рынки предлагают покупателю огромное число товаров, а продажа совершается в условиях конкурентной борьбы. Подобным способом для того, чтобы спортсмен, спортивный клуб либо компания-изготовитель имели возможность продать собственную продукцию, они обязаны являться в конкурентноспособных взаимоотношениях друг с другом, стараясь одержать победу для поклонников либо покупателей. В подобных обстоятельствах немаловажно достичь того, чтобы приобретали непосредственно твой товар, услугу или информацию.

Реклама и спорт в настоящий период непосредственно объединены, однако необходимо осознавать, что имеется две разновидности маркетинга – это непосредственно «спортивный маркетинг» и «реклама про спорт». В первоначальном случае спортивные организации стремятся прорекламировать собственный клуб либо отдельные события, во втором сами выступают промоутерами и рекламируют посторонние сервисы и фирмы, приобретая при этом прибыль. Ярким примером «спортивной рекламы» являются различные баннеры на стадионах и телевизионная реклама в момент показа прямых эфиров[4]. Теперь хотелось бы раскрыть цели, которые преследует реклама в спорте. Первая цель – это сформировать у зрителей определенный уровень знаний в данном виде спорта, спортивном клубе. Вторая цель – формирование потребности в посещении определенного соревнования. И третья цель – это развитие у человека благожелательного отношения к спортивному клубу, побуждения «болеть» за этот клуб, а также формирование потребности к приобретению товаров, связанных с символикой данного клуба. Данные цели решаются с помощью следующих видов спортивного маркетинга. К первому виду относится освещение хода подготовки к соревнованиям в печати, выпуска распространения афиш, пригласительных билетов, а также много другого. Второй вид включает в себя широкое распространение радио-информации по ходу соревнований. Ну и к третьему виду относится современное подведение итогов, вручение грамот, дипломов, кубков и торжественное закрытие соревнований, сопровождающееся проведением парада победителей[3].

Теперь хотелось бы поговорить о рекламных носителях. Маркетинговым носителем считается объект, который включает либо передает сведения рекламного характера. Поговорим о каждом из них. Рекламирование в СМИ является одним из типов рекламных носителей. СМИ обширно применяются в сети интернет, в телевидении, в печатных изданиях и применяет подобные методы передачи данных как видеоматериал с музыкальным и текстовым сопровождением. Они различаются обширным охватом аудитории в отсутствии разделения их согласно каковому-либо показателю и в отсутствии адресации. Следующим видом является уличная реклама. Она представлена стационарными и мобильными носителями. Стационарные средства включают широкий перечень носителей: билборды, перетяжки над дорогой, брандмауэры и тп. К мобильным носителям относят все виды общественного транспорта, автомобили, принадлежащие рекламодателям.

Стационарные средства содержат обширный список носителей: билборды, перетяжки над дорогой, брандмауэры и тп. К мобильным носителям причисляют все без исключения разновидности социального автотранспорта, машины, относящиеся рекламодателям[6].

Рекламное объявление в типографических изделиях содержит в себе небольшие маркетинговые и рекламно-информационные формы в разном использованном материале, какие издаются некоторыми тиражами и приводятся вплоть до индивидуального потребителя. В данный список входят: сборники, листовки, баннеры и постеры, а также фирменная одежда. Кроме того, в современном обществе выделились следующие виды рекламы. К ним относят информационную рекламу, которая преобладает на этапе вывода товара на рынок; увещательная реклама, перед которой встает задача формирования избирательного спроса; сравнительная реклама; эмоциональная реклама, стремящаяся уверить покупателей в правильности сделанного

ими выбора; напоминающая реклама, а также сюда относят почтовую рекламу, которая включает в себя: листовки и товарные объявления; сувенирная реклама и аудиореклама[2].

В данном исследовании изучены особенности рекламы в спорте. Были использованы анализ научно-методической литературы и справочных документов.

В целом анализ данных показал, что в отрасли физической культуры и спорта наблюдается очень большое разнообразие средств рекламы, используется интегрированный комплекс маркетинга во всех сферах и деятельности отрасли. Так же нами был собран материал по поводу того какие выделяют виды рекламы, описаны разные средства носителей. Реклама считается одной из наиболее значимых маркетинговых функций, исполняемых безусловным множеством участников рынка[5]. В наше время реклама становится все наиболее значимым компонентом экономической и общественной деятельности.

Библиографический список:

1. Айвазьян, И. А. Особенности и технологии создания наружной рекламы в современном мире / И. А. Айвазьян // Юность и знания - гарантия успеха -2021 : Сборник научных трудов 8-й Международной молодежной научной конференции, в 3-х томах, Курск, 16–17 сентября 2021 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 194-197. – EDN UAFBLU.
2. Зубарев, Ю. А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин. – 4-е издание, стереотипное. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью "Волгоградское научное издательство", 2010. – 406 с. – ISBN 978-5-98461-755-0. – EDN QYDRNB.
3. Кузьмичева, Е. В. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Е. В. Кузьмичева. – Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2008. – 472 с. – ISBN 978-5-9746-0077-7. – EDN QWMKDB.
4. Саламандык, В. В. Использование маркетинга в бизнес-ориентации / В. В. Саламандык // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 297-298. – EDN DBBWIM.
5. Сергиенко, Е. С. Современные технологии рекламных кампаний / Е. С. Сергиенко // Маркетинг. – 2011. – № 2(117). – С. 69-78. – EDN RVVOWT.
6. Тихонова, А. И. Методы воздействия социальной рекламы на потребителей / А. И. Тихонова, М. Г. Напалкова // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 385-389.

РЕКЛАМА И PR В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Волкова Н.Д., магистрант

Научный руководитель: Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор,

Волгоградская государственная академия физической культуры

Россия, Волгоград

Спорт – это массовый продукт. PR в спорте необходимо для достижения таких целей, как положительная репутация, репутация спортивного клуба, спортсменов или

спортивная организация. Пиар массового спорта жизненно важен для любого государства, так как пропаганда физической культуры и здорового образа жизни является социально важной задачей и, кроме того, способствует повышению потенциальной аудитории профессионального спорта. Успех кампании PR и имидж спортивного клуба в глазах целевой аудитории зависят от серьезных достижений клуба. Фанаты очень чувствительны к спортивному успеху или любимым случаям в различных условиях. Спонсоры также заинтересованы в победе, потому что это позволит им сохранить свою репутацию. Особенно это касается командных видов спорта.

Ключевые слова: имидж, спонсоры, спортивная индустрия, отраслевой бизнес.

ADVERTISING AND PR IN THE SPORTS INDUSTRY

*Volkova N.D., Master's degree student,
Zubarev Yu.A., Grand PhD, Professor,
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Sport is a mass product. PR in sports is necessary to achieve goals such as a positive reputation, the reputation of a sports club, an athlete or a sports organization. The PR of mass sports is vital for any state, since the promotion of physical culture and a healthy lifestyle is a socially important task and, in addition, contributes to increasing the potential audience of professional sports. The success of the PR campaign and the image of the sports club in the eyes of the target audience depend on the serious achievements of the club. Fans are very sensitive to sporting success or favorite occasions in various settings. Sponsors are also interested in winning because it will allow them to maintain their reputation. This is especially true for team sports.

Keywords: image, sponsors, sports industry, industry business.

Актуальность. Сегодня можно с уверенностью сказать, что реализация мероприятий по связям с общественностью является нормой для России. Исследование роли PR-работы спортивного клуба и анализ PR-компаний спортивной организации необходимо разработать следующие основные задачи:

- изучение теоретико-методологических основ исследования проблем PR-деятельности спортивной организации;

- анализ структуры отдела по связям с общественностью, объема его деятельности, а также выделение специфики работы специалистов по спортивным коммуникациям;

- рассмотрение роли пиара по формированию имиджа спортивной организации;

Что касается методов исследования, то в этом исследовании используются методы анализа информации, социальный опрос, а также метод теоретического и практического обобщения проблем.

Связь с обществом (PR) становится важной сферой деятельности компаний, структур и спортивных организаций. Рост внимания в PR-сфере в последние годы не произошло, что обусловлено рядом объективных факторов:

- растущий динамизм;

- изменчивость и неопределенность бизнес – среды обусловили необходимость для спортивных организаций;

- отношения к постоянным информационным отношениям партнеров и потребителей.

Спортивная индустрия – это часть национальной экономики, связанная с производством, продвижением и реализацией спортивных товаров и услуг,

организацией и проведением спортивных мероприятий, а также спортивным спонсорством.

Спортивная отрасль играет важную роль в развитии физической культуры, массового спорта и олимпийского движения, обеспечивая население современными и доступными средствами, оборудованием, товарами и услугами.

Цели и задачи развития спортивной индустрии в рыночных условиях, это:

- объединение отраслевых бизнес – ассоциаций и операторов рынка спортивной индустрии на деловой российской площадке для решения вопросов гармонизации интересов государства, потребителей и производителей спортивной индустрии;

- информирование органов власти о наличии ассортимента продукции, производимой в области спорта;

- приобретение оборудования, строительство объектов, анализ государственных тендеров определение ассортимента товаров и услуг спортивно-технологического оборудования;

- развитие спортивной индустрии в интересах России. Спорт давно уже международным культурным феноменом, пониманием социальных ценностей, патриотизма, успехов и славы. Это тоже серьезный сектор экономики, который с каждым годом растет. Сегодня миллионы людей участвуют в спортивной индустрии по всему миру, тратя и зарабатывая миллиарды долларов. Общий объем рынка спортивной индустрии в мире достигает 200 миллиардов долларов.

Древние греки понимали, что соревнования могут стать зрелищем, достойным внимания тысяч людей и придумали Олимпийские игры. Теперь, спустя века, мы стали свидетелями огромного объема спорта в мире шоу-бизнеса. Сегодня в мире существует более двухсот видов спорта.

На рынке спортивных мероприятий существует несколько основных субъектов. Это, в первую очередь, их учредители – спортивные федерации, Лиги, компании или государственные учреждения, которые имеют право продавать вещательные и спонсорские возможности. Их непосредственными участниками являются спортсмены и спортивные команды, принадлежащие спортивным клубам. Владельцы спортивных сооружений, которые оказывают содействие в проведении соревнований.

Самые реальные из всех шоу-спорта – может увидеть миллионы телекомпаний, которые получают право (70% деньги от организаторов крупных соревнований). Кроме того, благодаря средствам массовой информации, спорт становится все более привлекательным для спонсоров. Эксперты считают, что это одна из самых эффективных маркетинговых коммуникаций. Рынок спортивных спонсоров вырос за последние несколько десятилетий, в 2009 году он достиг 4 миллиардов долларов.

Мировой рынок спортивных товаров, по разным данным, в настоящее время составляет от 120 до 150 миллиардов долларов. Самая большая доля приходится на США около 70 миллиардов долларов. Западноевропейский рынок достиг 40 миллиардов долларов.

Современный рынок спортивной индустрии можно разделить на несколько сегментов:

- первый развивается более оперативно и обеспечивает отдельных покупателей своим собственным финансовым богатством с полным набором современных спортивных товаров, спортивной одежды и обуви;

- второй сегмент рынка потребителей спортивных товаров составляют любители спорта, а также население, которое на определенных условиях готовы заниматься спортом, но их богатство не позволяет им покупать товары, платя производителям за продвигаемый бренд. В этом случае у нас будет меньше шансов купить спортивный костюм и обувь.

- третий сегмент рынка спортивной индустрии – это корпоративный клиент, или, другими словами, весь спектр бюджетных и внебюджетных организаций, включая

общеобразовательные и спортивные школы, команды по различным видам спорта, (профессиональные и любительские). А бюджетные организации, в соответствии с решением, принятым городским руководством, подавляющий объем финансирования на приобретение спортивных товаров и оборудования осуществляется этими организациями через систему государственного заказа.

Спорт является частью мира. Одним из активно развивающихся секторов в этой области PR, безусловно, является спортивный сектор, где новые экономические реалии ждут существующих и вновь возникающих спортивных клубов и федерации тщательно продумать свою работу для создания благоприятной коммуникативной среды.

Важным аспектом клубной PR – кампании является наличие конкретных любителей клуба среди представителей СМИ. Мы должны помнить об этой ситуации. Те, кто поддерживает тот или иной клуб, априори очень надежен. Мы должны тесно сотрудничать с ними и поддерживать их информацию.

Использование PR – специалистов в зарубежных странах, где качество спортивного бизнеса находится на другом уровне, с клубами и спортсменами является жизненно необходимой необходимостью для всех участников спортивного рынка.

Спорт – это такой же бизнес, как и любой другой, и он нуждается в меньшем пиаре. Работа должна быть системной и технологичной, с привлечением компетентных специалистов, отобранных в спорте и обладающих соответствующими технологиями:

1) Спортивные цели – создание энергии трибун, способствующей достижению национальной сборной страны спортивных успехов.

2) Социальные цели – организация отдыха любителей спорта в стране, ориентация любителей энергии на поддержку российских спортсменов.

3) Организационные цели – совершенствование организационной инфраструктуры российского спорта в целях создания новых ценностей для любителей и поклонников спорта.

Хорошей новостью для достижения наших целей является эффективная реализация портфеля проектов, направленных на создание дополнительных ценностей для фанатов и любителей спорта, концепция развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Пиар стал очень важным во всех сферах человеческой деятельности. Каждая отрасль определяет важность этого инструмента для себя. В большей или меньшей степени он используется почти везде: в политике, бизнесе и др., многие концепции связаны с общественностью (PR, public relations, CO, public relations, public relations), и трудно выбрать один из них очевиден. Обратим внимание на некоторые из них, которые, на наш взгляд, были успешными:

1) Пиар-это планируемые, текущие усилия по созданию и поддержанию дружественных отношений и взаимопонимания между организацией и ее сообществом;

2) PR-коммуникационная деятельность, направленная на формирование и поддержание гармоничных и дружественных отношений между учреждением и общественностью на основе целевой, оперативной, правдивой и достаточной информации;

3) Управление общественной информацией в условиях неценовой конкуренции:

– это обеспечивает открытую двустороннюю связь между службами и их сообществом;

– позитивные информационные и разъяснительные материалы, активные действия и оценка общественного резонанса;

– основано на истине, знаниях и осведомленности;

– для достижения взаимопонимания, согласия, социального партнерства и создания благоприятных условий.

4) Управление всем набором коммуникационных процессов с целью достижения взаимопонимания и поддержки связей с общественностью;

5) Система связи с общественностью, включающая мероприятия по улучшению отношений между организацией (фирмой) и общественностью, а также множество мероприятий по улучшению связей с теми, кто вступил с ней в деловые контакты, как внутри, так и снаружи;

6) Связь с общественностью – это система информационно-аналитической и процедурно-технологической деятельности, предполагающая создание и распространение сообщений, направленных на гармонизацию отношений внутри конкретного проекта, а также между участниками проекта и его внешней средой и целью успешной реализации проекта;

7) Общественные отношения – это искусство и наука достижения гармонии через договор, основанный на истине и полном осознании.

Таким образом, многие авторы отождествляют пиар с использованием терминов "наука" и "искусство". Некоторые авторы рассматривают PR как работу по достижению репутации, но в конечном итоге все определения включают одни и те же, смысловые блоки, описывающие цели, задачи, средства и результаты PR-деятельности в спортивной индустрии.

Библиографический список:

1. Аксёнова, К.А. Реклама и рекламная деятельность. – М., Приор, 2015. – 286 с.
2. Бове, К., Арэнс, У. Современная реклама. Тольятти: Издательский дом «Довгань», 2012. – 48 с.
3. Борисов, Б.Л. Технологии рекламы и PR: Учебное пособие. – М., 2011. – 256 с.
4. Геращенко, Л. Психология рекламы: учебное пособие. – М.: АСТ; Астрель, Владимир: ВКТ, 2014. – 299 с.
5. Горбачева, В.В. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, В.П. Полунин, С.А. Жарков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – №1(39). – С. 146-153. – EDN ONIMFZ.
6. Дайан, А. Реклама. – М.: Прогресс, 2012. – 486 с.
7. Зубарев, Ю.А. Комплексный характер маркетинга в сфере физической культуры и спорта. – Ж. Философия социальных коммуникаций. ВИАСП, №2 (27). 2016. – С. 84-89.
8. Панкратов, Ф.Г., Баженов, Ю.К., Шахурин, В.Г. Основы рекламы: Учебник. – 11-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. – 548 с.

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

*Горбачева В.В., к.п.н., доцент кафедры,
Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор,
Медведев Д.В., к. биол. наук, доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Табатадзе Г.С., д.ф.н., профессор,
Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград, Россия*

Физическая культура, спорт и олимпийское движение все больше становится сферой экономической деятельности, и игнорировать экономический потенциал физкультурно-оздоровительных услуг, и даже спорта больших достижений, было бы ошибкой. Именно специфика маркетинговой деятельности на рынке физкультурно-оздоровительных услуг определяет необходимость выделения всех критериев

сегментации на основе того или иного вида спорта и/или физической активности. Все это однозначно подтверждает тот факт, что успех коммерческой деятельности в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения невозможен без популяризации спорта и пропаганды здорового образа жизни. Именно подобный синтез социальной и экономической функций спорта позволяет сделать его эффективным социально-экономическим институтом независимо от того, коммерческий или некоммерческий характер носит деятельность субъектов данного рынка.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные услуги, маркетинговая деятельность, физическая активность, функционирование, управленческая деятельность, модернизация образования,

MANAGEMENT AND MARKETING IN THE OLYMPIC MOVEMENT

*Gorbacheva V.V., PhD, Associate Professor of the Department,
Zubarev Yu.A., Grand PhD, Professor,
Medvedev D.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Tabatadze G.S., Grand PhD, Professor,
Volgograd State Medical University,
Volgograd, Russia*

Physical education, sports and the Olympic movement are increasingly becoming a sphere of economic activity, and it would be a mistake to ignore the economic potential of sports and recreation services, and even sports of great achievements. It is the specifics of marketing activities in the market of sports and wellness services that determines the need to identify all segmentation criteria based on a particular type of sport and/or physical activity. All this clearly confirms the fact that the success of commercial activities in the field of physical culture, sports and the Olympic movement is impossible without the popularization of sports and the promotion of a healthy lifestyle. It is precisely this synthesis of the social and economic functions of sport that makes it an effective socio-economic institution, regardless of whether the activities of the subjects of this market are commercial or non-commercial.

Keywords: physical education and health services, marketing activities, physical activity, functioning, management activities, modernization of education,

Технология менеджмента и маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры, спорта и олимпийского движения станет эффективной и целесообразной, если:

- учитывать специфику и направленность инструментов менеджмента и маркетинга, применяемых в процессе продвижения физкультурно-оздоровительных услуг;
- разработать разносторонне, объективно и сбалансировано оценивающий процессуальные и содержательные характеристики маркетинговой деятельности физкультурно-спортивной организации.

Разработанная технология менеджмента и маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг, позволяющая объективно и полно проанализировать и оценивать процессуальные и содержательные характеристики управленческой и маркетинговой деятельности и их влияние на управление физкультурно-оздоровительной работой в учреждениях физической культуры, спорта и олимпийского движения, раскрывающая целевую ориентацию, особенности функционирования и проблемное содержание деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Особенность спортивного менеджмента и маркетинга состоит в его направленности на обеспечение рационального ведения хозяйства на уровне организации в условиях дефицитности ресурсов, необходимости достижения высоких результатов с минимальными затратами и потерями, оптимальной адаптацией спортивно-туристической организации к рыночным условиям. На наш взгляд, маркетинг образовательных услуг в целевом отношении определяется долгосрочными коммерческими и другими интересами всех субъектов рынка, а также возможностью создания благоприятного и широкого социального резонанса, эффекта в виде воспроизводства национального интеллектуального потенциала и взаимосвязанных с ним эффектов.

Внедрение современных информационных технологий в систему физкультурного образования должно проходить комплексно. Обеспечение в современных условиях высокого качества подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и олимпийского движения является важной задачей, успех которой напрямую зависит от использования информационно-коммуникационных технологий.

В настоящее время есть возможность для повсеместного внедрения информационно-коммуникационных технологий в процесс обучения специалистов физической культуры, спорта и олимпийского движения. Для этого необходимо:

- провести модернизацию образования, в том числе физкультурного, на основании достижений научно-технического прогресса;
- повысить требования общества к профессиональной, в том числе информационной компетентности педагога по физической культуре, спорту и олимпийскому движению;
- сформировать в процессе самообразования готовность студентов среднего и высшего звена к использованию информационно-коммуникационных технологий в системе образования.

В учебных заведениях высшего профессионального образования в области физической культуры, спорта и олимпийского движения внедрение системы дистанционного обучения позволит во время тренировочных сборов и соревнований осуществлять систематичность и непрерывность учебной деятельности обучающихся вне учебного заведения, а также улучшать систему заочного обучения, развивать и внедрять новые формы дополнительного образования.

Учебный материал, структурированный определенным образом, представляет собой единый кейс, включающий в процесс обучения применение компьютеров, при этом обучаемый самостоятельно определяет интенсивность и время занятий. Из-за необходимости сочетания учебной деятельности и спортивной для студентов физкультурного профиля это имеет особое значение, позволяет не снижать интенсивность тренировочного процесса, проводить учебно-тренировочные сборы и соревнования без ущерба для учебы.

Специфика физкультурных вузов и современный уровень развития информационных технологий создали предпосылки перехода на качественно новую форму образования – дистанционное обучение.

Сфера физической культуры, спорта и олимпийского движения представляет собой не только важнейшую область жизнедеятельности общества, но и отрасль экономики с особыми условиями труда и спецификой мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Использование инструментов менеджмента и маркетинга в работе физкультурно-оздоровительных организаций является необходимым элементом, способствующим процветанию, поскольку функциональное содержание менеджмента и маркетинга значительно шире: здесь решаются задачи управления, анализа и прогнозирования рынка физкультурно-спортивных услуг, его сегментов, окружающей среды, конкуренции и конъюнктуры.

Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения имеет не столько коммерческий, сколько социальный характер, представляет собой особую разновидность социальной работы с населением, технологию социально-культурных нововведений, направленных на укрепление здоровья нации.

Таким образом, главные движущие мотивы участников физкультурно-оздоровительной деятельности, зависят от возраста, пола, уровня физического состояния, общественного и социального положения, семейного положения, природно-климатических условий, культурных и религиозных традиций, степени модернизации спортивной инфраструктуры, и т.д.

Государство готовит кадры для сферы физической культуры и спорта, оказывает материальную поддержку спортивных организаций, строит спортивные сооружения и следит за их эксплуатацией.

Основу управления высших учебных заведений полностью можно представить через технологию физкультурно-спортивного вуза по подготовке спортсменов высокой квалификации, позволяющую создать целостную систему не только спортивной подготовки и оказания услуг населению, но и непрерывного образования. Данную технологию предложено рассматривать как сложную открытую систему, целью которой является создание возможности профессионального развития спортсмена как обучающегося, обеспечения профессионального и карьерного роста управленцев, педагогов и тренеров.

Определяя содержание образования необходимо помнить, что управление как процесс согласования противоречивых, субъективно осознаваемых интересов социальных субъектов представляет собой, прежде всего управление человеком и человеческими ресурсами. Если социальные технологии управления переносятся в иную культурно-ценностную систему, то они перестают работать, вызывая совершенно иные результаты, чем предполагалось. В этой связи различные попытки обратиться к проблемам управления в научной манере оказывались эффективными, но односторонними, поскольку имели дело лишь с его объективной стороной и исключали рассмотрение подготовки будущего спортивного менеджера для сферы физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Развитие науки, техники и технологии обуславливает увеличение доли творческого труда, это, в свою очередь, приводит к необходимости качественных изменений в системе подготовки спортивных менеджеров и переориентации к творческо-поисковым, активным методам обучения.

Активное обучение – это основной способ формирования стойкого познавательного интереса, умственной активности, творческой самостоятельности, готовности к самообразованию. Практика показывает, что чем выше уровень вызванного преподавателем у студентов познавательного интереса к содержанию занятий, тем большая ответственность предъявляется к выбору методов обучения. Поэтому необходимо использовать методы активного обучения, представляющие собой совокупность способов организации и управления учебно-познавательной деятельностью будущего спортивного менеджера.

Необходимость внедрения проблемного обучения в современных условиях обуславливается комплексом причин. Это, потребность в ускорении темпов обучения на основе современной компьютеризации, реализация которой невозможна без творческого усвоения и применения современных знаний, высокой культуры логического мышления. Формирование такого будущего управленца с активной жизненной позицией - одна из основных задач, стоящих перед преподавателями вузов, это необходимость превращения знаний в убеждения, переход от знаниевого подхода в обучении к компетентностному.

Проблемное обучение направлено на формирование умения мыслить, оно включает создание проблемной ситуации, формулировку познавательной задачи

(учебной проблемы), содержащей противоречие и ограничивающей возможность готового книжного ответа. Оно включает в себя поиск, способы решения (аналитический, индуктивный и дедуктивный) и проверку принятого решения.

Для того чтобы ситуация действительно была проблемной, необходимы:

- строгая логика;
- богатый эмпирический материал;
- безупречная аргументация;

– анализ объективных противоречий, присущих тому или иному общественному процессу, такие ситуации лучше всего создаются в процессе проведения деловых игр разного типа.

Главная задача высшей школы, занятой в сфере подготовке спортивных менеджеров для индустрии спорта и олимпийского движения – подготовка специалистов, способных к самостоятельному поиску, анализу, работе, то есть специалистов, у которых развито свое отношение к дискуссионным вопросам, специалистов, обладающих определенной суммой сформированных компетенций, позволяющих успешно выполнять профессиональные задачи.

Основная проблема профессиональной подготовки менеджеров для сферы спорта и олимпийского движения – высококвалифицированное кадровое обеспечение. Значительное количество преподаваемых дисциплин требует подбора профессорско-преподавательского состава, от уровня образования и педагогического мастерства во многом зависит качество подготовки спортивных менеджеров-управленцев.

В связи с этим возникает проблема, то есть набор кадров осуществляется, в основном, за счёт сегодняшних выпускников вузов, которая ещё не имеет опыта педагогической и управленческой работы, потребуется несколько лет, прежде чем они станут опытными преподавателями, а квалифицированное преподавание требуется уже сейчас. Реализация этих направлений поможет решить стратегическую задачу обеспечения качества высшего образования в подготовке высококвалифицированных специалистов для сферы физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Сейчас уже не вызывает сомнения очевидная истина: менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения – это не просто опыт, который может приобрести каждый, это область научного знания, которым необходимо овладеть, и искусство, требующее природных задатков, особого таланта, лидерских качеств (Р. Таундсенд, 1991; Д. Фуллер, 1992; А.В. Файоль, 1994; Э.А. Уткин, А.И. Кочеткова, 1996, Ю.А. Зубарев, 2003-2021 и др.).

Управленческая деятельность в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения все больше приобретает менеджерскую и маркетинговую ориентации (С.Г. Сейранов, 1993, 1994; В.В. Кузин, 1995; В.В. Алешин, И.И. Переверзин, 1996; В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов, 1999; А.А. Сучилин, Ю.А. Зубарев, 2003-2021) и др.

Реформирование общества, появление рыночных отношений, в том числе в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения, определили необходимость новых подходов к управленческой деятельности специалистов, начиная с подготовки спортивных менеджеров в вузах (Х. Комчанов, 1991; Ю.И. Иванов, Ф.М. Русинов, 1992; В.Я. Ляудис, 1994; М.В. Кларин, 1995; П.К. Петров, 1996, 1999; В.В. Кольтипova, 1998; А.В. Ложонеко, 1998; А.А. Сучилин, Ю.А. Зубарев, 2003, 2021) и др.

Появились исследования, рассматривающие такие понятия и категории, как предпринимательская деятельность, менеджмент в сфере физической культуры и спорта, рынок услуг, спортивный маркетинг, спонсорство спорта и др. понятия (Ф.М. Русинов, 1992; С.И. Гуськов, 1992, 1995; Ю. А. Фомин, 1993; В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, 1994, 1995; А.В. Барташов, 1994; С.Г. Сейранов, 1995; В.П. Голенко, 1996; В.А.

Какузин, 1998; В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов, 1999; А.Н. Попов, 2001; Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин, 2000-2021) и др.

Физическая культура, спорт и олимпийское движение, как система, определяется тремя элементами: физическим воспитанием, массовым спортом и спортом высших достижений. Их назначением является оказание населению страны физкультурно-спортивных услуг (С.И. Гуськов, А.О. Куратов, 1993; А.А. Сучилин, Ю.А. Зубарев, 1996-2018).

Физическая культура, спорт и олимпийское движение рассматриваются как системный объект управления, для которого свойственны особая характеристика и классификация управленческих отношений, а также присущи изменения в менеджменте и маркетинге, в специфике деятельности спортивного менеджера, произошедшие в связи с переходом нашей страны к рыночному, а точнее к смешанному типу хозяйствования (В.Е. Горшков и др., 1993; Г.Д. Бабушкин, А.Н. Двоглазов, 1994; В.А. Виноградов и др., 1995; А.А. Сучилин, Ю.А. Зубарев, 2003-2015).

Система высшего образования должна своевременно реагировать на запросы науки, культуры, спорта, туризма, обеспечивать потребности в специалистах сочетающих высокую профессиональную подготовку, зрелость, навыки организаторской и управленческой деятельности.

Главная задача высшего образования заключается не только в том, чтобы дать широкое образование, но и в том, чтобы научить будущего специалиста самостоятельно приобретать и углублять свои знания, сформировать у него познавательные мотивы и умения быстро ориентироваться в потоке научной информации. Для оптимизации процесса подготовки менеджеров-управленцев профессорско-преподавательский состав вуза получает возможность использовать: новые методы обработки данных; более широкий спектр учебных материалов и наглядных пособий; компьютерные обучающие программы, повышающие квалификацию путём дистанционного обучения.

Эффективность процесса управления маркетингом физкультурно-оздоровительных услуг в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения, определяется оптимальным сочетанием следующих основных элементов:

- организационных структур;
- экономических рычагов и стимулов;
- информационной базы;
- управленческих кадров.

В настоящее время спорт является специфическим рынком, предоставляющим захватывающие зрелища на стадионах, а также широкий ассортимент спортивных товаров и услуг. Поэтому менеджмент и маркетинг подчиняется законам рыночной экономики, что предполагает свободное ценообразование, которое регулируется уровнем конкуренции на рынке спортивно-физкультурных и оздоровительных услуг.

К основным потребителям услуг спортивного рынка, помимо лиц, занимающихся спортом, следует отнести огромное количество спортивных болельщиков. Участниками спортивного рынка становятся спонсоры, тренеры и весь персонал физкультурно-спортивных организаций, именно от профессионализма сотрудников спортивных организаций зависит эффективность их работы.

Развитие предпринимательских инициатив в сфере спортивно-оздоровительных услуг также связано с ростом конкуренции. Именно конкуренция заставляет создавать различные организационно-правовые формы организаций, увеличивать количество и улучшать качество предоставляемых населению услуг. В связи с развитием рыночных отношений в сфере спорта, организации в настоящее время предлагают населению широкий спектр спортивно-оздоровительных услуг. Все они работают в соответствии с определенными принципами: обеспеченность квалифицированными кадрами,

материально - техническая оснащенность занятий и доступные цены.

К числу наиболее прибыльных видов предпринимательства и бизнеса в сфере спорта относится продажа прав на трансляции крупных спортивных соревнований. Объясняется это тем, что увлекательные спортивные зрелища собирают обычно огромные аудитории любителей спорта, являющихся потенциальными потребителями товаров, производимых спонсорами спортивных состязаний. Так общая аудитория телевизионных трансляций Олимпийских игр и Чемпионата мира по футболу, как правило, составляет около 3 млрд. человек.

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», а также проекту «Стратегии – 2030 года» развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства, это: обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, учебы и работы для всех категорий и групп граждан; открытость и доступность информации для граждан; адресный характер государственной поддержки организаций всех типов в сфере физической культуры и спорта, спортсменов, тренеров и специалистов; нетерпимость к нарушению антидопинговых правил.

Менеджмент и маркетинг, как вид профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения, развивается и функционирует по общим закономерностям и принципам, правилам и методам, свойственным науке, технологии и практике управления.

Активное влияние рыночного спроса на квалификационные характеристики специалиста и содержание специального профессионального образования выражается в том, что в нынешних условиях, наряду с традиционными видами физкультурно-спортивной деятельности, возникают и осуществляются новые. Подготовка заново потребовавшихся специалистов в основном не имеет фундаментальной базы и фактически находится в состоянии зарождения и поисков, проб и ошибок, всё чаще требуются менеджеры, организаторы, предприниматели для сферы физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Становление менеджмента и маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения, как профессионального рода деятельности за последние 20 лет сделало скачок.

Особенно велико их значение в сфере управления видами спорта, организации соревнований и поддержка спорта на международном и региональном уровнях. Эффективность этой деятельности напрямую зависит от способностей, знаний и умений менеджеров-управленцев, занимающихся спортивным предпринимательством и бизнесом в больших и малых городах Российской Федерации.

Библиографический список:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 04.12. 2007 – № 329-ФЗ (ред. от 03.11. 2017)
2. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 – № 302 (ред. от 10.03.2016) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
3. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года», от 07.08.2009 – N 1101-р.
4. Бондаренко, М.П. Совершенствование процесса организации деятельности физкультурно-оздоровительных клубов Волгограда: монография / М.П. Бондаренко, М.П. Лях. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2012. – 175 с.
5. Горбачева, В.В. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, В.П. Полунин, С.А. Жарков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – №1(39). – С. 146-153.

6. Зубарев, Ю.А. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры и спорта: монография /Под ред. Ю.А. Зубарева. – Волгоград ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 205 с.

7. Зубарев Ю.А. Управленческая подготовка специалистов в вузе для сферы физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: монография /Ю. А. Зубарев, Е. В. Беликова, М. П. Бондаренко, Л. Г. Вакалова, И. В. Перфильева //под общ. ред. В. В. Чёмова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 190 с.

8. Зубарев, Ю.А. Перспективы развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Ермолаев, Е.Е. Светличная, В.Н. Бутаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021 – № 3(37). – С. 123-130. – EDN SSRJLM.

9. Сучилин, А.А. Олимпийский спорт и подготовка кадров: монография / под общ. ред. Ю.А. Сучилина, Ю.А. Зубарева, Олимп. ком. России; Поволж. олимп. акад., Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград: Принт, 2018. – 340 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РЫНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

*Гуськова И.В.,
МОУ СОШ №1 с. Енотаевка,
Енотаевка, Астраханская обл., Россия,
Сейсенбеков Е.К., к.п.н., КазНПУ им. Абая,
Алматы, Казахстан,*

В статье рассмотрена современная спортивная индустрия, предлагающая различные виды спортивно оздоровительных услуг. Авторами проанализировано ее положение в период переходной экономики к рынку, проведен ретроспективный анализ, определены основные направления изменения мотивации участников спортивно-оздоровительной деятельности. Показана возрастающая социальная роль физической культуры и спорта в жизни населения, рассмотрены возможные инструменты повышения эффективности управления рынком физкультурно-спортивных услуг. Авторами определены перспективы развития данного сегмента рынка, а также предполагаемый положительный эффект рационального спортивного менеджмента.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, клубы, физкультурно-оздоровительные услуги, рынок, спрос, физкультурно-оздоровительные комплексы, управление спортом.

PROBLEMS OF FORMATION OF THE MARKET OF SPORTS AND HEALTH SERVICES

*Gorbacheva V.V., PhD,
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia,
Seisenbekov E.K., PhD,
KazNPU named after Abay, Almaty, Kazakhstan,
Tretyakov R.I.,
Volgograd State Medical University, Volgograd, Russia*

The article deals with the modern sports industry, which offers various types of sports and health services. The authors analyzed its position in the period of transition economy to the market, carried out a retrospective analysis, determined the main directions of changes in the motivation of participants in sports and recreational activities. The increasing social role

of physical culture and sports in the life of the population is shown, possible tools for increasing the efficiency of managing the market of physical culture and sports services are considered. The authors identified the prospects for the development of this market segment, as well as the expected positive effect of rational sports management.

Keywords: sports, physical culture, clubs, fitness and health services, market, demand, health and fitness centers, sports management.

Необходимость российского социума в физическом и социальном оздоровлении поддерживающая как "снизу" (активностью спортивных организаций, клубов и ростом ассортимента предлагаемых физкультурно оздоровительных услуг), так и "сверху" (развитием приоритетных проектов по здоровью нации, модернизацией государственной политики), ставит перед спортивной наукой и ее работниками целый ряд новых задач, нерешенных проблем и нередко непредвиденных ситуаций.

Научно-методическое подкрепление вопросов становления и развития оздоровительной физической культуры и спорта, массового спорта и спорта для всех гораздо сильнее отстает от разработок по теме спорта высших достижений, олимпийского движения, что сложилось безусловно и было связано с историческим прошлым нашей страны.

Несколько лет назад, спортивные клубы, секции, тренажерные залы создавались энтузиастами-спортсменами и основными их посетителями и постоянными клиентами были такие же спортсмены, то сейчас ситуация в корне изменилась. Сегодня мода на фитнес, пилатес, аэробику, йогу, бодибилдинг и обычную программу с элементами аэробной нагрузки и оздоровительной гимнастики достигла невиданных высот.

Главные движущие мотивы участников спортивно-оздоровительной деятельности конечно зависят от возраста, пола, уровня физического состояния, психосоматотипа, общественного и социального положения, семейного положения, природно-климатических условий, культурных и религиозных традиций, степени модернизации спортивной инфраструктуры, "модности" и т.д.

В переходный период к рыночной экономики все "самодельные физкультурники" были вынуждены организовываться в группы по интересам, которые чаще всего и перерастали в социальные организации (клубы, федерации, центры). многие из них не выдержав сложных условий становления и развития рыночной экономики в России распались. но те, которые смогли пережить этот трудный период стали реорганизовываться в спортивно-оздоровительные клубы, секции, учреждения (бассейны, фитнес -клубы, стадионы) и оказывать широкий спектр спортивно-оздоровительных услуг на платной основе (чаще всего абонементного характера с бонусами и привилегиями для постоянных членов клуба).

Последнее время руководители средних и крупных компаний в России все чаще и чаще обращают внимание на состояние здоровья своего персонала и создают на базе своего имущества спортивные клубы, фитнес-центры, тренажерные залы. Альтернативным вариантом является введение обязательного посещения спортивного клуба или тренажерного зала с компенсаций или полной оплатой абонементных занятий.

Все это напрямую оказывает влияние на формирование рынка спортивно-оздоровительных услуг. Благодаря такому интересу, данный рынок чутко реагирует на изменения спроса, на внедрение в методики занятий новых видов спортивно-оздоровительных и рекреационных методов, что было невозможно осуществить в условиях жесткого планирования государственных физкультурно-спортивных организаций.

К сожалению, те физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК), которые не принадлежат спортивным клубам, также не могут решить задачи по предоставлению качественных, современных и востребованных услуг населению. Как показывает проведенный анализ большая часть бывших советских ФОКов неинтересна бизнесу и в конечном счете непосредственным клиентам желающим заниматься своим здоровьем. По стандартному варианту ФОК - это полторы-две тысячи квадратных метров - бассейн

и маленькие комнаты и коридоры. Все это не позволяет привлечь достаточное число постоянных клиентов и удовлетворить все их запросы по качеству спортивно-оздоровительных услуг. Бизнес на этом не построишь. Сегодня ФОКи привлекают к себе 30% от всех занимающихся различными видами спортивных услуг, но в основном это люди с низкими доходами. Основная часть современной спортивной индустрии сегодня принадлежит частным организациям и клубам.

В условиях рыночной экономики все российские как общественные, так и (тем более) частные спортивно-оздоровительные организации осуществляют свою деятельность без финансовой поддержки со стороны государства. Тем не менее, рассматривая высокую социальную значимость спорта для всех, государственная поддержка в виде со-финансирования, льготного кредитования, субсидирования и иных вариантов финансовой помощи должна оказываться. не маловажным является помощи не финансового характера: в виде создания режима наибольшего благоприятствования для деятельности спортивно-оздоровительных организаций.

По словам ряда авторов [1], исключительно эффективной в управлении становлением спорта для всех является протекционистская политика органов местного самоуправления. Муниципальная власть находится ближе к непосредственным нуждам и запросам обитателей городского сообщества, может полнее рассматривать местные национальные и культурные особенности.

Муниципальная политика в сфере спорта для всех может включать в себя следующие меры, входящие в сферу компетентности местной власти:

- установление понижающих показателей на аренду помещений, находящихся в муниципальной собственности, для спортивно-оздоровительных организаций;
- снижение ставок оплаты коммунальных служб (вода, тепло и т.д.) для спортивно-оздоровительных сооружений (бассейнов, стадионов, фитнес-клубов),
- обеспечение социальной рекламы на территории муниципального образования со спортивным содержанием (соответствующее оформление элементов городского ландшафта, спортивно ориентированные информационные источники).
- создание механизма поддержки общественных инициатив на конкурсной основе (вознаграждение исключительно социально значимых инициатив).

Таким образом, главное и наиболее важное правило государственного управления становлением спорта для всех - максимальная помощь самодеятельного, саморазвивающегося движения, создание режима наибольшего благоприятствования, "мягкое" регулирование экономическими и административными методами. Вышесказанное является исключительно важным и актуальным с учетом того, что фитнес-индустрия является одним из компонентов образования здоровья нации. Как подчеркивают многие исследователи, в условиях социально-экономических и политических преобразований в современной, рыночной России особое значение приобретают задачи укрепления физического, духовного и социального здоровья человека, образования здорового образа жизни и спортивного стиля жизни. Следовательно, задача здоровья нации становится элементом национальной безопасности России, потому как здоровье нации - это мощь государства.

Возрастающий, социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, потому как это наименее затратный и исключительно результативный рычаг образования морального и физического оздоровления нации. В этой связи авторами подчеркивается потребность реализации, в том числе, на государственном уровне педагогической системы образования потребности и интереса в спортивно-оздоровительных занятиях, которая должна представлять собой комплекс воздействий на известные "этажи" человеческой фигуры (сверхсознание, сознание, подсознание).

Библиографический список:

1. Вырупаев, К. В. Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва на современном этапе / К. В. Вырупаев, Г. Н. Голубева, Ю. А. Зубарев // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 07–08 июня 2018 года / Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 22-24.
2. Горбачева, В.В. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, В.П. Полунин, С.А. Жарков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – №1(39). – С. 146-153.
3. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №4(38). – С. 139-144. – EDN LCERPВР.
4. Зубарев, Ю.А. Теоретические и методические основы подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Зубарев Юрий Александрович. – Волгоград, 2004. – 50 с.
5. Управление физической культурой и спортом / Ю. А. Зубарев, А. Н. Попов, В. В. Новокрещенов, В. Ю. Карпов // Менеджмент и маркетинг в олимпийском движении: актуальные проблемы и пути совершенствования : Материалы международной научно-практической конференции, Волгоград, 28–29 мая 2015 года. – Волгоград: Принт, 2015. – С. 33-45.
6. Чернышев М.А., Орехов А.И., Литвиненко С.Н. Принципы муниципальной политики в развитии спорта для всех и спорта высших достижений // Теория и практика физ. культуры. 2004, № 2, с.14-16.

РАЗРАБОТКА МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС-КЛУБА «MAGIC FITNESS»

*Грудцина А.И., студент,
Безнебеева А.М., к.э.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данной статье были проанализированы и представлены основные моменты построения маркетинговой стратегии, как теоретические, так и практические. Была освещена роль маркетинговой стратегии и предложена оптимальная стратегия, позволяющая легко разобраться в ее построении новичкам. Для построения стратегии маркетинга были использованы различные методы сбора информации (анкетирование, опросы) и на основе их была составлена данная стратегия. Методика построения стратегии основывается на пяти базовых компонентах, которые облегчают восприятие и осуществление поставленной задачи.

Ключевые слова: Маркетинг, стратегия, разработка маркетинговой стратегии.

DEVELOPMENT OF MARKETING STRATEGY ON THE EXAMPLE OF FITNESS CLUB «MAGIC FITNESS»

*Grudtsina A.I., student,
Beznebeyeva A.M., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

In this article the main points of construction of marketing strategy, both theoretical

and practical, were analyzed and presented. The role of marketing strategy was highlighted and an optimal strategy was proposed, allowing easy understanding of its construction to beginners. Different methods of information collection (questionnaires, surveys) were used to construct the marketing strategy and this strategy was drawn up based on them. The strategy is based on five pillars, which facilitate the perception and implementation of the task.

Keywords: Marketing, strategy, development of marketing strategy.

Актуальность: Актуальность маркетинговой стратегии заключается в том, что в современном мире характерна высокая степень неопределенности и непредсказуемости, поэтому разработка маркетинговой стратегии является важным фактором успеха и неотъемлемым этапом в формировании общей корпоративной стратегии. Маркетинговая стратегия – это логическая схема маркетинговых мероприятий, с помощью которой компания надеется выполнить свои маркетинговые задачи. Она содержит ценностное предложение компании, ее ключевые сообщения, информацию о демографических характеристиках целевых потребителей и другие данные по рынку. Данный термин был предложен Филипом Котлером в книге «Основы маркетинга». Стратегический маркетинг ориентирован на проведение систематического и постоянного анализа потребностей ключевых групп потребителей, на основе которого разрабатываются необходимые концепции эффективных товаров и услуг. Для обозначения особенностей маркетинга в фитнес-индустрии, рассмотрим основные инструменты, которые часто используются физкультурно-спортивными организациями. Стоит подчеркнуть, что фитнес-индустрия является частью рынка спортивно-оздоровительных услуг и относится к сфере обслуживания. Так как в России спрос на фитнес-услуги постоянно меняется и зависит от уровня дохода потребителей, то большинство людей предпочитают заниматься в домашних условиях, что существенно усложняет работу фитнес-клубов, но несмотря на это в данной сфере очень высокий уровень конкуренции. Также стоит отметить значительное разделение фитнес-индустрии, представленную индивидуальными предпринимателями и юридическими лицами, услуги которых ориентированы на удовлетворение потребностей людей в здоровом образе жизни, и включающую не только предоставление в пользование тренажерных залов, посещение фитнес-клубов и студий различных направлений фитнеса, но и компании, предоставляющие фитнес-оборудование, магазины, осуществляющие продажу спортивного питания и спортивных товаров, организации, предоставляющие маркетинговые, консалтинговые и образовательные услуги в сфере фитнеса и др. В результате этого разработка и реализация маркетинговой программы, играет важную роль в деятельности каждой организации, действующей на рынке. Формирование данной программы предполагает проведение глубокого анализа внутренней и внешней среды компании, планирование, реализацию и оценку эффективности проводимых маркетинговых мероприятий, конечной целью которых является получение прибыли организацией.

Цель: Создание оптимальной маркетинговой стратегии для фитнес-клуба «Magic Fitness» с учетом имеющихся у него ресурсов, а также ориентируясь на текущий и потенциальный рыночный спрос. Формирование данной маркетинговой стратегии сможет обеспечить эффективность проводимых маркетинговых мероприятий и предотвращения ошибочных действий, которые могут привести к снижению результативности деятельности фирмы.

Методы исследования: При разработке маркетинговой стратегии использовались такие методы как, анализ конкурентных фирм, анализ деятельности фитнес-клуба «Magic Fitness», выявление сильных и слабых сторон организации, анкетирование и опрос потенциальных потребителей [2].

Методика: 1. Анализ конкурентных фирм.

Для начала мы изучили рынок и нашли потенциальных конкурентов, изучили

сильные и слабые стороны организаций и построили карту конкурентов, она помогла выделить те компании, которые являются движущими на рынке, благодаря этому мы смогли составить характеристику по каждому конкуренту. Далее необходимо было провести сравнительный анализ цен и оценить методы продвижения и рекламу конкурентов [3].

2. Внутренний анализ фитнес-клуба «Magic Fitness».

Внутренняя среда организации - это набор срезов различных функциональных направлений работы, благодаря которым компания осуществляет свою деятельность, а также взаимодействует с внешней средой. Анализ внутренней среды позволил выявить слабые стороны организации и разработать план по улучшению ситуации. Данный анализ очень схож с первым, но в данном случае мы фокусировались на оценке результатов деятельности своей компании и отличается тщательностью изысканий и выводов. Детальность внутреннего анализа объясняется его стратегическим значением, а также доступностью значительности объемов информации.

3. Анкетирование и опрос потенциальных потребителей.

Для изучения потребностей клиентов проводились опросы и анкетирование на улицах города и в торговых центрах, телефонные беседы и интернет-опросы (рис. 1). Это помогло нам создать наиболее удачные программы тренировок, карты лояльности и скидки [5].



Рисунок 1. Результаты опроса.

Из диаграммы видно, что большинство людей хотели, чтобы в фитнес-клубе присутствовал бассейн, помимо этого для потребителей очень важным является наличие комфортной зоны отдыха и присутствие уютной атмосферы, как в спортивном зале, так и во всем фитнес-клубе.

Результаты исследования:

После проведенного исследования мы разработали наилучшую маркетинговую стратегию для фитнес-клуба «Magic Fitness».

1. Определение целевой аудитории.

Для того чтобы начать продвигать свои услуги, мы определили целевую аудиторию, для которой эти услуги будут полезны и актуальны. Это делалось с помощью опросов в интернете, и на улицах города. Таким образом, мы выяснили, что для фитнес-клуба «Magic Fitness» целевой аудиторией является молодые люди от 18 до 35 лет. И именно на данную возрастную категорию разрабатывался план тренировок.

1. Анализ внешней среды организации.

Перед тем как выходить на рынок, необходимо было изучить конкурентные фирмы и понять, что наш фитнес-клуб может предложить потребителям, чтобы они выбирали нас. После проведенных опросов, мы выяснили, что в городе Волгоград не

все фитнес-клубы имеют бассейны, поэтому для открытия нашего клуба, мы нашли помещение, которое имеет бассейн и банный комплекс.

2. Построение маркетингового плана.

На данном этапе мы подводили итоги изученной нами информации и построили план по которому в дальнейшем будет работать организация.

3. Позиционирование организации для целевой аудитории.

После того как разработан план, мы начали позиционировать себя аудитории. Разработать рекламу, начинаем активно вести социальные сети и т.д. [1-4].

4. Изучение внутренней среды организации.

После того, как фитнес-клуб начал работать, необходимо было проанализировать внутреннюю работу клуба и понять, чего не хватает организации и что необходимо добавить или убрать.

Выводы: Подводя итог, можно сказать, что наша маркетинговая стратегия является удачной для начинающей организации и может подойти к другому фитнес-клубу, который только начинает свой путь в фитнес-индустрии. На данный момент, фитнес-клубов становится все больше, и данная ниша быстро развивается, поэтому конкурентов становится все больше. Наша маркетинговая стратегия поможет четко и верно разобраться со всеми нюансами и успешно построить бизнес.

Библиографический список:

1. Банкин А. Контент-маркетинг для роста продаж УДК 339.138 ББК 65.290-59, С. 6-8.
2. Беквит Г. Б42 Продавая незримое: Руководство по современному маркетингу услуг/Пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2004. - 272 с. С. 30-32.
3. Горбачева, В.В. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, В.П. Полунин, С.А. Жарков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 146-153. – EDN ONIMFZ.
4. Калиниченко И.В., Инновационные способы и методы управления персоналом спортивной организации/ И.В. Калиниченко, А.М. Безнебеева, И.А. Кириллова// Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021.-№ 1(35).- С. 102-111. – EDN RXMHX
5. Котлер Ф. «Основы маркетинга» ББК65.9(7США), С.131-132.
6. Сьюэлл К. и Браун П. «Клиенты на всю жизнь» УДК 339.138:658.8=03 111=161.1 ББК 65.290-2 С96 С. 21-24.

ВЪЕЗДНОЙ ТУРИЗМ В ТЕКУЩИХ УСЛОВИЯХ: НАПРАВЛЕНИЯ И ФАКТОРЫ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ТУРПОТОКА

*Губанищева А.А., преподаватель,
Бессонова С.В., преподаватель,
Набиева Н.У.,
Григорян Р.Р.,
Московский городской открытый колледж,
Москва, Россия*

В статье представлен анализ въездного туризма в Российскую Федерацию в современных условиях и определены основные направления для привлечения иностранного туристического потока.

Ключевые слова: въездной туризм, иностранные гости, внутренний турпоток, государственная поддержка.

INBOUND TOURISM IN THE CURRENT CONDITIONS: DIRECTIONS AND FACTORS FOR ATTRACTING FOREIGN TOURIST FLOW

*Gubanishcheva A.A.,
Bessonova S.V.,
Nabieva N.U.,
Grigoryan R.R.,
Moscow City Open College,
Moscow, Russia*

The article presents an analysis of inbound tourism to the Russian Federation in modern conditions and identifies the main directions for attracting foreign tourist flow.

Keywords: inbound tourism, foreign visitors, domestic tourist flow, state support.

В течение последних нескольких месяцев активно поступает информация о планах государства по развитию въездного туризма. Наблюдается активное усиление заинтересованности в данном направлении. Например, в числе последних решений - организация программ по безвизовому обмену для туристических групп, намерение разрешить безвизовый въезд для ряда направлений, даже если для россиян в этих странах существуют визовые формальности. По нашему мнению, это станет отправной точкой для перезагрузки въездного туризма, по крайней мере, на ближайшие несколько лет.

Кроме того, для создания условий для восстановления зарубежных турпотоков за счёт дружественных Российской Федерации стран, по нашему мнению, следует выделить факторы, мешающие развитию въездного туризма. Так, в их числе экономические и геополитические сложности, на которые турбизнес пока не может влиять. Однако компании должны работать с продвижением, способствовать тому, чтобы Россию узнавали на рынке как страну, где интересно путешествовать - и не только в Москве и Санкт-Петербурге. Кроме этого, нужно учить региональных туроператоров и отельеров работать с въездным потоком, который многим из них просто не знаком. Нужно оговаривать множество нюансов, включая даже ведение деловой переписки.

Обратим внимание, тема стала особенно актуальна на фоне обращения Ростуризма в МИД с предложением запустить программу электронных виз для списка стран, который был согласован, а затем отложен в связи с пандемией коронавируса. Речь идет о 52 странах. В Российском союзе туриндустрии понимают, почему разговор об этом возобновился именно сейчас. На фоне снижения экспорта государство видит шанс поддержать экономику за счёт несырьевого сегмента рынка, ключевым из которых является туризм. Въезд на территорию Российской Федерации действительно должен быть максимально простым и доступным, в первую очередь для групп туристов. Перед такими путешественниками не стоит проблема использования банковских карт в России, они не оказываются в тупике при поиске на платформе интернет-бронирования Booking.com.

Также для привлечения зарубежного турбизнеса и туристов считаем важным отказаться от принципа паритетности в вопросах авиаперевозки. Не секрет, что зарубежные авиакомпании допускаются на рынок Российской Федерации в том же объёме, в котором российские присутствуют на зарубежных рынках. Уход от этого принципа может увеличить интерес иностранных перевозчиков. Помимо этого, стоит напомнить, что МИД взял в проработку поручение Президента Владимира Владимировича Путина об отмене визового режима для групп иностранных туристов.

Сроки реализации этих решений на практике сложно прогнозировать, поэтому рекомендуется пока использовать имеющиеся инструменты для стимулирования въезда. В настоящее время межправительственные соглашения об отмене визового режима заключены с несколькими десятками стран. Несмотря на то, что не все из них можно считать перспективными с точки зрения туризма, а где-то и вовсе отсутствует авиасообщение, вполне реально выделить государства, которые заинтересованы в поездках в Россию. В 2019 году в страну въехало почти 2 млн. китайских туристов и около 63% этого турпотока составлял групповой безвиз. Аналогичное соглашение было подписано и с Ираном, поэтому у туроператоров есть возможность начать работать с иранскими туристами по безвизу в самое ближайшее время.

Большинство российских регионов могут быть интересны гражданам Армении, Казахстана, Узбекистана, Киргизии, Таджикистана, Молдавии, Азербайджана, Беларуси. Рост турпотока из этих стран уже фиксируют, к примеру, на «Красной поляне». К этому списку можно добавить ОАЭ, Израиль, Катар. Ряд российских территорий начали привлекать туристов из этих стран с помощью выставок, road-шоу, презентаций.

К примеру, Санкт-Петербург ведёт работу как с ближним, так и с дальним зарубежьем. В регионе видят позитивный настрой иностранцев и желание открывать для себя Россию. Так, в Санкт-Петербурге до пандемии количество иностранных туристов в год было более 5 млн. человек и практически равнялось внутреннему турпотоку. Около 60% оборота формировал иностранный поток ввиду более высокого среднего чека иностранного туриста. Также, с учётом значительного количества международных деловых мероприятий такие туристы играли очень большую роль в низкий сезон. Сейчас ситуация кардинально отличается. За 8 месяцев 2022 года в Петербург приехало всего около 160 тыс. иностранных гостей.

Сегодня абсолютное большинство гостей - жители регионов России, и только около 3% составляют иностранные туристы, при этом около 52% иностранных гостей Петербурга обеспечивают страны дальнего зарубежья, в основном Большой Ближний Восток. 48% обеспечивает ближнее зарубежье - страны СНГ. Рекомендуется начинать восстанавливать международный въездной туризм и в настоящее время активно продвигать туристический потенциал Петербурга на этих рынках, а также в странах Юго-Восточной Азии и Латинской Америки, проводить роуд-шоу и участвовать в туристских выставках. Но есть и нехватка практически любой – текущей и профессиональной информации, много вопросов по визам, логистике. По нашему мнению, что сейчас с этими рынками нужно интенсивно работать. Так, Комитет по развитию туризма запускает программу «Петербургское гостеприимство», которая ориентирована на иностранных туристов с учетом их культурно-бытовых предпочтений, традиций, религии. Это и стандарты комфортного пребывания различных групп туристов из-за рубежа с учётом их обычаев, и непосредственно обучение участников отечественного рынка туристских услуг работе с гостями с учетом этих особенностей.

Подводя итоги, можно выделить три основных направления работы, которые станут драйвером развития въездного туризма в Россию в современных условиях. Прежде всего, это активизация в продвижении России в целом и регионов в частности, упрощение визового режима и налаживание логистики, а также обучение региональных туроператоров специфике работы с иностранными туристами из разных стран.

Библиографический список:

1. Горбачева, В.В. Особенности программных мероприятий как метод решения проблем туризма на территории Волгограда / В.В. Горбачева, Д.В. Мовчан, Е.С. Самсоненко // Взаимодействие бизнеса с социально-экономической сферой в условиях модернизации экономики и образования: Материалы Ежегодной II Международной

научно-практической конференции, Волгоград, 10–31 января 2018 года. – Волгоград: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Волгоградская государственная академия физической культуры", 2018. – С. 60-64. – EDN YSKNVO.

2. Горбачева, В.В. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, В.П. Полунин, С.А. Жарков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 146-153. – EDN ONIMFZ.

3. Горбачева, В. В. Роль профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки специалистов сферы физической культуры, спорта и туризма вузами физкультурной направленности / В. В. Горбачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – С. 125-128. – EDN UNXPAN.

4. Губанищева, А.А. Внутренний туристический поток 2022: актуальные прогнозы // Проблемы научно-практической деятельности. Поиск и выбор инновационных решений: сборник статей Международной научно-практической конференции (Пермь, РФ, 1 ноября 2021г.). – Уфа: Аэтерна, 2021. – 97-99 С.

5. Губанищева, А.А. Основные тенденции туристического сезона 2021 // Современные социально-экономические процессы: проблемы, тенденции, перспективы развития: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С.38-42.

6. Губанищева, А.А., Бессонова, С.В. Новая эпоха развития внутреннего туризма в Российской Федерации // Проблемы научно-практической деятельности. Поиск и выбор инновационных решений: сборник статей Международной научно-практической конференции (Пермь, РФ, 1 ноября 2021г.). – Уфа: Аэтерна, 2021. – 102-104 С.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Жирнов А.А., магистрант,
Абдрахманова И.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Можно быть руководителем спортивной организации, быть партнером в спортивном клубе, работать менеджером по персоналу в крупной фитнес индустрии или быть руководителем отдела, отвечающего за подбор сотрудников спортивного профиля (тренеров, методистов и т.д.). Какой бы уникальной ни была каждая из этих ролей и их соответствующие обязанности, существует одна общая ответственность, связывающая каждую из этих профессий с ландшафтом электронного обучения. Эти специалисты часто отвечают за одну из самых важных обязанностей в любой спортивной компании: обучение сотрудников. Учитывая уникальность спортивных организаций, именно сотрудники являются самым важным компонентом, гарантирующим успешность работы на конкурирующем рынке спортивной индустрии. В статье рассмотрены 4 инновационных методов обучения сотрудников спортивной организации. Отражены достоинства и недостатки рассматриваемых методов.

Ключевые слова: спортивная организация, обучение сотрудников, спорт, тренер, повышение квалификации.

INNOVATIVE METHODS OF TRAINING EMPLOYEES OF A SPORTS ORGANIZATION

*Zhirnov A.A., Master's degree student,
Abdrakhmanova I.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

You can be the head of a sports organization, be a partner in a sports club, work as a personnel manager in a large fitness industry or be the head of the department responsible for the selection of sports profile employees (coaches, methodologists, etc.). No matter how unique each of these roles and their respective responsibilities, there is one common responsibility linking each of these professions with an e-learning landscape. These specialists are often responsible for one of the most important responsibilities in any sports company: employee training. Given the uniqueness of sports organizations, it is the employees who are the most important component that guarantees the success of work in the competing market of the sports industry. The article discusses 5 innovative methods of training employees of a sports organization. The advantages and disadvantages of the considered methods are reflected.

Keywords: sports organization, employee training, sports, coach, professional development.

Крайне важно, чтобы вы руководитель спортивной организации, любых форм собственности, лидер в своей области, признавал сотрудников и относился к ним как к самому ценному активу данной организации [2].

В конце концов, ни для кого не секрет, что чем лучше обучен сотрудник, тем успешнее он выполняет свои задачи. Это стремление приводит к повышению производительности и увеличению доходов компании. Беспроблемный вариант!

Также не секрет, что издержки, связанные с потерей талантов, особенно в спорте, включая снижение производительности, расходы на подбор персонала, инвестиции в обучение, процессы адаптации и культурное влияние, наносят ущерб успеху растущей спортивной индустрии.

Учитывая современную сложную эпидемиологическую обстановку, закрытие многих учебных центров электронное обучение и его лучшие практики являются первостепенными темами для профессионалов, надеющихся добиться устойчивого роста и признания в спортивной отрасли.

Проведенное исследование показало, что фактически, 23% сотрудников покидают компании из-за плохих возможностей для развития и обучения [1,5,6]. Фактически, такие возможности либо совсем отсутствуют, либо не предлагаются сотрудникам, а если и предлагаются, то не оплачиваются.

Это показывает истинное влияние практики электронного обучения на вовлеченность и производительность сотрудников.

Представим анализ 5 наиболее инновационных методов обучения сотрудников, которые следует изучить, приступая к выполнению миссии по обеспечению наилучшего возможного опыта сотрудников в спортивной индустрии.

1. Разработка инновационных методик обучения с использованием геймификации.

Самый эффективный процесс адаптации сотрудников в спортивной индустрии - это тот, который приводит сотрудников в восторг!

Убедитесь, что ваши сотрудники активно вовлечены с первого дня, используя элементы геймификации, стратегически распределенные по всему процессу обучения персонала. Игры для обучения сочетают элементы веселья с учебным дизайном,

создавая обучающую платформу, которая привлечет внимание сотрудников и мотивирует их на самом деле закончить курс. Например, не позволяя сотрудникам прогрессировать до тех пор, пока они не выполнят задачу, геймификация делает обучение увлекательным с вызовами и соревнованием.

Это может быть так же просто, как создать цифровой контрольный список. Во время адаптации сотрудников попросите новых сотрудников отмечать пункты по мере их выполнения. Задачи могут быть такими же простыми, как “заполнить налоговую документацию”, или более сложными, как “привлечь 25 детей к тренировочному процессу и удержать их в течение 3 лет” [8]. Каждая задача играет неотъемлемую роль в процессе адаптации сотрудника, и каждая из них является элементом, который можно “геймифицировать”, чтобы вызвать постоянную мотивацию.

С акцентом на внешнюю мотивацию элементы геймификации могут не обеспечить сотрудникам должного уровня мотивации, необходимого для правильного выполнения реальных обязанностей. Кроме того, геймификация применима не ко всем ситуациям или тренировочным наборам. Иногда вы должны позволить сотрудникам самим выбирать, почему и как они учатся.

Вот почему привлечение отзывов сотрудников - это следующий инновационный метод, который вам следует изучить для оптимального процесса адаптации персонала.

2. Создание среды с высокой обратной связью имеет решающее значение для создания инновационных идей обучения

Планируете ли вы привлекать сотрудников с помощью онлайн-курсов, групповых проектов или индивидуального обучения, сделайте обратную связь важным этапом каждого тренинга для персонала. Это не только потребует от сотрудников более активного участия в процессе адаптации, но и заложит основу для отношений, которые они формируют со своими задачами и с вашей компанией.

Когда новый сотрудник присоединяется к "ячейке", ему немедленно предоставляется ответственность, свобода самовыражения и поощряется давать обратную связь. Обучение сотрудников может включать в себя другие методы электронного обучения, но этот аспект непрерывной обратной связи с сотрудниками имеет важное значение для создания сильной рабочей силы. Важно не только, чтобы сотрудники предоставляли обратную связь на протяжении тренингов, но и чтобы вы предоставляли обратную связь на протяжении всего процесса [4].

Обратная связь - это инструмент для продолжения обучения. Предложение конструктивной критики в критические моменты на протяжении всего обучения сотрудников укрепит согласованность целей компании, улучшит взаимоотношения, улучшит качество продуктов и услуг и многое другое. Это непрерывное обучение с помощью обратной связи является ключом к повышению квалификации ваших сотрудников и росту вашей компании.

Подчеркивание обратной связи - это инновационный способ удовлетворить потребности сотрудников, равно как и обмен историями успеха клиентов. Подобно обратной связи, информация от клиентов научит новых сотрудников сосредотачиваться на том, что важнее всего.

3. Использование успеха занимающихся в вашей спортивной организации для разработки инновационных методов обучения.

Спортивная индустрия обычно документирует истории успеха клиентов в тематических исследованиях, чтобы продвигать свои услуги будущим клиентам [3]. Но вы также можете использовать эти истории успеха клиентов в качестве инновационного метода обучения сотрудников!

Привлечение клиентов к успеху в процессе обучения сотрудников позволит поделиться опытом работы с клиентами с вашими новыми сотрудниками. Они получают представление из первых рук о текущих настроениях клиентов, включая сомнения,

страхи, проблемы и триумфы. Использование социальных сетей в данном контексте приносит самый быстрый результат [7].

Чтобы ваши сотрудники оставались образованными, высоко мотивированными и не были изолированы друг от друга, вы можете поэкспериментировать со смешанными методами обучения - следующей инновационной технологией!

4. Как смешанное обучение может помочь вам разработать инновационные методы обучения.

Смешанное обучение может обеспечить правильное сочетание массовых открытых онлайн-курсов, обучения под руководством инструктора и геймификации для создания программ, соответствующих стратегиям обучения, отвечающим потребностям ваших сотрудников.

Используйте креативные решения для электронного обучения, применяйте дальновидные методы обучения персонала и поиграйте со стимулирующими стратегиями обучения сотрудников, пока не найдете идеально подходящую.

Библиографический список:

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России / М.П. Бондаренко //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 1 (3). С. 173-177.

2. Бондаренко М.П. Стимулирование и оплата труда профессиональных спортсменов и спортивных тренеров в современной России / М.П. Бондаренко // Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2017 – 189 с.

3. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Безнебеева А.М. Управленческий учёт в работе спортивных организаций /Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М. //Управленческий учет. 2021. № 3-2. С. 307-311

4. Горбачева, В.В. Проблемы формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг / В.В. Горбачева, Е.К. Сейсенбеков, Р.И. Третьяков // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. Том 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 264-267. – EDN FYRBMX.

5. Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты /Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

6. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 113.

7. Проблемы и препятствия экономического характера в развитии спортивной индустрии столицы / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Мирошникова С.С., Пономарев А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. № 1 (191). С. 129.

8. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза /Бондаренко М.П., Балужева В.А., Сычев П.А.// Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35

9. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития /Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С.//Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.

РОЛЬ ВЛАДЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКОМ В РАЗВИТИ СПОРТСМЕНА

*Жирнов А.А., магистрант,
Бганцева И.В., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Изучение иностранных языков в наши дни стало не просто актуальным, но и своего рода важной необходимостью. Разнообразие иностранных спортивных товаров, спортивной литературы, оборудования, участие в международных соревнованиях, знание особенностей судейской специфики - все это присутствует в жизни спортсмена фактически с первых его успехов в спортивной деятельности [1,4,6,8]. В этой статье представлена важность иностранных языков и причины, по которым владение иностранным языком даже на уровне любителя очень важно. Обще принятым является знание английского, однако современные реалии жизни заставляют обратить свой взгляд и на азиатскую группу языков. Отражены различные причины: образовательные причины, экономические причины, культурные причины и т.д. Результаты исследования сформированы и выделены в 10 наиболее важных на наш взгляд пунктов.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, соревнования, международные соревнования.

THE ROLE OF FOREIGN LANGUAGE PROFICIENCY IN THE DEVELOPMENT OF AN ATHLETE

*Zhirnov A.A., Master's degree student,
Bgantseva I.V., Grand PhD, Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

Learning foreign languages nowadays has become not just relevant, but also a kind of important necessity. A variety of foreign sporting goods, sports literature, equipment, participation in international competitions, knowledge of the specifics of the judicial specifics - all this is present in the life of an athlete virtually from his first successes in sports activities [1,4,6,8]. This article discusses the importance of foreign languages and the reasons why foreign language proficiency, even at the amateur level, is very important. Knowledge of English is generally accepted, but modern realities of life force us to turn our attention to the Asian group of languages. Various reasons are reflected: educational reasons, economic reasons, cultural reasons, etc. The results of the study are formed and highlighted in the 10 most important points in our opinion.

Keywords: sport, athlete, competitions, international competitions.

Зачем нам изучать иностранный язык, когда весь мир говорит на английском? Некоторые причины практичны, некоторые вдохновляющие, некоторые интеллектуальны, а другие сентиментальны. Причин для изучения нового языка много, но важность изучения иностранных языков для спортсменов любого уровня просто универсальна, то есть это данное знание всегда принесет вам пользу тем или иным образом.

Представим результаты проведенного нами исследования - почему знание иностранных языков очень важно в жизни спортсмена.

1. Образовательные причины: Чаще всего в спорт ребенка приводят родители в возрасте начиная с 4-5 лет, конечно, в зависимости от вида выбранного спорта. С точки зрения образования спортсмена, включение иностранного языка в качестве дополнительного предмета дает новое представление детям, принадлежащим к возрастной группе от 4 до 5 лет. Это эффективно улучшает их навыки аудирования, говорения, письма и чтения, что в конечном итоге приводит к общему развитию остроты ума ребенка. Согласно статистическому опросу, проведенному Министерством образования, было установлено, что творческие и логические навыки детей, владеющих иностранным языком, намного сильнее по сравнению с другими детьми.

2. Культурные причины: Каждый иностранный язык имеет свою собственную культуру, которая по-своему уникальна. Таким образом, изучение иностранного языка позволяет человеку узнать о его культуре, которая включает в себя его мифологии, правила, принципы, божества, святыни и многое другое.

Язык не существует без культуры. Культура подобна душе языка, вот почему многие страны прилагают свои усилия для защиты языков, находящихся под угрозой исчезновения, и их соответствующих культур. Чтобы лучше узнать и понять культуру другого государства, очень важно выучить его литературу, песни, поэзию, церемониальные ритуалы и т.д. наизусть и с душой - все это исключительно положительно отразится не только на расширении кругозора спортсмена, но и на его общем образовании [2].

3. Развитие личности: Изучение нового языка дает два преимущества: во-первых, человек может приблизиться к новым горизонтам, а во-вторых, он становится способным сформировать свою собственную идентичность, что приводит к укреплению уверенности в себе. Это не только укрепляет уверенность в себе, но и помогает человеку улучшить свою индивидуальность в целом. Возможности интернета позволяют расширить коммуникации со всеми уголками планеты. Использование всех доступных социальных сетей [7] выводит общение по вопросам спорта на новый уровень. Рвение и страсть к изучению новых языков постепенно растут среди людей, когда они осознают их жизненную силу в воспитании своей личности. Следовательно, каждый готовит сам свою чашку чая!

4. Экономические причины: В ежедневных новостях пишут, что немецкие технологии совершенствуются день ото дня. Германия - это обширный рынок технологических продуктов и изделий. Она нанимает инженеров, специалистов, исследователей, ученых и т.д., отдавая приоритет тем, кто хорошо владеет немецким языком. Аналогичным образом, китайские компании нанимают сотрудников, хорошо владеющих китайским языком.

Такие страны, как Китай, Япония, Саудовская Аравия, Германия, Россия и многие другие, входят в список 25 лучших стран с широкой сетью экспортной торговли по всему миру. Человек, владеющий немецким, китайским, японским или любым другим языком, сможет лучше общаться с деловыми партнерами, должностными лицами других компаний, местными жителями и т.д.

5. Эмиграция: Спортсмены являются самыми эмигрирующими категориями граждан, после врачей и специалистов IT индустрии. Мы можем легко общаться и интегрироваться в местный регион, если у нас есть знание местного языка, когда мы эмигрируем в эту страну или регион. Обучение помогает нам улучшить наши отношения с жителями местных регионов в любой зарубежной стране, и мы сами проявляем большой интерес к пониманию их чувств, эмоций и образа жизни.

6. Работа: Российские тренеры являются самыми востребованными зарубежом [3]. Мы знаем, что коммуникация является очень важным средством в компаниях для правильного выполнения задач. Например, если человек, работающий в компании, свободно владеет иностранными языками, то он сможет хорошо общаться с иностранцами и сможет довольно легко справляться с проблемами и решать их. Кроме

того, повышаются шансы человека получить работу за знание иностранных языков. Более того, повышение по службе и шансы на перевод за границу также увеличиваются. Даже если вы решили уйти из спорта, то, как пример 5-звездочный или 7-звездочный отель нанимает сотрудников на должность менеджера, получателя, официанта и т.д. на основе хороших навыков владения иностранным языком.

Некоторые спортсмены не утруждают себя изучением иностранных языков, потому что чувствуют, что в команде есть другие ребята, которые хорошо знают язык и помогут в случае необходимости. Конечно, на соревнованиях высокого уровня, если присутствует небольшое количество людей, которые не понимают английский язык, им предоставляются переводчики в соответствии с их удобством. Но такая установка, как правило, не кажется правильной, она скорее создает трудности для людей, которые не в состоянии понять текущий язык общения. Дискомфорт возникает либо из-за медленной обработки переводчика, либо из-за любой другой технической проблемы. Такого рода проблемы обычно приводят к общему недопониманию.

7. Путешествовать: Люди обычно считают, что английский - это язык, на котором говорит почти каждый человек в мире. Но это неправда. Конечно, английский язык является официальным языком, на котором говорит большинство людей. Например, если человек хочет отправиться в турне в Китай, и он владеет только хинди и английским языками, то ему будет трудно общаться с жителями Китая до тех пор, пока он не наймет лингвиста. Хотя в развитых странах, таких как Китай, найти гида не так уж сложно, но очень трудно найти гида там, где нет возможности воспользоваться услугами туристического языкового гида.

Предметы первой необходимости в нашей жизни - это еда, вода и кров, поэтому мы можем легко и удобно получать эти предметы первой необходимости из места, где местный язык не является нашим родным, если мы знаем местный язык этого места. Мы можем вести настоящие и интересные беседы с людьми, которых встречаем, если немного продвинемся в знании их языка, и это добавит новые измерения нашему отдыху.

"Если вы говорите с человеком на языке, который он понимает, это проникает ему в голову, если вы говорите с ним на его языке, это проникает в его сердце". - Нельсон Мандела.

8. Обучение за границей: Для студентов спортсменов, поступающих в иностранный университет для получения степени MBA, MS или любого другого курса, очень важно хорошо владеть местным языком, на котором они хотят остановиться. Поэтому большинство студентов подают заявки на курсы изучения иностранного языка перед поступлением в иностранный университет. Изучение этого языка помогает студентам легко общаться с друзьями и преподавателями. Колледж или университет также предоставляют краткосрочные курсы для улучшения языковых навыков на протяжении всей программы получения степени.

9. Чтобы лучше понимать наш собственный язык и культуру: Изучение иностранного языка - это лучший способ более детально понять наш родной язык, его культуру и другие аспекты путем сравнения между ними.

10. Помогать нуждающимся людям: Можно оказать помощь тем людям, которые не могут общаться на вашем языке, изучив их язык. Например, если у них возникает какая-либо эпидемическая ситуация в восточных штатах Индии, то люди могут легко узнать о сложившейся там ситуации, общаясь на своем родном языке. Поэтому очень необходимо владеть такими языками меньшинств.

Вывод:

На наш взгляд, изучение иностранных языков очень важно в жизни человека. У этого есть много преимуществ, как упоминалось выше, одной из них так же выступает имидж самого спортсмена [5]. Если мы хотим улучшить языковые навыки, то необходимо, чтобы каждый играл свою роль - во-первых, родители должны поощрять

юных спортсменов к изучению иностранных языков. Во-вторых, местные органы образования и спортивные школы должны уделять особое внимание изучению иностранных языков на краткосрочных курсах языков. Колледжи, институты и университеты должны сосредоточиться на добавлении дополнительного предмета по определенным иностранным языкам, таким как китайский, немецкий, испанский, французский и т.д.

Средства массовой информации и широкая общественность должны понимать ценность изучения иностранных языков и его важность в будущем и придерживаться ее соответствующим образом. Качество нашей жизни и личностное развитие значительно повышаются, если мы владеем иностранными языками.

Библиографический список:

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России / М.П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 1 (3). С. 173-177.
2. Бондаренко М.П. Стимулирование и оплата труда профессиональных спортсменов и спортивных тренеров в современной России / М.П. Бондаренко // Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2017 – 189 с.
3. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Безнебеева А.М. Управленческий учёт в работе спортивных организаций / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М. // Управленческий учет. 2021. № 3-2. С. 307-311
4. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
5. Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.
6. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 113.
7. Проблемы и препятствия экономического характера в развитии спортивной индустрии столицы / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Мирошникова С.С., Пономарев А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. № 1 (191). С. 129.
8. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза / Бондаренко М.П., Балуева В.А., Сычев П.А. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35
9. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития / Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*Ишмухаметова Н.Ф., старший преподаватель,
Казанский государственный химико-технологический университет,
Баченина Е.А., старший преподаватель,
Валеева Л.И., студент,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия*

В настоящее время спорта и физическая культура играют важную роль в нашей жизни, поскольку популярность здорового образа жизни, наличие спортивного

телосложения и правильного питания в XXI веке сильно возросла. Причиной тому стало снижение активности людей, в частности, на работе, где большинство сидят за компьютерами и ведут малоподвижный образ жизни. В связи с этим наблюдается тенденция к росту вложения денег в данную (спортивную) отрасль и получение больших объёмов капиталов. Сюда же относят менеджмент, как механизм обеспечивающий адаптацию организаций профессионального и любительского спорта к требованиям рынка. Вливание денежных капиталов в спортивную отрасль остается достаточно новым методом получения прибыли и преумножения капитала (если мы не рассматриваем это со стороны тотализаторов и иных игровых ставок на спортивных мероприятиях), в отличие от вложений в туристическую отрасль, которая давно расценивается в качестве сферы обогащения. В данной статье будет рассмотрено представление маркетинга и менеджмента в спорте и туризме, а также их особенности, функции и принципы. Итогом проделанной работы послужат выводы о результатах процесса деятельности людей в области менеджмента и маркетинга в физической культуре, спорте и туризме.

Ключевые слова: спорт, туризм, физическая культура, маркетинг, менеджмент.

MANAGEMENT AND MARKETING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM

*Ishmukhametova N.F., senior lecturer,
Kazan State University of Chemical Technology,*

Bachenina E.A., senior lecturer,

Valeeva L.I., student,

*Kazan State University of Architecture and Civil Engineering,
Kazan, Russia*

Currently, sports and physical culture play an important role in our lives, since the popularity of a healthy lifestyle, the presence of a sporty physique and proper nutrition has greatly increased in the XXI century. The reason for this was a decrease in the activity of people, in particular, at work, where most sit at computers and lead a sedentary lifestyle. In this regard, there is a tendency to increase the investment of money in this (sports) industry and the receipt of large amounts of capital. This also includes management as a mechanism for ensuring the adaptation of professional and amateur sports organizations to market requirements. The injection of monetary capital into the sports industry remains a fairly new method of making a profit and multiplying capital (if we do not consider it from the side of sweepstakes and other gaming bets at sporting events), in contrast to investments in the tourism industry, which was initially regarded as a sphere of enrichment. This article will consider the presentation of marketing and management in sports and tourism, as well as their features, functions and principles. The result of the work done will be conclusions about the results of the process of people's activities in the field of management and marketing in physical culture, sports and tourism.

Keywords: sport, tourism, physical education, marketing, management.

Спорт - это не только занятия физической деятельностью для укрепления здоровья и поддержания тонуса тела, но и отрасль, в которой можно развиваться в различных сферах спортивной деятельности, преимущественно строить карьеру и бизнес.

Число людей, занимающихся спортом на сегодняшний день серьезно возросло, как и количество спортивных клубов, секций, стадионов, а также спортивных средств массовой информации (спортивные телеканалы, радио), где пропагандируется здоровый образ жизни: занятия физкультурой, спортом, ценность правильного питания для организма. Уже этот аспект транслирования и пропаганды спортивного образа

жизни, можно превратить в средство заработка, где потребителями являются люди, которые придерживаются стороны здоровья и активного отдыха.

Изначально, термин «спортивный маркетинг» впервые появился в США, в 1978 г., когда спорт использовался как дополнительное движущее средство для реализации промышленного продукта. С течением времени эта направленность активно расширялась, посредством того же самого спонсорства спортивных соревнований. Данная деятельность (спортивный маркетинг) направлена на решение задач (косвенных и непосредственных) различных объектов спортивной отрасли: любители и профессионалы спорта, компании спортивной сферы и иные потребители и инвесторы спортивной сферы.

В отношении России данный род деятельности достаточно молодой и все еще продолжает свой процесс формирования в объемную отрасль, значительным плюсом которой является отсутствие систематизации и ограничений. Маркетинг нацелен прежде всего на заинтересованность потребителей, поэтому говорить о каких-то стандартах их привлечения нельзя. Импровизация спортивного маркетинга может быть сравнима с импульсивностью и непредсказуемостью спортивных элементов, которые привлекают потребителей. Организационные вопросы спорта в корне отличаются от вопросов маркетинга по продвижению продукта, например, медийными средствами (рекламы). Они, наоборот, требуют наибольшей систематизации и четкого порядка решения предсказуемых и непредсказуемых проблем. Например, неожиданная поломка охлаждающей системы перед началом хоккейного матча, своевременная чистка льда, футбольный мяч недостаточной жесткости, все это проблемы, требующие четкого плана действий по их устранению. Так или иначе, все эти мероприятия нацелены на зрителя, поддержания его интереса и предоставление ему качественной услуги спортивного характера.

Менеджмент в спорте - это своего рода самостоятельный вид профессиональной деятельности спортивной организации, направленный на достижение поставленных задач и решения проблем с итоговой целью обеспечения прибыльности данного рода деятельности.

В спортивных организациях, как и во многих других, существует четкое разделение трудовых обязанностей. Гарантом исполнения задач и решения проблем отрасли становятся спортивные менеджеры, которые выполняют определенные функции, связанные со спецификой их деятельности: функция принятия решений; информационная функция; управленческая функция.

Первая функция выражается выбором направления деятельности спортивной организации, определение основных целей и путей их достижения.

Вторая функция связана с выбором необходимой информации и отсеиванием лишних данных для качественного их разъяснения и донесения до исполнителей.

Третья функция формирует отношения среди членов организации и ее внутренней структуры. Основную роль играет контроль над всеми субъектами спортивной деятельности.

Принципы менеджмента разнообразны, но тесно взаимосвязаны, их основная мысль заключается в нормах поведения, которыми руководствуются управленцы в процессе своей деятельности. К ним относят принципы: научной обоснованности; системности в управлении; оптимального сочетания централизации и децентрализации; материального и морального стимулирования; оптимизации управления; демократизации управления; правовой защищенности управленческих решений; сочетания отраслевого и территориального управления.

Менеджмент и маркетинг туристической сферы, в сравнении со спортом, область более исследованная. Основной целью этих направлений является, как сбыт продукции и стимулирование продаж, так и управление спросом, когда все цели, поставленные фирмами, выполнены. Практически все туристские предприятия и организации вынуждены прибегать к использованию маркетинга и управления им в своей деятельности в той или иной мере. При этом следует отметить, что содержание

существенной маркетинговой деятельности не одинаково, оно зависит от конечных целей предприятий. Например, маркетинг-менеджмент туристских фирм нацелен на получение прибыли от предоставления туристического продукта, а маркетинг-менеджмент территорий и регионов основной целью ставит создание, поддержание или изменение стереотипа поведения потенциальных туристов по отношению к конкретной туристской местности, региону или стране в целом.

На основе всего вышеизложенного, можно сказать, что менеджмент и маркетинг в области физической культуры и спорта, хотя и молодое направление, но успешное в финансовом плане для вкладчиков и управленцев и необходимое, как элемент структуризации вышеупомянутой области. Сегодня спортивный менеджмент и маркетинг становятся все более и более популярными, открывают новые сферы для вложения денег, новые рынки сбыта, новые рекламные возможности. Поэтому крайне необходимо подготовить грамотные кадры для управления этими сложными экономическими процессами. В туризме идет нацеленность на стимулирование спроса, т.к. именно он выступает главным источником дохода (вне зависимости от предложения), а посредством грамотного маркетинга-менеджмента это удастся.

Библиографический список:

1. Демьянов С.А., Колесникович В.П. «Спортивный менеджмент и маркетинг» Учебно-методическое пособие.
2. Новиков В.С. Научное исследование как источник развития туристской системы // Приоритеты и перспективы научных исследований международного туризма в XXI веке. Труды МТА. Вып. 5. М.; 2010 – С. 58
3. Починкин А.В. «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта» Учебное пособие, 2016г.

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ РЕКЛАМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Кобликов А.В.,
Научный руководитель: Горбачева В.В., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Статья посвящена вопросам рекламного бизнеса в спорте, организации рекламных проектов, продвижения спортивной продукции. Роли рекламной деятельности в условия конкурентной среды. Роль средств массовой информации в менеджменте физкультурно-спортивных организаций. Проведение рекламных кампаний физкультурно-спортивных организаций.

Ключевые слова: рекламный бизнес, физкультурно-спортивная организация, рекламная компания, реклама в спорте, спорт, средства массовой информации.

FEATURES OF MODERN ADVERTISING IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Koblikov A.V.,
Scientific adviser: Gorbacheva V.V., Ph.D.,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article is devoted to the advertising business in sports, the organization of advertising projects, the promotion of sports products. The role of advertising in a competitive

environment. The role of the media in the management of physical culture and sports organizations. Conducting advertising campaigns for physical culture and sports organizations.

Keywords: advertising business, physical culture and sports organization, advertising company, advertising in sports, sports, mass media.

Рекламный бизнес в последнее время стремительно развивается. Еще несколько лет назад главной задачей специалистов было продвижение на рынок конкретного товара. Сейчас реклама перестала быть агитационным плакатом. В первую очередь продается не продукт, а услуга – услуга по реализации мечты конкретной группы людей. Задача современного специалиста – сформировать, оформить и донести до потребителя эту услугу. Актуальность рекламы в сфере физической культуры и спорта сегодня не вызывает никакого сомнения, так как она играет важную роль в их развитии.

В настоящее время реклама является одной из самых важных маркетинговых функций, выполняемых абсолютным большинством участников рынка. Общая годовая сумма расходов на рекламу в мире оценивается примерно в 1,4 триллиона долларов. Отличительной особенностью рекламы за последние два десятилетия является превращение её в отдельную отрасль экономики страны, а именно в рекламный бизнес. Рекламный бизнес настолько мощный и быстро развивается, что по темпам и качественным изменениям значительно превосходит многие другие сферы производственно-экономической жизни общества. Именно в рекламном бизнесе на данном этапе наблюдается высокая концентрация и централизация капитала. В значительной степени накапливается в самых мощных компаниях средств массовой информации, а также мировым лидерам рекламного бизнеса -международных рекламных агентств и их ассоциаций.

Неоспоримым фактом современной цивилизации стал колоссальный рост интереса к спорту. Спорт не развивается изолированно от других областей социальной практики, он создает вокруг себя определенную социальную среду: спортивные сооружения оказывают влияние на планировку городов; развилась мощная индустрия производства спортивных товаров и услуг, спортивные праздники и шоу рожают новые специфические средства выразительности, интенсивно развиваются массовые коммуникации в сфере спорта. Спорт оказывает существенное влияние на имидж современного человека, на стиль его жизни. Можно сказать, что спорт- это специфический вид общественного производства, в рамках которого воспроизводится определенный тип взаимодействий, складываются нормы и стереотипы, создаются и воспроизводятся идеалы, а нередко и своего рода “идолы“, то есть, несомненно, можно говорить о заметном влиянии спорта на массовое сознание через средства массовой информации (СМИ). Спорт, являясь неотрывной частью культуры, несет в себе особые культурные коды, вырабатывает свою систему культурных символов и знаков, отражающих характер ценностных ориентаций, идеологических установок, типичных для сферы спорта в каждую социально-историческую эпоху.

Особое значение в формировании и распространении этой системы имеют СМИ, благодаря которым все более очевидным фактором становится стремительное изменение и самого феномена спорта, и его позиционирования в СМИ. Спорт как сфера социальной и культурной деятельности людей оказывается в отношениях взаимозависимости и взаимовлияния с такими важнейшими сферами человеческой жизнедеятельности, как политика, идеология, бизнес, искусство и др.

Давно признано, что спортивное спонсорство - это способ продвижения известных торговых марок. Производитель хочет получить максимально возможную аудиторию зрителей и для этого использует привлекательность конкретного вида спорта [1].

Роль средств массовой информации в менеджменте физкультурно-спортивных организаций.

Для выяснения сущности средств массовой информации необходимо уточнить, что понимают под средствами массовой информации. Под СМИ понимаются печатные издания: газеты, журналы, теле-, радио-, видео- программы, и периодические формы публичного распространения массовой информации [2]. Социально-экономические реформы, осуществляемые в настоящее время в России, самым непосредственным и кардинальным образом сказались на деятельности спортивных организаций и учреждений. С одной стороны, трудности в экономике вызвали серьезные проблемы в области бюджетного финансирования организаций физической культуры и спорта, с другой - радикально изменилась экономическая среда, на рыночную основу поставлена вся система хозяйственных отношений. В сложившейся сложной ситуации спортивные организации вынуждены заниматься активным поиском источников внебюджетного финансирования, дополнительных источников дохода. Они довольно разнородны и многообразны. В современной российской практике средства на развитие спорта выделяются федеральным правительством (Министерством спорта, туризма и молодежной политики), местными бюджетами; финансирование осуществляется также по линии профсоюзов и фонда социального страхования. Определенная часть денежных средств выделяется Олимпийским комитетом и международными спортивными организациями. Полученные от государственных органов и неправительственных структур средства, к сожалению, не закрывают проблемы финансирования спортивных клубов и организаций. В таких условиях спортивные клубы и организации вынуждены заниматься активным поиском внебюджетных источников финансирования, - прежде всего за счет предпринимательской деятельности (букмекерского и лотерейного бизнеса, издательской деятельности, доходов от продажи билетов, выпуска значков, выпелов, сувениров, продаж прав на теле- и радиотрансляцию и т.п.), а также за счет рекламы, меценатства и спонсорства.

СМИ выражают интересы общества, различных социальных групп, отдельных личностей. Их деятельность имеет важные общественные следствия, так как характер информации, адресуемой аудитории, определяет ее отношение к действительности и направление социальных действий. Поэтому, СМИ не просто информируют, сообщают новости, но и пропагандируют определенные идеи, взгляды, учения, разные программы и тем самым участвуют в социальном управлении. Путем формирования общественного мнения, выработки определенных социальных установок, формирования убеждений СМИ подталкивают человека к определенным поступкам, действиям. СМИ в любом обществе выполняют важную информационную роль, то есть становятся своеобразным посредником между журналистом и аудиторией. Причем в процессе функционирования СМИ осуществляется двусторонняя связь между коммуникатором – журналистом, и реципиентом- аудиторией, где должны удовлетворяться информационные запросы общества. Человек имеет право на правду, и это право обеспечивают наряду с наукой, искусством, научной информацией печать, телевидение и радио, различные информационные службы. Они должны сказать человеку о том, что произошло вчера и сегодня. Своей деятельностью СМИ повышают степень известности продукции, фирмы, мероприятию, личности, и т.д., создают необходимый имидж 24,2 % опрошенных отметили этот источник как важный в плане получения знаний по спортивному маркетингу, особенно по таким видам деятельности, как «получение и распределение времени, отводимого СМИ для спортивных мероприятий», «покупка и перепродажа прав СМИ на освещение спортивных событий», «координирование освещения спортивных событий в прессе», «обеспечение максимального представления в СМИ спортсменов, спонсоров и спортивных мероприятий», «развитие специальных продвижений» и «создание положительного имиджа своей спортивной организации». Таким образом, СМИ могут рассматриваться как инструмент в осуществлении шести из восьми наиболее важных видов деятельности в области маркетинга в спорте, а именно: «создание положительного

образа спортивной организации», «достижение целей спонсоров в плане их популяризации», «стимуляция реализации билетов», «максимализация представления в СМИ спортивных мероприятий, спортсменов и спонсоров», «поддержание тесных связей с общественностью, властями и партнерами» и «развитие специальных продвижений». СМИ играют важную роль в маркетинге отдельного вида спорта.

Библиографический список:

1. Галкин, В.В., Сысоев, В.И. Экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. Воронеж, 2014. - 213 с.
2. Галкин, В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом. Учебное пособие для вузов; Ростов на Дону: Феникс 2006. -14 с.
3. Головлева, Е. Л. «Основы рекламы». Главбух. 2008 . - 153 с.
4. Горбачева В.В. Инновационные подходы в развитии связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 105 с.
5. Горбачева, В.В. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, В.П. Полунин, С.А. Жарков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – №1(39). – С. 146-153. – EDN ONIMFZ.
6. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
7. Кутепов, М.В, Жолобова, Ю.В. Спонсорство зрелищных мероприятий как наиболее эффективный способ позиционирования бренда. «Маркетинговые коммуникации». 2012. - 9-10 с.
8. Кузин, В.В., Золотов, М.И. Менеджмент и маркетинг в спорте: Краткий словарь-справочник «Союз менеджеров» Школа спортивного бизнеса . 2011.- 112 с.
9. Мухин, В.Г. «Социально-экономическая и педагогическая направленность рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта». – Воронеж, 2015. - 150 с.

УДК 659.111

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ РЕКЛАМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кондратьева А.А., студент,

Чевьюк Ю.Н., студент,

Напалкова М.Г., к.ф.н., доцент,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

В статье представлены средства рекламы в сфере физической культуры и спорта, актуальность их использования, также приведена статистика, показывающая результат правильно подобранной рекламной работы. Отражены причины развития рекламной деятельности в спортивной индустрии.

Ключевые слова: реклама, физическая культура и спорт, инструменты продвижения, спортивная одежда, физические упражнения.

FEATURES OF APPLICATION OF ADVERTISING TOOLS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Kondratieva A.A., student,
Chevyuk Y.N., student,
Napalkova M.G., PhD, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

The article presents the means of advertising in the field of physical culture and sports, the relevance of their use, as well as statistics showing the result of correctly selected advertising work. The reasons for the development of advertising activities in the sports industry are reflected.

Keywords: advertising, physical culture and sports, promotion tools, sportswear, physical exercises.

Во все времена отрасль физической культуры и спорта была популярна, за счет своей зрелищности и массовости. В настоящее время этой отрасли уделяется больше внимания, в связи с выходом на рынки массового спроса. Самостоятельные занятия, занятия в фитнес-центрах, в бассейнах, занятия лечебной физической культурой (ЛФК), занятия спортом и базовой физической культурой в школах становятся популярными и массовыми мероприятиями для людей различных возрастов. Для того чтобы данные услуги и спортивные товары пользовались спросом необходимы определенные инструменты продвижения маркетинга. Наиболее популярными инструментами являются: реклама, пропаганда и связи с общественностью.

В данной статье мы рассмотрим наиболее актуальные инструменты продвижения физической культуры и спорта, выявим специфические особенности и оценим эффективность спортивной рекламы в СМИ.

В связи с быстрым развитием общества физическая культура и спорт привлекают все больше людей и встречаются во всех сферах на протяжении жизни человека. В данный момент главной задачей государства является привлечение все большего количества людей к ведению здорового образа жизни, компонентами которого являются занятия физическими упражнениями, пешие прогулки, оздоровительное плавание, занятия лечебной физической культурой. Физическая культура и спорт в настоящее время помогают людям укреплять здоровье и поддерживать оптимальный уровень физического состояния. Спорт оказывает существенное влияние на имидж современного человека, на стиль его жизни. Люди начинают все больше времени проводить на свежем воздухе и занятия физической культурой могут выступать средством активного досуга.

Спортивный стиль одежды, аксессуаров, а также спортивный инвентарь пользуются большим спросом. Для развития спортивной индустрии необходимо привлекать большое количество молодежи к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Для этого необходимо распространять информацию через СМИ, организовывать спортивно-массовые мероприятия, использовать новые методы привлечения людей в спортивную индустрию.

Главным компонентом маркетинга физкультурно-спортивных организаций является реклама, и ее предназначение состоит в донесении до аудитории определенной информации. Реклама спортивных товаров информирует и показывает его преимущества данного товара по сравнению с другими. Главная цель-это вызвать интерес со стороны потребителей сформировать потребность в нем. Благодаря рекламе различные спортивные организации могут продвигать свои товары и услуги. Она нужна для удачного ведения коммерческой деятельности и получения прибыли.

Благодаря рекламе различные спортивные клубы могут гораздо быстрее обрести популярность и привлечь аудиторию. Для продвижения используются различные формы и средства: рекламные вставки во время телепередач, реклама на щитах спортивных арен, участие ведущих спортсменов в рекламных паузах и телепередачах, объявления в спортивных газетах и журналах, изображение знаменитых спортсменов и символики спортивных клубов на упаковке различных товаров, продажа товаров в спортивных сооружениях, выступление спортсменов в форме, с опознавательными знаками спонсора спортивного мероприятия. Для распространения спортивной рекламы используются: телевидение(различные телепередачи с участием знаменитых спортсменов, реклама предстоящих матчей), афиши, почта (рассылка рекламных писем), продажа сувениров с символикой и опознавательными знаками спонсора, наружная реклама(плакаты на рекламных щитах).

В настоящее время нет человека, который не носил бы спортивную одежду. Спортивный стиль и аксессуары пользуются большим спросом. Спортивная одежда удобна, позволяет заниматься физической активностью. Сейчас спортивная одежда создаётся как для любителей, так и для профессионалов. В сентябре 2019 года в Нижнем Новгороде было проведено исследование с помощью опроса. Его целью было выявить, с какой целью люди покупают спортивную одежду, какие фирмы предпочитают, и какие вещи чаще всего покупают из спортивного гардероба. Представим данные социологического опроса и произведем анализ каждого вопроса.

Итак, на рисунке 1 представлены данные респондентов, которые выбирают спортивную одежду и обувь непосредственно по целям покупки, в нее вошли такие категории как одежда для тренировок и повседневной жизни. По результатам опроса, целью покупки спортивной одежды для большинства людей при формировании предпочтения к покупке в процентном соотношении являются профессиональные тренировки (64%) и для повседневной жизни люди покупают одежду немного реже (36%).

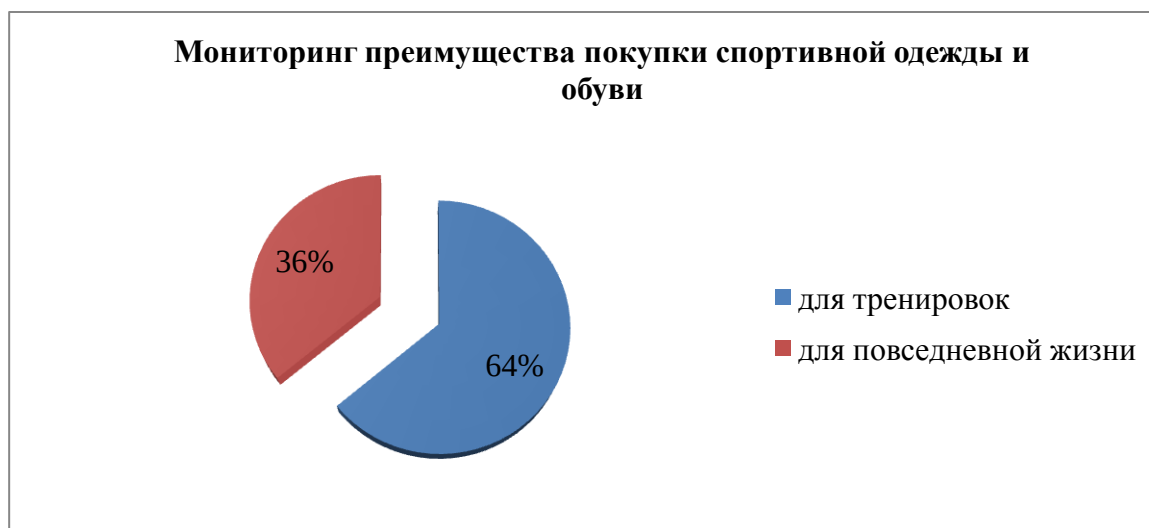


Рисунок .1 Мониторинг преимущества покупки спортивной одежды и обуви

В настоящее время на рынке представлено много разнообразных фирм спортивной одежды и инвентаря. Анализ полученных данных в категории преимущества выбора спортивных марок позволил сделать следующий вывод о наиболее популярных и доступных спортивных марках. Самой популярной фирмой, которую выбирают люди стала Nike (38%), Reebok немного уступает (24%), Adidas предпочитают всего 6%. Меньше всего покупают одежду от фирмы Demix (1%). Также

было опрошено молодое население с целью выявить какие вещи спортивного гардероба востребованы больше всего.



Рисунок 2. Мониторинг преимущества выбора спортивных марок

Следующий вопрос в предпочтениях выбора спортивного гардероба показал, что респонденты пользуются в повседневной жизни таким элементом гардероба как спортивная обувь, а значит можно сделать вывод, что сезонная реклама обуви наиболее часто используется в сфере физической культуры и спорта и является инструментом продвижения спортивных товаров. В ходе анкетирования было выявлено, что чаще всего из спортивного гардероба люди покупают: спортивную обувь (54%), спортивные футболки (26%), спортивную форму (8%). Другие виды одежды (купальники, шорты, лосины и др.) покупают всего 12%.

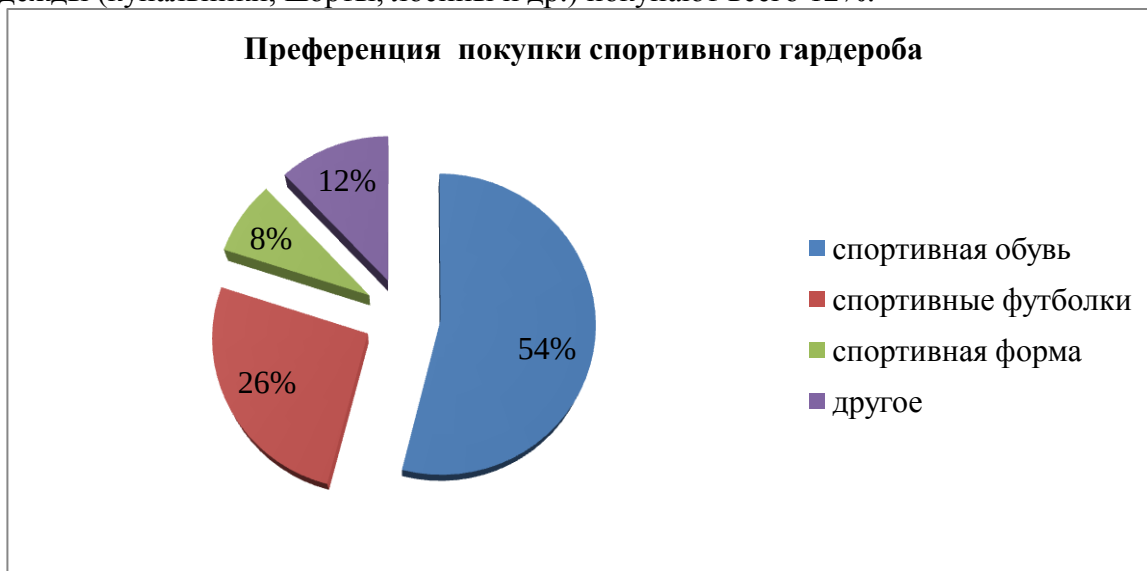


Рисунок 3. Преференция покупки спортивного гардероба

В ходе проведённого исследования было выявлено, что большинство людей приобретают спортивную одежду для тренировок, остальная же часть населения для повседневной жизни. Больше всего из спортивного гардероба люди покупают кроссовки и спортивную одежду, это говорит нам о том, что спортивная одежда и обувь удобна и ее могут носить различные слои населения. Наиболее популярные фирмы, которые специализируются по продаже спортивной одежды Nike и Adidas. Можно

сделать вывод, что в настоящее время спортивная одежда востребована как профессионалами, так и теми, кто активно не занимается физической деятельностью. Но с каждым годом спортивная реклама привлекает все больше внимания людей, а значит самым привлекательным и эффективным инструментом для продвижения спортивных товаров и услуг является разнообразные средства рекламы, используемые в сфере физической культуры и спорта.

Библиографический список:

1. Галенин, А. В. Интеграция маркетинговой бизнес модели фитнес клуба / А. В. Галенин, К. С. Даниленко, Ф. А. Максимец // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 262-264. – EDN GJDTKO.
2. Ильиных, Р. М. Особенности спортивного маркетинга / Р. М. Ильиных // Анализ состояния и перспективы развития экономики России (аспрук-2019) : Материалы III Всероссийской молодежной научно-практической конференции (с международным участием). В 2-х томах, Иваново, 30 апреля 2019 года. – Иваново: Ивановский государственный энергетический университет им. В.И. Ленина, 2019. – С. 16. – EDN HFGYOT.
3. Крчевинац, М. Прошлое, настоящее и будущее спортивного маркетинга / М. Крчевинац, Л. А. Корчагова // Юность науки: Сборник студенческих научных статей / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Российский государственный гуманитарный университет. – Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2019. – С. 196-201. – EDN AYDDML.
4. Напалкова, М. Г. Анализ формирования имиджа спортивной организации на примере российских и международных футбольных клубов / М. Г. Напалкова, Н. Е. Ильин // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – № 52. – С. 82-92. – EDN ZNJPPV.

УДК 630*945.2

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Костеркина Е.К., студент,
Торсунов Л.А., студент,
Напалкова М.Г., к.ф.н., доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры и спорта,
Краснодар, Россия*

В статье представлен алгоритм проведения специальных мероприятий в отрасли физической культуры и спорта, также представлена классификация специальных мероприятий, проводимых в отрасли спорта и физической культуры, раскрыто понятие «мероприятие» со стороны использования как маркетингового инструмента, так и влияние на общественность. Event-продвижение в современное время и в условиях массового спроса физкультурных услуг имеет особое значение, пропаганда ЗОЖ и проведения социальных акций остается ключевым вопросом сохранения и дальнейшего повышения уровня жизнедеятельности.

Ключевые слова. Специальные мероприятия, пропаганда, ЗОЖ, реклама, event marketing (событийный маркетинг).

FEATURES OF SPECIAL EVENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Kosterkina E.K., student,
Torsunov L.A., student,
Napalkova M.G., PhD, Associate Professor,
Kuban State University physical culture and sports,
Russian, Krasnodar*

The article presents an algorithm for conducting special events in the field of physical culture and sports, also presents a classification of special events held in the field of sports and physical culture, and reveals the concept of "event" from the side of using both a marketing tool and influence on the public. Event-promotion in modern times and in conditions of mass demand for physical education services is of particular importance, the promotion of healthy lifestyle and social actions remains a key issue of preserving and further improving the standard of living.

Keywords: special events, propaganda, healthy lifestyle, advertising, event marketing.

В настоящее время спорт имеет острый дефицит новых лиц. Слабые рекламные кампании (реклама спорта и здорового образа жизни на уличных баннерах, государственных каналах, средства массовой информации) не приносят необходимых результатов. В связи с высокими образовательными нагрузками школьники и студенты выбирают проводить свободное время в социальных сетях, стриминговых сервисах, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности молодых людей. Таким образом возникает необходимость вовлечения молодёжи в спорт [2].

Также в наше время проводятся специальные спортивные мероприятия, такие как забеги, заплывы, велогонки, целью которых будет привлечение новой аудитории, создание рекламы, популяризация занятий физической культурой и спортом, и пропаганда здорового образа жизни. Данные мероприятия объединяют миллионы единомышленников по всей стране. Рекламная кампания данных мероприятий проводится с сочетаниями разных видов маркетинга.

Для пропаганды спорта и ЗОЖ функционирует обычный набор способов рекламирования (средства массовой информации, соревнования и т. д.), но наиболее эффективными являются – специальные мероприятия. Event marketing (событийный маркетинг) – мероприятия, целью которых является продвижение брендов, сервисов и репутации кого-либо с помощью интересных, ярких и запоминающихся специальных мероприятий [1]. Специальные мероприятия в спорте будут являться мероприятиями широкой аудитории, цель которой привлечь как можно больше людей к занятию спортом, привлечение внимания к товарам и услугам, создание бренда, и т.д. Мероприятия, рекламируемые посредством событийного маркетинга, чаще ориентированы на молодое поколение. И это неудивительно: молодёжь, всегда легкая на подъем, гораздо чаще посещает различные концерты и мероприятия в городе [3]. Она более открыта для нового и интересного. Именно поэтому экстремальные виды спорта и зрелищные шоу под открытым небом пользуются спросом у этой публики.

Формирование имиджа является сложным процессом, который осуществляется годами. Своевременное использование PR-инструментов и постоянный мониторинг позволяют управлять и отслеживать информационное поле. Создание имиджа и управление репутации в специальных мероприятиях и пропаганде ЗОЖ имеют огромное значение. Создание афиши мероприятия, его элементы влияют на репутацию, продвижение спортивного мероприятия, и пропаганду ЗОЖ в целом. [4]

Специальное мероприятие должно раскрывать спорт не только как здоровый образ и норму жизни, но и позиционировать его как приятное проведение времени. Молодой

человек должен понять, что положительные эмоции и ощущение отдыха можно получить не только через соцсети или системы короткого видеоконтента, но и через спортивную деятельность.

Люди все больше не обращают внимания на рекламу и научились защищаться от нее. Событийный маркетинг поощряет полное раскрытие информации, а также помогает вспомнить ее. Благодаря правильно и грамотно организованному мероприятию потенциальный спортсмен погружается в созданную для него атмосферу, которая формирует его впечатления от того или иного вида спорта или физической культуры в целом [5]. Индивид редко сталкивается с пропагандой спорта и здорового образа жизни в повседневности, и именно поэтому специальные мероприятия могут лучше всего сформировать положительное впечатление. «Упаковка» мероприятия – это не только информационное просвещение, а такие события, которые способны вызвать массу положительных эмоций и такие ощущения, которые точно останутся в памяти и на подсознательном уровне будут связаны с полученным от спорта удовольствием.

Подготовка и реализация мероприятий становятся все более известным способом продвижения спорта. К сожалению, далеко не каждое мероприятие может быть эффективным. Помимо того, ошибочная или неудачная форма проведения вызовут отрицательный результат. Исходя из этого, для проведения специальных мероприятий важно иметь особый опыт и необходимую базу знаний о методике, способах и инструментах event-маркетинга.

Спортивный маркетинг является продуктом профессионального, массового и любительского спорта, т.е. физически осязаемые товары, услуги, организации, и территориальной идеи в целом. Каждый из названных продуктов представляет сложный комплекс, требующий маркетинговой специфики.

Для проведения маркетинга организаций специальных мероприятий необходимо осуществлять связи с общественностью. Здесь главной задачей будет оценка существующего имиджа и план по его улучшению. [4]

Все действия всегда должны достигать определенной цели. Сначала ставится цель, затем организаторы переписывают концепцию на основе какой-то креативной идеи, и организуя мероприятие, осуществляются те маркетинговые и рекламные задачи, которые стоят перед ними в конкретный момент. Поэтому перед планированием мероприятия можно составить краткий план.

Чтобы создать эффективное мероприятие, организатор должен продумать:

- маркетинговый план;
- индивидуальные особенности рекламируемого вида спорта;
- оригинальность идеи;
- временные параметры;
- имеющиеся в наличии организационные и технические ресурсы.

После того как организатор определил цели, учитывая все необходимые параметры, определил вид и тип мероприятия, необходимо найти информационное обеспечение. Для проведения специального мероприятия все константы должны быть продуманы заранее, чтобы вокруг мероприятия сложилось необходимое информационное поле, которое в дальнейшем будет работать на репутацию и имидж.

Необходимо отметить если выбран не тот канал распространения, то скорее всего информация не затронет основную часть целевой аудитории, поэтому информация о предстоящих событиях просто не доходит. Недостаток информации о самом мероприятии. Исходя из формата и масштабности мероприятия, а также характеристик аудитории для мероприятий местного значения достаточным сроком рекламирования мероприятия является период от месяца до двух недель [2]. Способы оповещения зависят от формата мероприятия и целевой аудитории. Это может быть медийная реклама, если мероприятие открытое и массовое. Так как публика для занятий спортом моложе 40 лет, есть смысл использовать интернет.

При выборе СМИ необходимо учитывать не только целевую аудиторию мероприятия, но и характер самого мероприятия, актуальность информации о нем в рамках данного информационного ресурса. [1].

Вторая волна информации о событии должна быть запущена после события. В случае с небольшими мероприятиями и событиями, рассчитанными на ограниченный круг лиц, от этого можно обойтись, но не стоит забывать, что любое упоминание о событии в СМИ в формате новостей повышает статус события, придает ему значимость, как в глазах участников, так и в глазах остальной публики [1].

Исходя из этого, можно заключить, что при организации специальных мероприятий необходима налаженная работа со СМИ как до, так и после мероприятия. Таким образом, анализ ситуации в продвижении спорта и здорового образа жизни, позволяет заключить, что на данный момент времени существуют большие возможности для роста новой аудитории и поддержания взаимодействия с уже имеющимися целевыми группами.

Библиографический список:

1. Галенин, А. В. Интеграция маркетинговой бизнес модели фитнес клуба / А. В. Галенин, К. С. Даниленко, Ф. А. Максимец // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 262-264.
2. Косяченко, О. В. PR – кампания: планирование и организация / О. В. Косяченко // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 299-301. – EDN XXQNKE.
3. Манн, И. Б. PR на 100%: Как стать хорошим менеджером по PR / И. Б. Манн, А. А. Мамонтов, М. Б. Горкина. – Москва : Альпина Пабlishер, 2015. – 240 с. – ISBN 978-5-9614-0958-1. – EDN SUQYEH.
4. Напалкова, М. Г. Организация специальных PR-мероприятий в молодежной среде вуза / М. Г. Напалкова, М. В. Свириденко // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – № 55. – С. 133-141. – EDN CLFBTX.
5. Шумович, А. Смешать, но не взбалтывать : Рецепты организации мероприятий / А. Шумович, А. Берлов. – Москва : Альпина Пабlishер, 2016. – 256 с. – ISBN 978-5-9614-4491-9. – EDN VRTDPJ.

СПЕЦИФИКА МЕНЕДЖМЕНТА РОССИЙСКИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ (АНАЛИЗ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ОШИБОК НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА)

*Лагутин М.М., магистрант,
Научный руководитель: Перфильева И. В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия,*

В статье рассмотрены специфика и значение стратегического управления в формировании менеджмента спортивного клуба, проведен анализ потенциальных возможностей и недостатков организации для формирования стратегии профессиональных баскетбольных клубов России. Методологический аспект работы

заключается в реализации системного и структурированного метода изучения стратегического планирования в спортивных организациях.

Гипотеза исследования предполагает, что спонсорская поддержка возможна лишь при понимании, что стратегический менеджмент в профессиональном баскетбольном клубе стабилен, эффективен, нацелен на долгосрочный результат, а для этого необходимо улучшить селекционную работу, как по подбору управляющего, так и тренерского персонала.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что результаты исследования и рекомендации, разработанные в области стратегического управления профессиональными баскетбольными клубами, могут быть использованы в практической работе спортивных менеджеров по совершенствованию стратегического менеджмента, направленного на улучшение коммерческой деятельности клуба.

Ключевые слова: стратегический менеджмент, методы планирования, результаты деятельности, бюджет, реклама, пропаганда, коммерческая деятельность.

SPECIFIC MANAGEMENT OF RUSSIAN PROFESSIONAL SPORTS CLUBS (ANALYSIS OF STRATEGIC ERRORS ON THE EXAMPLE OF A PROFESSIONAL BASKETBALL CLUB)

*Lagutin M.M., undergraduate student,
Scientific supervisor: Perfilyeva I.V., associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article discusses the specifics and importance of strategic management in the formation of the management of a sports club, analyzes the potential opportunities and shortcomings of the organization for the formation of a strategy for professional basketball clubs in Russia. The methodological aspect of the work lies in the implementation of a systematic and structured method for studying strategic planning in sports organizations.

The hypothesis of the study suggests that sponsorship is possible only if it is understood that strategic management in a professional basketball club is stable, effective, aimed at long-term results, and for this it is necessary to improve selection work, both in the selection of manager and coaching staff.

The practical significance of this work lies in the fact that the results of the study and recommendations developed in the field of strategic management of professional basketball clubs can be used in the practical work of sports managers to improve strategic management aimed at improving the commercial activities of the club.

Keywords: strategic management, planning methods, performance results, budget, advertising, propaganda, commercial activity.

На современном этапе развития спортивных игр в России профессионализация является надежным и эффективным фактором повышения спортивного мастерства команд. Реализация задач, стоящих перед профессиональным баскетболом, наиболее эффективно решается через создание и функционирование профессиональных спортивных клубов, совершенствования их организационной, спортивной и экономической деятельности. При этом повышение мастерства команды и отдельных игроков обеспечивают тренеры, спортсмены, врачи, массажисты и научные работники.

Успешную экономическую деятельность клуба, социальную защиту спортсменов обеспечивают его менеджеры высшего и среднего звена управления, учредители, спонсоры, государственные и общественные организации, финансирующие клубы.

В современных условиях стратегическое управление играет важное значение в

формировании менеджмента спортивного клуба, позволяющего контролировать и расширять коммерческую составляющую работы профессионального спортивного клуба. Стратегическое управление в спортивной сфере в России развито недостаточно, это связано с тем, что имеется дефицит опытных топ-менеджеров в спортивной отрасли и клубы вынуждены приглашать специалистов из-за рубежа. Президенты российских профессиональных спортивных клубов отмечают, что найти в России специалистов в сфере стратегического управления в области спорта с определённым набором навыков, опытом и знанием специфики управленческой деятельности в конкретном виде спорта представляет большую трудность.

В России любой спортивный клуб - это расходная часть одной или нескольких компаний или целой области. И зачастую стратегию развития спортивного профессионального клуба определяют руководители этих компаний, которые, являясь прекрасными управленцами в своей отрасли, не понимают особенностей стратегического менеджмента в спортивной отрасли.

Деятельность профессионального баскетбольного клуба требует значительных материальных затрат на развитие инфраструктуры клуба, покупку игроков-лидеров, содержание основного и резервного составов команды, выплату высоких гонораров, широкое использование достижений науки и медицины для роста спортивных результатов. Поэтому финансирование клуба осуществляется согласно принципам «спортивного рынка» за счет спонсорских субсидий, продажи билетов и атрибутики, рекламных услуг, раскрутки бренда. Спонсорское финансирование профессионального спортивного клуба постепенно уменьшается, а доходы и самоокупаемость в деятельности клуба возрастают.

Развитие баскетбола в стране и уровень мастерства игроков связаны с социально-правовым статусом клубов и спортсменов, определяемым рамками трудового законодательства.

Очевидно, что стратегия развития профессионального спортивного клуба в качестве коммерческой организации должна быть направлена на получение финансовой прибыли в долгосрочной перспективе.

Стратегия, зависит как от краткосрочных, долгосрочных и стратегических целей организации, так и от возможностей и ресурсов. Но, в любом случае ключевым направлением будет создание клиентской базы из болельщиков, активно болеющих за свою команду.

Главной проблемой профессиональных баскетбольных клубов России (за исключением 3-5 топовых клубов) на данный момент является малочисленность зрительской аудитории и фанатов, а также недостаточное финансирование. Финансирование и спонсорская помощь во многом будет зависеть от количества болельщиков. Для этого необходимо разработать и внедрить стратегическую программу по повышению посещаемости матчей, а именно:

- реклама и пропаганда посещения матчей;
- регулярные встречи с болельщиками баскетбола;
- регулярное проведение открытых тренировок команды не только для прессы, но и для болельщиков;
- увеличение числа мест продажи билетов и абонементов;
- проведение системы мероприятий, направленных на повышение общей культуры поддержки команды.

Эффективная работа с болельщиками обеспечивается, в первую очередь, тесным контактом с игроками команды, тренерским персоналом. Это возможно только в случае стабильного состава игроков и тренерского состава. Частая ротация тренерского штаба и ведущих игроков в погоне за сиюминутной прибылью, отсутствие долгосрочной стратегической линии развития клуба приводит к резкому снижению результатов клуба, потере зрительского и спонсорского интереса.

В качестве примера можно рассмотреть деятельность ПБК «Автодор».

Особенностью деятельности этого клуба является длительное авторитарное управление президента Родионова В. Так. стало уже «плохой» традицией ежегодная стремительная отставка тренеров, порой на стадии предсезонной подготовки клуба.

Так было в сезоне 2016-2017, когда Н.Мазурс был уволен после первого матча, с проигрышем Астане, так было в сезоне 2017-2018, когда Е.Пашутин лишился своего поста через десять дней после назначения, так случилось и в этом году, когда сербский тренер Н. Видич отправляется домой, так и не успев дебютировать в Единой лиге ВТБ. Все специалисты после расторжения контракта получили солидную неустойку.

Бюджет клуба в прошлом году составил порядка 250 миллионов рублей (информация из открытых источников), по этому показателю команда занимает одно из последних мест в Единой лиге ВТБ. При этом команда находится только на восьмом месте в Единой лиге ВТБ по количеству игроков-россиян, делая акцент на приглашенных «звездах».

На продаже билетов было заработано всего 3,6 миллионов рублей. Для команды первой восьмерки (по спортивным результатам) Единой лиги ВТБ можно отметить низкую прибыль от продажи билетов по сравнению с другими клубами, так от ПБК ЦСКА отставание более, чем в 20 раз (78,8 миллионов рублей), от ближайших «соседей» по турнирной таблице в два-три раза (у ПБК «Парма» 7,8 миллионов рублей, у ПБК «Локомотив» 12 миллионов рублей).

В ходе исследования анализа организации ПБК «Автодор» из открытых источников были определены следующие направления работы по совершенствованию стратегического менеджмента, направленного на улучшение коммерческой деятельности клуба:

1. Клуб должен удерживать существующих фанатов и призвать новых.
2. Персонифицированная атрибутика
3. Тесный контакт с фанатами
4. Тесный контакт со спортивными школами
5. Увеличение спектра услуг на матчах, для любой возрастной категории (игровые зоны, фуд корты).
6. Улучшение медиа-контента, направленного на создание благоприятного имиджа ПБК в целом и отдельных игроков.
7. Спонсорская поддержка

Итак, приведённые выше предложения в большей степени ориентированы на поддержание и увеличение лояльности фанатов клуба, посещающих матчи и следящих за событиями в жизни клуба на данный момент.

Подводя итог краткого обзора, можно резюмировать, что эффективная работа с фанатами (потенциальными основными клиентами продукта) является долгосрочным проектом и невозможна при отсутствии четкой стратегической линии, нацеленной на получение стабильной прибыли. Спонсорская поддержка возможна лишь при понимании, что стратегический менеджмент в ПБК стабилен, эффективен, нацелен на долгосрочный результат, а для этого необходимо улучшить селекционную работу, как по подбору управляющего, так и тренерского персонала.

Библиографический список:

1. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
2. Перфильева И.В. Специфика инновационных проектов в спортивных организациях / И.В. Перфильева, У.А. Пантелеева // Сб.: Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом: материалы международной научно-практической конференции, Волгоград, 24 мая 2019 года. Волгоградский институт бизнеса. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2019. – С186-189

3. Перфильева И.В. Анализ основных каналов продажи услуг спортивных организаций / И.В. Перфильева, Д.В. Цуканов //Сб.: Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом: материалы международной научно-практической конференции, Волгоград, 24 мая 2019 года. Волгоградский институт бизнеса. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2019. – С189-192.

4. Перфильева И.В. Основные финансовые и коммерческие аспекты работы клубов Премьер-лиги / Е.В. Беликова, Е.Г. Борисенко, И.В. Перфильева //Ж.: Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. -№ 1 (31). – Волгоград: ФГБОУВО «ВГАФК», 2020. - С. 123-131.

5. Перфильева И.В. Физическая культура и спорт в современных реалиях российской федерации / Д.И. Гончаренко, И.В. Перфильева // Сб.: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат). Том 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – С. 307-310.

ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Малашин М.М., магистрант,
Научный руководитель: Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия,
Виниченко А.А., к.п.н., профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Развитие предпринимательства и бизнеса в сфере олимпийского движения связано с различными формами собственности на спортивную, учебную и материально-техническую базы. С экономической точки зрения собственность определяется спецификой отношений работников предприятия к средствам труда, а также к спортивному продукту, который они производят. Постепенное снижение участия государства в процессах регулирования и финансирования спортивных организаций при одновременном расширении прав для занятий предпринимательской деятельностью олимпийского движения в этом секторе экономики, повышает значимость роли спортивного менеджера, от личных качеств которого зависит эффективность предпринимательской деятельности в сфере олимпийского движения.

Ключевые слова: спортивное предпринимательство и бизнес в спортивной деятельности, государственное участие, коммерциализация спортивно-оздоровительных услуг.

PREPARATION OF THE OLYMPIC RESERVE AND ENTREPRENEURIAL ACTIVITY

*Malashin M.M., master's degree student,
Zubarev Yu.A., Grand PhD, Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia,
Vinichenko A.A., PhD, Professor,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

The development of entrepreneurship and business in the field of the Olympic movement is associated with various forms of ownership of sports, educational and logistical bases. From an economic point of view, ownership is determined by the specifics of the relationship of the company's employees to the means of labor, as well as to the sports product they produce. The gradual decrease in the participation of the state in the processes of regulation and financing of sports organizations, while simultaneously expanding the rights to engage in entrepreneurial activity of the Olympic movement in this sector of the economy, increases the importance of the role of a sports manager, on whose personal qualities the effectiveness of entrepreneurial activity in the field of the Olympic movement depends.

Keywords: sports entrepreneurship and business in cities and countryside, state participation, commercialization of sports and health services.

Для современного предпринимательства и бизнеса в сфере олимпийского движения характерными чертами являются новизна, наличие организаторского таланта, готовность к риску. Работа в сфере олимпийского движения имеет свои особенности. Поэтому предпринимателю, работающему в этой сфере экономики, недостаточно обладать организаторскими способностями. Необходимы знания тех дисциплин, которые преподают в вузах спортивного профиля – это ряд биологических наук о структурно-функциональных особенностях организма человека в норме и при спортивном травматизме, знание психологии и ряда специальных дисциплин по менеджменту и маркетингу в сфере спорта. Эти знания могут стать залогом успешности в спортивном бизнесе.

Спортивное предпринимательство и бизнес опираются как на прошлый опыт, накопленный в России, так и на опыт зарубежных стран. Этот опыт показывает, что помимо финансовой ответственности, предприниматель берет на себя также социальную ответственность. При правильной организации процесса предприниматель должен получить не только материальный доход, но и моральное удовлетворение от результатов своего труда.

Предпринимательская деятельность в сфере олимпийского движения не должна ограничиваться только получением прибыли. Она предполагает создание для потребителей новых форм физической активности, интересного общения и проведения досуга, позволяющего поддерживать физическую форму и красоту тела.

В настоящее время физическая культура, спорт и олимпийское движение является специфическим рынком, предоставляющим захватывающие зрелища на стадионах, а также широкий ассортимент спортивных товаров и услуг. Поэтому спортивное предпринимательство и бизнес подчиняется законам рыночной экономики, что предполагает свободное ценообразование, которое регулируется уровнем конкуренции на рынке спортивных услуг.

К основным потребителям услуг спортивного рынка, помимо лиц, занимающихся спортом, следует отнести огромное количество спортивных болельщиков. Участниками спортивного рынка становятся спонсоры, тренеры и весь персонал физкультурно-спортивных организаций, именно от профессионализма сотрудников физкультурно-спортивных организаций зависит эффективность их работы.

К числу наиболее прибыльных видов предпринимательства и бизнеса в сфере олимпийского движения относится продажа прав на трансляции крупных спортивных соревнований. Объясняется это тем, что увлекательные спортивные зрелища собирают обычно огромные аудитории любителей спорта, являющихся потенциальными потребителями товаров, производимых спонсорами спортивных состязаний. Так общая аудитория телевизионных трансляций Олимпийских игр и Чемпионата мира по футболу, как правило, составляет около 3 млрд. человек.

В современных условиях у спортивного предпринимательства и бизнеса одна

цель – победить в условиях конкуренции, развивающейся между спортивными организациями. Это особенно важно в связи с выявленной в последние годы очевидной тенденцией снижения уровня государственного участия в деятельности спортивных организаций и их субсидирования. При этом права на занятия предпринимательской деятельностью в сфере спортивно-оздоровительных услуг эффективно расширяются. Спортивные менеджеры могут реализовать права, предоставленные государством, посредством коммерциализации своей деятельности по использованию спортивных сооружений и проведением различных спортивно-массовых мероприятий.

Развитие предпринимательских инициатив в сфере олимпийского движения также связано с ростом конкуренции. Именно конкуренция заставляет создавать различные организационно-правовые формы организаций, увеличивать количество и улучшать качество предоставляемых населению услуг. В связи с развитием рыночных отношений в сфере спорта, организации в настоящее время предлагают населению широкий спектр спортивно-оздоровительных услуг. При этом все они работают в соответствии с определенными принципами: обеспеченность квалифицированными кадрами, материально-техническая оснащенность занятий и доступные цены.

Государство не ограничивает деятельность предпринимательства и бизнеса, но и не уstraняется от работы в этом секторе, рассматривая его как одно из важнейших направлений социальной политики. Оно оказывает помощь ряду спортивных организаций, тренеров и спортсменов, следит за доступностью физкультурно-спортивных услуг для разных слоев населения, осуществляет контроль антидопинговых правил.

Во многих субъектах Российской Федерации учреждениям спортивно-физкультурного профиля предоставляются налоговые льготы. Бизнес, оказывающий финансовую помощь спортивным организациям, по предложению Министерства экономического развития, с 1 января 2020 года получает налоговый вычет, поскольку проекты, связанные с массовым спортом, признаны общественно значимыми.

Государство готовит кадры для сферы физической культуры и спорта и олимпийского движения, оказывает материальную поддержку спортивных организаций, строит спортивные сооружения и следит за их эксплуатацией.

В каждом регионе Российской Федерации открываются муниципальные центры, где начинающим предпринимателям оказывают консультативную помощь, помогают в оформлении документов и подборе помещений. Все это свидетельствует о заинтересованности государства в развитии спортивного бизнеса и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта и олимпийского движения. Эта деятельность обеспечивает работой часть населения страны в различных отраслях спортивной индустрии. Спортивные предприниматели платят налоги, что помогает государству в решении социальных проблем населения страны.

Эффективность предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта и олимпийского движения во многом зависит от личности спортивного менеджера. Характерными чертами этой личности должны быть инициативность, энергичность, развитый интеллект и способность грамотно использовать материальные ценности для организации бизнеса, которым сможет управлять. Это менеджер, владеющий знаниями по теории и методологии предпринимательства и бизнеса, знакомый с практическими аспектами предпринимательской деятельности и особенностями формирования конкурентоспособности спортивных организаций.

Возрождению спортивного предпринимательства и бизнеса способствует по крайней мере, два обстоятельства:

- 1) прошлый богатый опыт, накопленный в России;
- 2) опыт зарубежных стран.

Предпринимательство и бизнес в сфере олимпийского движения это:

- во-первых, процесс создания нового, обладающего ценностью;
- во-вторых, процесс, поглощающий время и силы, предполагающий принятие на себя финансовой, моральной и социальной ответственностью;
- в-третьих, процесс, приносящий в результате денежный доход и личное удовлетворение достигнутым.

Ключевыми участниками предпринимательских отношений в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения являются:

- потребители услуг физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- различные производители определенных спортивных услуг;
- государство, а также органы государственного управления физической культурой, спортом и олимпийского движения.

Предпринимательство и бизнес в условиях развивающегося рынка спортивных услуг и олимпийского движения можно классифицировать по самым различным признакам:

- по виду деятельности (физическое воспитание и спорт в учебных заведениях, в спортивных клубах и т.д.);
- организация зрелищных спортивных мероприятий по различным видам спорта (футбол, гимнастика, теннис и т.д.);
- оздоровительные комплексы и центры подготовки по видам спорта для населения различных возрастов и т.д.;
- по количеству работающих в спортивных структурах (малые, средние и крупные спортивные структуры при стадионах, спортивных комплексах);
- по степени охвата и особенностям спортивного обслуживания различного контингента населения и спортсменов (спорт для всех, профессиональный коммерческий спорт и спорт высших достижений).

Основные предпринимательские качества в сфере олимпийского движения:

- целеустремлённость и независимость; творческий подход и стремление к риску; решительность и настойчивость.

Предпринимательство и бизнес в сфере олимпийского движения получила широкое развитие, представляющие разнообразные физкультурно-спортивные услуги, которые отличаются друг от друга по содержанию своей деятельности, все они работают в соответствии с принципами: доступные цены; оснащённость занятий оборудованием; обеспеченность квалифицированными кадрами.

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», а также проекту «Стратегии – 2030 года» развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства, это:

- обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, учебы и работы для всех категорий и групп граждан;
- открытость и доступность информации для граждан;
- адресный характер государственной поддержки организаций всех типов в сфере физической культуры и спорта, спортсменов, тренеров и специалистов;
- нетерпимость к нарушению антидопинговых правил.

Важнейшей сферой предпринимательской деятельности являются физическая активность и спорт, которая обеспечивает:

- во-первых, занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии;
- во-вторых, спортивные отрасли предпринимательства пополняют федеральные и местные бюджеты за счет налоговых поступлений, что позволяет государству решать социальные проблемы населения.

Анализ современного состояния предпринимательской деятельности в сфере спорта и перспектив развития позволяет нам выявить тенденцию, которая проявляется

в снижении уровня финансирования и государственного регулирования спортивных организаций, при одновременном предоставлении им права заниматься предпринимательской деятельностью.

Важнейшим является вопрос построения предпринимательства и бизнеса в сфере олимпийского движения. Особенно велико их значение в сфере управления видами спорта, организации соревнований и поддержка спорта на международном и региональном уровнях. Эффективность этой деятельности напрямую зависит от способностей, знаний и умений спортивных менеджеров, занимающихся спортивным предпринимательством и бизнесом в больших и малых городах Российской Федерации.

Библиографический список:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 04.12. 2007 – № 329-ФЗ (ред. от 03.11. 2017)
2. Астахова Е.В., Беликова Е.В. Изменение маркетинга в сфере спортивных услуг под влиянием пандемии коронавирусной инфекции (covid-19). Сб. материалов I-й Международной научно-практической конференции: «Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма» (20-21 октября 2021 года). – Том 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С. 209-212. ISBN 978-5-6047159-5-6.
3. Беликова Е.В. Анализ комплекса маркетинга общественной общероссийской организации «Федерация гандбола России» / Е.В. Беликова // Сб.: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). Том 1. / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – С.30-35.
4. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
5. Зубарев, Ю.А. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры и спорта: монография /Под ред. Ю.А. Зубарева. – Волгоград ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 205 с.
6. Зубарев Ю.А. Управленческая подготовка специалистов в вузе для сферы физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: монография /Ю. А. Зубарев, Е. В. Беликова, М. П. Бондаренко, Л. Г. Вакалова, И. В. Перфильева //под общ. ред. В. В. Чёмова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 190 с. ISBN 978-5-00140-733-1
7. Зубарев, Ю.А. Перспективы развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Ермолаев, Е.Е. Светличная, В.Н. Бутаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021 – № 3(37). – С. 123-130. – EDN CCRJLM.
8. Перфильева И.В. Специфика инновационных проектов в спортивных организациях / Перфильева И.В., Белолипецкий Д.А. //Сб.: «Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом»: материалы II Всероссийская научно-практическая конференция с международным 23.11. 2020 г. – Волгоград: АНО ВО «Волгоградский институт бизнеса», 2020. – С. 300-305.
9. Сучилин, А.А. Олимпийский спорт и подготовка кадров: монография / под общ. ред. Ю.А. Сучилина, Ю.А. Зубарева, Олимп. ком. России; Поволж. олимп. акад., Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград: Принт, 2018. – 340 с. ISBN 978-5-94424-262-4

АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РОССИИ

*Масленников Д., студент,
Бондаренко М.П., к.э.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Индустрия спорта занимает особое место в современном обществе [2]. Особое значение это принимает в постиндустриальных странах, где спорт становится средством получения прибыли. В спортивную индустрию привлекаются огромные инвестиции, за счёт чего и происходит ее дальнейшее развитие. В России главным препятствием является то, что финансирование происходит за счёт государства. Поэтому главной задачей на сегодняшний день становится привлечение как можно большего числа предпринимателей и иностранных инвестиций.

Ключевые слова: индустрия спорта, развитие, физическая культура, стратегия.

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT TRENDS OF THE SPORTS INDUSTRY IN RUSSIA

*Maslennikov D., student,
Bondarenko M.P., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

The sports industry occupies a special place in modern society [2]. This is of particular importance in post-industrial countries, where sport becomes a means of making a profit. Huge investments are attracted to the sports industry, due to which its further development takes place. In Russia, the main obstacle is that funding comes from the state. Therefore, the main task today is to attract as many entrepreneurs and foreign investments as possible.

Keywords: sports industry, development, physical culture, strategy.

Спорт в России всегда играл огромную роль в жизни и сегодня он представляется как одна из основных форм деятельности населения. Помимо этого, он также представляется частью культуры и способом обогащения личности [5]. Современные реалии создают множество предпосылок к более активному занятию спортом. Однако стоит уточнить, что за последнее время он перестал быть просто развлечением или хобби. Сегодня спорт имеет смысл представить в качестве стремительно развивающейся индустрии, значительную часть которой составляет бизнес. Сегодня Россия представляется страной, где огромную роль играет спорт и здоровый образ жизни. В таких условиях становится необходимым развитие данной индустрии.

Отсюда вытекает несколько определений современного спорта — как сфера экономических и деловых отношений; профессиональная деятельность; экономический ресурс [3]; площадка для маркетинга и др. Спортивную индустрию стоит рассматривать в качестве одного из самостоятельных и эффективно функционирующих секторов экономики [1]. Поскольку данная индустрия динамично и стремительно развивается, она требует постоянного изучения.

Со стороны населения явно прослеживается спрос на спортивные услуги [7]. Как известно, спрос рождает предложение, поэтому государству и бизнесу стоит найти как можно больше точек соприкосновения. Как бы то ни было, все говорит о том, что в России прослеживается положительная тенденция развития индустрии спорта. Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года одной из целей было установлено увеличение доли числа граждан в занятии

спортом до 40%. В 2019 году был достигнут показатель — 43%. Подобные результаты наблюдались и в отношении других поставленных целей:

1. Доля обучающихся и студентов, регулярно занимающихся физической культурой, достигла 83% (поставленная цель – 80%);
2. Доля граждан возрасте от 6 до 15 лет, занимающихся в специализированных учреждениях, достигла 41,2% (поставленная цель – 50%);
3. Доля лиц с ограниченными возможностями, регулярно занимающихся физической культурой, достигла 19,4% (поставленная цель – 20%);
4. Увеличилось число штатных работников физической культуры и спорта до 402,4 тыс. чел. (поставленная цель – 360 тыс. чел.);
5. Уровень обеспеченности населения спортивными объектами составил 55,7% (поставленная цель – 48%).

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года», спорт является одним из приоритетных направлений политики государства. По большому счету, она дополняет идеи предыдущей стратегии — создание условий, обеспечивающих занятие спортом и ведение здорового образа жизни гражданами РФ. [8]. Все это говорит о том, что правительство РФ заинтересовано в дальнейшем развитии индустрии спорта на территории государства, как одной из приоритетных областей.

Реализация вышеуказанной стратегии планируется в два этапа:

1. Первый этап — 2021-2024 гг. Он включает в себя мероприятия по привлечению как можно большего числа граждан к занятиям спортом и физической культурой, проведение международных мероприятий, снятие ограничений на допуск российских спортсменов на участие в международных соревнованиях и др.
2. Второй этап — 2025-2030 гг. Данный этап подразумевает активное содействие всем субъектам спортивной индустрии в достижении спортивных результатов и качества жизни за счёт внедрения инновационных технологий, подходов и механизмов.

Несмотря на все вышесказанное, стоит отметить, что Россия по-прежнему проигрывает в некоторых направлениях развития спорта. К таковым относится взаимодействие государства и бизнеса, пропаганда, привлечение инвестиций, а также управление индустрией спорта [4, 6]. Помимо всего прочего, Россия сегодня сталкивается с еще одним препятствием — оттоком инвестиций вследствие политической обстановки в мире. К сожалению, в силу санкций и нестабильной экономической обстановки, все больше популярных спортивных брендов покидают российские рынки. К таковым относятся: Adidas, Nike другие. Свою работу отграничили также Международный олимпийский комитет и Международный Паралимпийский комитет.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что наблюдается положительная динамика развития индустрии спорта в России. Этому способствует заинтересованность как населения страны, так и правительства. О решительных действиях правительства говорит новая принятая «Стратегия развития физической культуры и спорта РФ до 2030 года», которая ставит новые цели по привлечению большего числа граждан к занятию спортом, а также пересматривает существующую экономическую модель. Одной из главных.

Библиографический список:

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России / М.П. Бондаренко //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 1 (3). С. 173-177.
2. Бондаренко М.П. Стимулирование и оплата труда профессиональных спортсменов и спортивных тренеров в современной России / М.П. Бондаренко // Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2017 – 189 с.

3. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Безнебеева А.М. Управленческий учёт в работе спортивных организаций /Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М. //Управленческий учет. 2021. № 3-2. С. 307-311

4. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.

5. Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты /Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

6. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 113.

7. Проблемы и препятствия экономического характера в развитии спортивной индустрии столицы / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Мирошникова С.С., Пономарев А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. № 1 (191). С. 129.

8. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза /Бондаренко М.П., Балыева В.А., Сычев П.А.// Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35

9. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития /Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С.//Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.

УДК 650.75

АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЫНКА ИНДУСТРИИ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Перфильева И.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены анализ влияния индустрии спорта на экономику России, выявлены основные факторы, проблемы и риски, влияющие на развитие индустрии спорта в России. Сформированы пути решения основных проблем при формировании современной отрасли спортивной индустрии. Рабочая гипотеза строится на предположении, что управление спортивной организацией будет эффективно если: учитывать специфику и направленность использования финансовых средств, при реализации стратегии развития индустрии спорта. Разработаны практико-прикладные рекомендации по управлению развитием индустрии спорта в России. Результаты исследования целесообразно использовать в процессе управления развитием различных физкультурно-спортивных организаций.

Ключевые слова: индустрия спорта, проблема, риски, социально-экономическое развитие

ANALYSIS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF THE MARKET OF THE INDUSTRY OF SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Perfileva I.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of the impact of the sports industry on the Russian economy, identifies the main factors, problems and risks that affect the development of the

sports industry in Russia. Formed ways to solve the main problems in the formation of the modern branch of the sports industry. The working hypothesis is based on the assumption that the management of a sports organization will be effective if: taking into account the specifics and direction of the use of financial resources, when implementing the strategy for the development of the sports industry. Practical and applied recommendations for managing the development of the sports industry in Russia have been developed. The results of the study should be used in the process of managing the development of various physical culture and sports organizations.

Keywords: sports industry, problem, risks, socio-economic development.

Актуальность исследования. Сегодня физическая культура и спорт (ФКиС) становятся неотъемлемой частью повседневной жизни человека. По мнению современных авторов [1,3], он стал самой распространенной формой современного модернизма.

Цель исследования: разработать пути решения основных проблем при развитии современной отрасли спортивной индустрии.

Гипотеза исследования: рабочая гипотеза строится на предположении, что обеспечение управления спортивной организацией будет эффективно если:

1. Учитывать специфику и направленность использования финансовых средств, при реализации стратегии развития индустрии спорта;

2. Выявить факторы, влияющие на уровень развития спортивной индустрии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать степень влияния индустрии спорта на экономику России статистику;

2. Выявить основные факторы, проблемы и риски влияющие на развитие индустрии спорта в России;

3. Сформировать пути решения основных проблем при формировании современной отрасли спортивной индустрии.

Теоретическая значимость результатов исследования:

1. Сформированы основные статистические показатели влияния индустрии спорта на экономику России в целом.

2. Результаты исследования могут быть использованы в методических пособиях для студентов вузов физической культуры и спорта.

Практическая значимость результатов исследования:

Разработаны практико-прикладные рекомендации по управлению развитием индустрии спорта в России. Результаты исследования целесообразно использовать в процессе управления развитием различных физкультурно-спортивных организаций.

Научная новизна исследования:

1. Определена роль индустрии спорта в экономике Российской Федерации;
2. Выявлены статистические показатели развития индустрии спорта в России;
3. Выявлены основные проблемы, факторы и риски, влияющие на развитие индустрии спорта в России;

4. Предложены пути решения основных проблем для формирования современной отрасли спортивной индустрии.

Степень изученности проблемы

Исследования последних лет в сфере физической культуры и спорта, отличаются характерным использованием принципов системного подхода. В работах Н.В. Жмарева отмечается глубокий системный анализ индустрии спорта как отдельной социально-экономической системы. В трудах В.И. Мудрика и И.И. Приходько можно отметить использование методов системного подхода, которые способны раскрыть организацию формирования современной индустрии спорта в Российской Федерации [1,2].

Анализ текущего состояния индустрии спорта позволил выделить основные слабые и сильные стороны в производстве спортивной продукции и оборудования, а также различных возможностей и рисков при индустрии спорта [3,4].

К сильным сторонам можно отнести:

1. Прогрессивное развитие спортивной индустрии в области инновационных технологий;
2. Спортивное сообщество положительно влияет на параметры спроса на спортивную продукцию.
3. Разработка методик по подготовке к сдаче нормативов ГТО.

К слабым сторонам относится:

1. В спортивной индустрии отсутствуют различные социальные институты, которые ускорили бы процессы планирования, организацию статистического наблюдения т.п.;
2. В области стандартизации устарела нормативно-правовая база;
3. Для рынка спортивных товаров практически отсутствуют торгово-информационные системы;
4. Высокий физический и моральный износ основных фондов и недостаточные технологические резервы отечественных производителей;
5. Отсутствие специализированной исследовательской базы;
6. Относительно невысокий объем платежеспособного индивидуального потребительского спроса на спортивные товары (не связанный с государственными гарантиями) из-за низких доходов населения.

Потенциал:

1. В связи с тенденциями роста популярности здорового образа жизни, планируется развитие рынка спортивного инвентаря для массового спорта;
2. В связи с текущим уровнем импорта продукции имеется большой потенциал для развития импортозамещения;
3. Определение перспектив экспорта спортивной продукции в страны СНГ напрямую от определенных стандартов спортивной продукции, достаточных производственных мощностей;

Возможные риски:

1. По отношению к внешним факторам присутствует возможность уменьшения финансирования спортивных мероприятий;
2. В зависимости от согласованного импорта материалов и различного рода комплектующих для производства, повышаются риски торможения выпуска продукции;
3. Риски, связанные с уменьшением квалифицированных работников в области производства и в сфере услуг в спортивной индустрии;

В результате анализа были выявлены наиболее сложные проблемы в спортивной индустрии и необходимые решения на системном уровне. Он состоит из семи основных групп:

1. Проблемы с правовой базой, стандартизацией и институциональным характером;
2. Отсутствие или устаревание национальных стандартов на спортивные товары и технологии;
3. Несогласованность отраслевой системы статистического наблюдения;
4. Недостаточная осведомленность производителей и потребителей о развитии рынка спортивной индустрии;
5. Отсутствие учетно-статистической оценки потребления, продажи и обслуживания спортивного инвентаря.

Проблемы с продажами на внутреннем рынке:

1. Слабые места в системе государственных закупок, в том числе недостатки в существующих тендерных процедурах, неправильный спрос и т.д.;

2. Низкая осведомленность конечных пользователей о спортивном оборудовании нового поколения.

Проблемы с экспортом товаров:

1. Отсутствие систематической поддержки экспорта спортивной продукции.

Реальные проблемы промышленных рынков и ситуация в конкурентной среде, прежде всего, определяют три структурные особенности, которые присутствуют практически на всех рынках спортивных товаров:

1. Преобладающая доля государственных закупок в общем внутреннем спросе;

2. Относительно низкий производственный потенциал большинства отечественных производителей;

3. Сильная зависимость от импорта из ключевых сегментов рынка для поставок от крупнейших зарубежных компаний - лидеров мирового рынка.

Проблемы научно-технической деятельности и инноваций:

1. Отсутствие научно-технической поддержки со стороны промышленности;

2. Отсутствие специализированных исследовательских организаций;

3. Отсутствие корпоративного финансирования исследовательских проектов.

Проблемы наполнения спортивной индустрии:

1. Острая нехватка квалифицированных кадров;

2. Отсутствие адекватных образовательных стандартов в федеральных землях;

3. Отсутствие адекватных профессиональных стандартов;

4. Отсутствие между вузами по приему граждан в образовательные учреждения согласно программным требованиям спортивной индустрии.

Информационные проблемы:

1. Недостаточная осведомленность производителей и потребителей о развитии рынка спортивной индустрии;

2. Отсутствие единой системы учета потребления, продажи и обслуживания спортивного инвентаря.

Проблемы с продажами на внутреннем рынке:

1. Дефекты в системе государственных закупок, в том числе недостатки в установленных процедурах закупок, неправильный спрос.

2. Низкая осведомленность конечных пользователей о спортивных товарах нового поколения.

Реальные проблемы промышленных рынков и ситуация в конкурентной среде определяют, прежде всего, три структурные особенности, присутствующие практически на всех рынках спортивных товаров:

1. Преобладающая доля государственных закупок в общем внутреннем спросе;

2. Относительно низкий производственный потенциал большинства отечественных производителей;

3. Высокая зависимость от импорта важных сегментов рынка при поставках от крупнейших зарубежных компаний - лидеров мирового рынка.

В результате анализа индустрии спорта, был выявлен ряд проблем, которые влияют на формирование современной спортивной индустрии в России.

Для изменения положения в индустрии спорта нами предлагается:

1. Провести анализ существующих стимулов и мер поддержки в секторе для выявления существующих стимулов, которые применяются к деятельности промышленных компаний в спортивном секторе и для решения проблемы изменения существующих стимулов и мер поддержки. Учитывать специфику компаний в спортивной сфере;

2. Разработать общепромышленные меры по поддержке отрасли социально значимых товаров путем сочетания существующих стимулов и поддержки отрасли;

3. Разработка порядка предоставления субсидий из федерального бюджета российским кредитным организациям на компенсацию недополученных доходов от кредитов спортивным организациям по льготной ставке;

4. Разработка и актуализация отраслевого плана замещения импорта в спортивной индустрии;

5. Создать экспертный совет и организовать его работу по методическому и организационному обеспечению научно-технической реализации мер государственной поддержки и развития спортивной индустрии, включая подготовку годового отчета о состоянии отрасли и поддерживаемые проекты;

6. Разработка рекомендаций по созданию пространств для экспериментов на базе образовательных и спортивных организаций и других учреждений социальной инфраструктуры, оснащенных инновационными решениями в спортивном секторе.

Таким образом, перечисленные проблемы и их решения в области развития индустрии спорта косвенно совпадают со сценариями долгосрочного развития экономики Российской Федерации. Развитие современной индустрии спорта полностью зависит от взаимодействия как внутренних, так и внешних структур между собой. Взаимосвязь между структурами и их каждодневное улучшение позволит выйти индустрии спорта на более новый уровень социально-экономического развития и обеспечит России выход в тройку стран по уровню развития индустрии спорта.

Библиографический список:

1.Беликова Е.В., Зубарев Ю.А., Перфильева И.В. Влияние коммерциализации спорта на проблемы управления спортивной организацией. - Ж.: Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. –2020. - № 1 (50). - Волгоград: Изд-во «ПринТерра», 2020. - С.54-59.

2.Зубарев Ю.А. Финансирование физической культуры и спорта средствами федерального бюджета. – Ж. Философия социальных коммуникаций. ВИЭСП, №4 (21). 2018. – С. 52-61.

3.Перфильева И.В. Физическая культура и спорт в современных реалиях Российской Федерации / И.В. Перфильева, К.В. Филиппова // Сб. Теоретические и методические подходы в подготовке специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: материалы 1-й Международной научно-практической конференции. Том 3 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С. 350-355.

3.Перфильева И.В. Анализ развития предпринимательства и бизнеса в спортивной индустрии / А.Д. Иванова, И.В. Перфильева // Сб.: Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Волгоград, 26 ноября 2021 года. // Волгоградский институт бизнеса. – Волгоград; Саратов: Амирит, 2021. – С. 516-519.

ИМИДЖ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ЧАСТЬ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ

*Подгурская А.С., магистрант
Научный руководитель: Беликова Е.В.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассмотрены основные проблемы, с которыми сталкиваются спортивные организации при формировании имиджа и маркетинговой стратегии. Проанализировано формирование имиджа как часть маркетинговой стратегии.

Выделены наиболее важные моменты процесса создания имиджа спортивной организации.

Ключевые слова. Маркетинг, маркетинговая стратегия, спортивная организация, имидж.

THE IMAGE OF A SPORTS ORGANIZATION AS PART OF A MARKETING STRATEGY

Podgurskaya A.S., 2nd year undergraduate student

Scientific adviser: Belikova E.V.

Volgograd State Physical Education Academy

Volgograd, Russia

The article discusses the main problems, taking into account the observed sports organizations for the export of image and market strategy. The formation of the image as part of the marketing strategy is analyzed. The most important moments of the process of creating the image of a sports organization are highlighted.

Keywords. Marketing, marketing strategy, sports organization, image.

Маркетинговая стратегия является одним из основных компонентов в процессе управления спортивной организации. Деятельность маркетинга в управлении спортивной организации заключается в анализе состояния рыночных отношений, формировании плана взаимоотношений как с возможными компаньонами так и с конкурентами, а так же занимается формированием плана развития организации, разработкой миссии, цели и задач маркетинговой стратегией.

От качества и просчитанности маркетинговой стратегии (учтение всех возможных рисков и возможностей) зависит статус организации и скорость её развития в рыночных отношений. В условиях спортивной деятельности был сформирован отдельный вид маркетинга – спортивный маркетинг, который в среде спортивного бизнеса приобрел свои отличительные черты и особенности. Конечным условием деятельности спортивного маркетинга является продвижение таких продуктов как: спортивные товары, спортсмены, физкультурно - спортивные услуги, спортивные шоу, формирование запоминающегося бренда и имиджа спортивной организации.

Спортивный маркетинг — это использование спортивных и связанных со спортом мероприятий для продвижения бренда или продукта. Данное направление позволяет специалистам по маркетингу использовать популярность физической культуры и спорта для популяризации и развития своей организации и продукта создаваемого ей. Спортивно-развлекательный маркетинг также охватывает маркетинг и продвижение спортивных мероприятий в прямом эфире[2].

При разработке стратегии спортивного маркетинга для спортивной организации важно знать, как различать маркетинговые сообщения для разных социальных платформ. Чего не удастся сделать большинству маркетологов при создании своей стратегии спортивного маркетинга, так это выяснить, как создавать контент, специализированный для конкретных социальных групп, корректно определять их потребности.

Стратегии и услуги спортивного маркетинга для создания имиджа спортивной организации:

1. Создать привлекательный контент
2. Для привлечения большей аудитории потребителей люди ответственные за маркетинговую сферу организации используют интересующий потребителя контент с использованием медийных и высококвалифицированных спортсменов, которые соответствуют требованиям создаваемого имиджа. Фанаты спорта распространяют

информацию о интересующих их моментах между своими друзьями, а это означает, расширение возможной целевой аудитории. Наличие в спортивной организации знаменитого спортсмена способствует развитию организации, но стоит следить, чтобы личность именитого спортсмена полностью соответствовала выстраиваемому имиджу самой организации. В случае если имиджи спортсмена и организации не совпадают, они будут мешать дальнейшему развитию друг друга и такое сотрудничество лучше сразу прекратить.

2. Правильно распространять свою рекламу

Большинство спортивных фанатов более активно воспринимают информацию перед началом игры, так как 72% под воздействием позитивных эмоций более позитивно воспринимают красочную рекламу. Во время спортивных шоу для рекламируемый бренд является частью предвкушающего волнения. В этот момент правильно подобранная реклама способствует формированию позитивного имиджа организации.

3. Создание целевой аудитории

Целевая аудитория — потребители которым интересен продаваемый организацией товар. При создании имиджа спортивной организации разработчики ориентируются на образ жизни и потребности данной группы потребителей. Учитываются такие критерии как местожительства, возраст, интересы и доход. Размышление о вашем целевом рынке в первую очередь позволяет определить, как охватить его и на каких потребителей ориентироваться. Нецелесообразно распространять продукцию для киберспорта среди фанатов профессионального бокса.

4. Спортивные соревнования

Одним из примеров успешного продвижения и создания имиджа организации являются спортивные шоу. Красочное и яркое спортивное мероприятие привлекает внимание широкой аудитории, причем отличительной особенностью подобных мероприятий является то, что на них можно встретить не только ярых фанатов спорта, но и обычных обывателей, которые просто пришли «зарядиться» эмоциями. Поэтому важно на подобных мероприятиях поддерживать позитивный имидж спортивной организации демонстрировать её сильные стороны. Во время спортивных состязаний болельщики ощущают невероятный эмоциональный подъем и если качественно проработанная реклама в этот момент сопровождает фаната она запоминается ему, что способствует формированию позитивного имиджа. Соревнования вызывают у людей интерес к тому, что создает спортивная организация, пользуясь данными инструментами для расширения охвата клиентской базы, вы улучшаете имидж организации.

5. Партнерство с брендом

Бренды часто полагаются на партнерские отношения для достижения результатов. Всегда можно попробовать заключить партнерское соглашение с какой либо хорошо развитой организацией если цели и пути их достижения совпадают. Однако стоит учитывать, что это должно быть обоюдно выгодное соглашение которое не будет портить репутацию развития не одного из партнеров. Спортивные организации по мере своего развития стремятся найти подходящих партнеров для возможности дальнейшего, более масштабного, развития бренда, в такие моменты бизнес становится все более ориентированным на конкретные платформы. Бренды ищут новые возможности для инвестиций в партнерские отношения, поэтому они всегда ищут новые возможности для этого.

6. Важность использования социальных сетей и обмена информацией

Для современного человека невероятно важной являемся возможность делиться всей интересующей его информацией в социальных сетях и других информационных ресурсах. Фанатам очень нравится делиться новостями по интересующим их темам, это позволяет находить единомышленников-энтузиастов со схожими интересами. В

следствие этого, чтобы информация эффективно распространялась среди потребителей, она должна быть понятна для широкого круга обывателей, а также она должна быть достоверна и убедительна. Около 60% потребителей в возрасте от 18 до 29 любят смотреть хоккейные матчи через социальные сети. Если 83% спортивных фанатов проверяют социальные сети во время просмотра игры, разве это не отличная возможность эффективно использовать контент в социальных сетях?

7. Деятельность организации в сфере спонсорства

Спонсорство — один из самых распространенных и эффективных методов повысить популярность и узнаваемость спортивной организации. При просмотре спортивных соревнований зрителям всегда бросаются в глаза логотипы брендов которые носят на себе их кумиры или просто выдающиеся личности. Это способ очень распространен ведь все мы видели логотипы брендов на спортивных аренах, гоночных автомобилях, спортивной одежде и многом другом. Этот тип спонсорства повышает доверие к бренду, что в конечном счете повышает статус и имидж спортивной организации.

8. Инструменты для эффективного распространения информации

Спортивный маркетинг использует различные способы для распространения информации о своем продукте среди потребителей. Наиболее явный пример мы можем наблюдать во время просмотра спортивных мероприятий на электронных носителях, фанаты проверяют результаты соревнований на своих мобильных устройствах, смотрят спортивные мероприятия в прямом эфире, слушают спортивные передачи по радио и читают о спорте в газетах и в интернете. Эти платформы позволяют распространять информацию в различных сферах деятельности потребителя

Имидж неотъемлемая часть маркетинга. Имидж может демонстрировать все сильные и слабые стороны спортивной организации, влиять на восприятие потребителя, формирование его мнения о данной организации и её продукции. В заключение можно сказать, что сотрудничество в рамках профессионального спорта предоставляет болельщикам и зрителям, партнерам и спонсорам возможность приобщиться к имиджу данного вида спорта, реализуя тем самым свою потребность в причастности. Спортивные мероприятия являются наиболее эффективными средствами создания позитивного имиджа и способа распространения информации о спортивной организации. При правильном создании маркетинговой стратегии уровень позитивного имиджа организации будет постоянно расти, что в итоге приводит к увеличению её статуса на рынке производимых товаров и позволяет более эффективно конкурировать с другими организациями.

Библиографический список:

1. Беликова Е.В. Управление деятельностью спортивной организации: теоретико-методические аспекты. (учебное пособие) / Е.В.Беликова, И.В.Перфильева - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 264с.
2. Беликова Е.В. Менеджмент, маркетинг и основы экономики физической культуры и спорта: Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Издание 5-е, дополненное, переработанное, Гриф УМО: Учебно-методическое объединение высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры / Ю.А. Зубарев, М.П. Бондаренко, Е.В. Беликова, И.В. Перфильева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 643 с.
3. Беликова Е.В. Крупные спортивные события как маркетинговый инструмент формирования имиджа территории / Е.В. Беликова, Т.В. Полякова Маркетинг в России и зарубежом. – М.: издательство ООО "Финпресс", № 2 (136), - 2020 с.46-54 .
4. Горбачева, В.В. Проблемы формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг / В.В. Горбачева, Е.К. Сейсенбеков, Р.И. Третьяков //

Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. Том 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 264-267. – EDN FYRBMX.

5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и основы экономики физической культуры и спорта: Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Издание 5-е, дополненное, переработанное, Гриф УМО: Учебно-методическое объединение высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры / Ю.А. Зубарев, М.П. Бондаренко, Е.В. Беликова, И.В. Перфильева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 643 с.

БИЗНЕС-УСЛУГИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Подгурская А.С., магистрант,
Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, научный руководитель,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия
Рябенко Г.В., к.п.н.
Автономная некоммерческая организация «Наследие»
Москва, Россия*

Сегодня бизнес услуги развиваются по законам предпринимательской деятельности, они являются необычным товаром, представляя собой социальное и культурное достояние. По направлению бизнеса услуги отрасли физической культуры и спорта можно подразделить на спортивные и физкультурно-оздоровительные. В статье приводится классификация видов физкультурно-оздоровительных услуг и рассматриваются особенности спортивного маркетинга. Основные элементы маркетинговой стратегии в настоящее время и в перспективе, связаны с растущей конкуренцией в спортивной и физкультурно-оздоровительной сферах.

Ключевые слова: бизнес услуги физической культуры и спорта, классификация, маркетинговая стратегия, перспектива маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

BUSINESS SERVICES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Podgurskaya A.S., Master's degree student,
Zubarev Yu.A., Grand PhD, Professor (scientific supervisor),
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia,
Ryabenko G. V., PhD
Autonomous non-profit organization "Heritage"
Moscow, Russia*

Today, business services are developing according to the laws of entrepreneurial activity, they are an unusual commodity, representing a social and cultural asset. In the direction of business, the services of the physical culture and sports industry can be divided into sports and fitness. The article provides a classification of types of sports and wellness services and discusses the features of sports marketing. The main elements of the marketing

strategy at the present time and in the future are associated with the growing competition in the sports and fitness spheres.

Keywords: business services of physical culture and sports, classification, marketing strategy, marketing perspective in the field of physical culture and sports.

Мировой спорт высших достижений, включая олимпийский, развивается сегодня по законам предпринимательской деятельности. Спортивные зрелища и его атрибутика, стали «товаром», который продаётся и покупается. Спорт является необычным товаром, представляя собой социальное и культурное достояние, о сохранности которого должны заботиться все участвующие в нём силы – спортивные организации в лице их руководителей, спортсмены, тренеры, врачи, любители спорта, фирмы-спонсоры, средства массовой информации и др.

В связи с переходом к маркетингу, спортивный и физкультурно-оздоровительный бизнес становятся важной частью экономики. Вокруг спорта вращаются десятки миллиардов долларов, да и сама спортивная индустрия в мире, по оценкам специалистов, производит товаров и услуг более чем на 120 миллиардов долларов [2]. Чтобы вовлечь часть этих средств, в российский спорт необходимо знать, как это можно сделать. Кроме того, маркетинг позволит сделать успешным непосредственный бизнес в сфере физической культуры и спорта [5].

Бизнес услуги в сфере физической культуры и спорта можно подразделить на спортивные и физкультурно-оздоровительные, последние, в свою очередь, охватывают физическую активность, сдачу спортивных сооружений в аренду и консультационные услуги.

Предложение услуг, связанных с физической активностью, включает в себя разработку, развитие и внедрение физкультурно-оздоровительных программ. Причем, в одних случаях активную позицию занимают те, кто предлагает услуги, а в других – те, кто их потребляет [7, 8].

Спортивные услуги:

- услуги, способствующие развитию субъектов экономических отношений;
- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- показательные выступления спортсменов.

Физкультурно-оздоровительные услуги:

- консультационные услуги;
- физическая активность;
- сдача спортивных сооружений в аренду.

Классификация услуг может быть иной. Следует различать социально-культурные и материальные услуги:

- ***социально-культурные услуги:*** поддержание нормальной жизнедеятельности; удовлетворение духовных потребностей; удовлетворение материальных потребностей;
- ***материальные услуги:*** индивидуальное производство спортивного инвентаря; прокат спортивного оборудования; ремонт спортивных товаров.

Огромное значение в маркетинге услуг физической культуры и спорта имеют различного рода скидки (за групповое посещение, за приобретение сезонного абонемента). Поощряется форма бесплатного посещения для детей, для инвалидов и т.д. Все это определяет особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг.

Выделяют бесплатные и платные физкультурно-оздоровительные услуги. Примером первых являются уроки физической культуры в общеобразовательной школе, а вторых – занятия в коммерческом физкультурно-оздоровительном клубе. Определение стоимости услуг для потребителя – является важнейшей составляющей маркетинга физкультурно-оздоровительных или спортивных услуг, когда-то рассмотрение этого элемента маркетинга ставили на последнее место [1]. В настоящее время ситуация изменилась, цена – это один из главных элементов маркетинга, и она

тесно связана со всеми принимаемыми решениями. Она оказывает влияние на уровень предлагаемых услуг, место, время и продолжительность их представления [5].

Маркетинг предусматривает ряд направлений в деятельности спортивных организаций, это:

- развитие связей с общественностью и средствами массовой информации (с телевидением); рекламная деятельность;

- поиск спонсоров;

- поиск меценатов;

- сотрудничество.

Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг охватывают:

- физическую активность граждан;

- сдачу спортивных сооружений в аренду;

- консультационные услуги.

Вид физической активности во многом зависит от типа клуба (частного или общественного), он может быть создан при фирме, больнице, курорте, академии, университете. В зависимости от всего этого выбирается его физкультурно-оздоровительная программа:

- физическая подготовка;

- спортивные тренировки;

- массаж;

- обучение здоровому образу жизни;

- боевые искусства и др.

Эти программы могут быть разработаны для школьников, инвалидов, пожилых людей и др. После того, как определены особенности услуг физической культуры и спорта, можно перейти к рассмотрению средств проникновения их на рынок. Для этого разрабатывается план по маркетингу. Основные этапы разработки плана маркетинга:

- сбор информации и выработка маркетинговой стратегии;

- анализ рынка и распределения ресурсов;

- маркетинговые функции;

- маркетинговая среда.

Необходимо ясно и чётко представлять себе общую концепцию маркетинговой политики и стратегии в спортивном бизнесе. Остановимся на этапе разработки плана по маркетингу, который включает в себя сбор информации, анализ рынка, знание маркетинговых функций.

На первом этапе спортивный менеджер должен чётко и ясно знать:

- цели и задачи деятельности клуба;

- чем будет заниматься его клуб;

- источники финансирования деятельности;

- перечень услуг, которые будут предоставляться в его клубе;

- наличие конкурентов, оценку их слабых и сильных сторон.

Прежде чем открыть новый спортивный центр целесообразно чётко сформулировать цели:

- какой имидж и стиль обслуживания вы предпочитаете для «вашего центра»?

- на какой тип потребителя рассчитаны ваши услуги?

- как вы оцениваете своё положение в сравнении с другими конкурентами в этой области, и каким образом, вы можете добиться преимуществ?

Предпочтительно, чтобы формулировки целей включали в себя количественные и качественные параметры, что создало бы базу для оценки сделанного. Необходимо разработать критерии и сроки их достижения, следует перейти к анализу рынка физкультурно-оздоровительных услуг.

Для России, в которой ощущается дефицит физкультурно-оздоровительных услуг, связанный с нехваткой спортивных сооружений, инвентаря, оборудования,

специальных тренажёров, квалифицированных кадров, эффективных программ, этот раздел спортивного маркетинга на сегодня не представляет пока интереса. И всё же, даже с учётом этого дефицита, необходимо чётко представлять себе, что если предлагаемые физкультурно-оздоровительные услуги по своему качеству ниже, чем в аналогичном центре другого района города, то клиент может перейти заниматься в этот центр. Наличие конкурентов оказывает серьёзное, а порой и решающее влияние на качество предлагаемых физкультурно-оздоровительных услуг [6, 8].

Важно также знать маркетинговые функции, которые включают в себя:

- 1) вид услуг (услугой является физкультурно-оздоровительная программа, направленная на удовлетворение определённых потребностей клиента);
- 2) распределение, то есть выбор места проведения занятий по той или иной спортивно-оздоровительной программе и составление расписания занятий;
- 3) назначение цены за предлагаемые услуги (цена – денежное выражение ценности услуги по согласованию между производителем и клиентом);
- 4) рекламу (совокупность сообщений о наборе услуг, способных удовлетворить определённые запросы клиента).

Все четыре функции (их также называют составными частями маркетинга) действуют совместно [8]. Ни один из компонентов не может существовать в изоляции, в этой совокупности маркетинговых функций сфокусировано на клиенте и на способности оказываемых услуг, удовлетворить его запрос.

При разработке маркетинговой стратегии необходимо уделять внимание всем перечисленным компонентам. Важным моментом здесь выступает время, затрачиваемое на дорогу, подъездные пути, то есть доступность клуба. Основная цель маркетинга – удовлетворить клиента.

Таким образом, определяющим в маркетинге физкультурно-оздоровительных услуг являются занимающиеся – потребители этих услуг. Знание и понимание этих людей – главный ключ к успеху любого спортивно-оздоровительного клуба. Осуществляя маркетинговую политику, следует всегда помнить, что успешная реализация спортивно-оздоровительных услуг возможна лишь при условии:

- компетентного руководства спортивным клубом;
- привлечения к работе квалифицированных специалистов;
- оснащённости клуба современным оборудованием, техникой и др.;
- предложения индивидуальных программ и отличного сервиса.

На основании всего вышеизложенного, приходим к выводу о том, что маркетинг – это один из вариантов деловой стратегии, который может при умелом его использовании привести к успеху. Перспектива маркетинга связана с ростом конкуренции во всех сферах, в том числе спортивной и физкультурно-оздоровительной. Поэтому в выигрыше будут те, кто, вовремя и правильно отреагирует на тенденции (прежде всего – демографические и социальные).

По мнению ведущих специалистов, в индустрии спортивно-оздоровительных клубов происходят изменения, которые могут повлиять на тенденции развития в будущем:

- здоровый образ жизни становится для многих неотъемлемой чертой жизни;
- индустрия активного отдыха привлекает в последнее время все более крупные корпорации;
- все больше руководителей спортивно-оздоровительных клубов считают, что ключевым фактором успеха является качество работы физкультурно-оздоровительных услуг.

Пока в спорте большинство спортивных организаций, команд сосредотачивает свое внимание на мужчин в возрасте 20-50 лет (они составляют основную часть зрителей на стадионах и у экранов телевизоров, а также покупателей спортивных товаров). «И хотя эта группа населения и продолжает занимать доминирующие

позиции на рынке, другие демографические группы и направления постепенно превращаются в серьезных соперников, способных существенно повлиять на спортивный маркетинг» [4].

Существует мнение, что маркетинг входит составной частью в понятие «поведение потребителей». Именно опираясь на него можно развивать стратегии в сфере спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг. При этом важно делать упор на «ценность потребителя» и сосредотачивать внимание на «географическом разнообразии» [5].

По мнению ведущих специалистов, в индустрии спортивно-оздоровительных клубов происходят изменения, которые могут серьезно повлиять на тенденции развития в будущем:

- здоровый образ жизни становится для многих неотъемлемой чертой жизни;
- всё больше руководителей спортивно-оздоровительных клубов считают, что ключевым фактором успеха является качество работы.

Намечается тенденция к тому, что только те, кто ищет общения или желает заниматься под руководством профессионала, будут пользоваться общественными и частными спортивно-оздоровительными клубами, реабилитационными центрами. Исследователи разных стран с уверенностью говорят о перспективном будущем спортивно-оздоровительных клубов, ибо их сегодня, в большинстве случаев, возглавляют руководители, которые верят, что качество услуг – это ключ к устойчивой жизнедеятельности любого клуба. Особенно это важно для российской системы спортивного бизнеса. Его успех в будущем будут определять, прежде всего, специалисты, работающие в спортивной и физкультурно-оздоровительной сферах. «Принимая это во внимание мы можем сделать вывод о том, что единственным путем для совершенствования российской системы спортивного бизнеса является образовательная подготовка российских специалистов в области спортивного менеджмента и маркетинга» [1,3].

Заключение. Таким образом, можно сказать, что будущее спортивных физкультурно-оздоровительных услуг, спортивного маркетинга тесно связано с теми изменениями, которые произойдут в обществе в XXI в. Все эти изменения скажутся и на маркетинговой политике в спортивной и физкультурно-оздоровительной сферах.

Библиографический список:

1. Гуськов, С.И., Куратов, А.О. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг. – М.: ЦООНТИ-ФиС, 1993. – 152 с.
2. Жестяников, Л.В. Экономическое регулирование системы физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития. – СПб.: СПбГЭФ, 2000. – 166 с.
3. Землянская, Н.Б. Коммуникационная политика вуза и ее реализация в системе маркетинга образовательных услуг. Автореф. дисс... канд. экон. наук. – М.: МГУС, 2001. – 24 с.
4. Зубарев, Ю.А., Шамардин, А.И. и др. Маркетинг спортивных услуг. Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 175 с.
5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и основы экономики физической культуры и спорта: Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Издание 5-е, дополненное, переработанное / Ю.А. Зубарев, Е.В. Беликова, М.П. Бондаренко, И.В. Перфильева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 435 с.
6. Зубарев, Ю.А. и др. Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – 88 с.
7. Зубарев, Ю.А. Перспективы развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Ермолаев, Е.Е. Светличная, В.Н.

Бутаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 123-130. – EDN SSRJLM.

8. Попов, А.Н., Зубарев, Ю.А. и др. Маркетинг сферы услуг (на примере отрасли ФКиС). – Учебное пособие. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 152 с.

9. Шубарин, И.В. Организационно-экономический механизм развития услуг в сфере ФКиС. Автореф. дисс. к.э.н. – Екатеринбург: УрГЭУ, 2004. – 124 с.

ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАЛОГО БИЗНЕСА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Сапаров А.О., к.п.н., ректор,
Туркменский государственный институт физической культуры,
Туркменистан, Ашхабад,
Горбачева В.В., к.п.н., доцент кафедры,
Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Привлечение дополнительных источников финансирования в сферу физической культуры и спорта является острой проблемой, как в российской экономике, так и в странах с более высоким экономическим потенциалом. В связи с этим рассматривается государственно-частное партнерство (ГЧП) как перспективную форму сотрудничества государства и частного сектора в аспекте финансирования развития физической культуры и спорта.

В статье приводятся статистические данные о финансировании физической культуры и спорта и рассматриваются варианты возврата инвестиций частным партнером, которые зависят от конкретной схемы реализации проекта ГЧП: дальнейшая эксплуатация объекта государственным или частным партнером, обобщается зарубежный опыт в области поддержки и реализации проектов ГЧП в спортивной индустрии предлагают принять наиболее эффективные, проверенные модели финансирования.

Ключевые слова: государственно-частное партнерство, физическая культура и спорт, контракты жизненного цикла, спонсорство.

TRENDS AND PROSPECTS OF SMALL BUSINESS DEVELOPMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Saparov A.O., PhD, rector
Turkmen State Institute of Physical Culture
Turkmenistan, Ashgabat
Gorbacheva V.V., PhD, Associate Professor of the Department,
Zubarev Yu.A., Grand PhD, Professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Attracting additional sources of financing in the field of physical culture and sports is an acute problem both in the Russian economy and in countries with higher economic potential. In this regard, public-private partnership (PPP) is being considered as a promising form of cooperation between the state and the private sector in the aspect of financing the development of physical culture and sports.

The article provides statistical data on the financing of physical culture and sports and discusses options for the return of investments by a private partner, which depend on the

specific scheme of the PPP project: further operation of the facility by a public or private partner, summarizes foreign experience in the field of support and implementation of PPP projects in the sports industry, suggests adopting the most effective, proven financing models.

Keywords: public-private partnership, physical culture and sports, life cycle contracts, sponsorship.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают важные вопросы укрепления физического и духовного здоровья, здорового образа жизни. Общеизвестно, что будущее любой страны определяется здоровьем общества. Поэтому активное использование физической культуры и спорта (ФКиС) способствует сохранению и укреплению здоровья населения; повышению качества жизни; профилактике заболеваний и объединению общества. В силу своей социальной значимости вопросы развития физической культуры и спорта становятся одним из приоритетных направлений государственной политики.

Однако сегодня серьезной проблемой представляется низкий уровень вовлеченности граждан в занятия физической культурой и спортом. Одной из основных причин сложившейся ситуации является слабая инфраструктурная база. Для решения этой проблемы и успешного развития этой сферы была создана государственная программа, которая называется "Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики на 2012-2025 годы". Программа позволит создать максимально благоприятные условия для восстановления здоровья людей на производстве, в образовательных учреждениях, жилых и рекреационных зонах.

К наиболее важным задачам, заявленным в области физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики, относятся (Программа "Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики в 2012-2025"):

- увеличение доли граждан России, систематически занимающихся физической активностью и спортом, с 18,5% в 2010 году до 40% к 2020 году;

- повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из одновременной вместимости объектов, с 24,7% в 2010 году до 48% в 2020 году и т.д.

Основными направлениями бюджетных расходов Министерства спорта Российской Федерации являются:

- развитие массовой физической культуры;
- прикладные исследования в области физической культуры и спорта;
- развитие спорта высокого уровня и другие вопросы в области физической культуры и спорта.

Поддержание как массовой, так и профессиональной спортивной деятельности требует значительных финансовых вложений, которых, к сожалению, недостаточно в бюджете государства. В условиях смешанной экономики физическая культура и спорт финансируются за счет двух групп источников – бюджетных и частных источников. Бюджетное финансирование предполагает выделение бюджетных ассигнований по целевому назначению в целях достижения национальных целей или покрытия расходов отраслей, компаний и организаций, находящихся на полной или частичной государственной поддержке.

Несомненно, что государственное финансирование не в полной мере покрывает потребности как в спорте высокого уровня, так и в развитии массового спорта. Поэтому требуются инвестиции со стороны малого бизнеса. Из этого следует, что реализация соответствующего механизма государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта является актуальной.

Многие зарубежные исследователи изучали природу и роль механизма государственно-частного партнерства в современной экономике. Среди них необходимо выделить следующих исследователей: Джавед А.А. (2014), Корт М. (2013), Спичигер А. (2014), Вудсон Т.С. (2016), Юань Дж. (2016).

Характеристики основных форм и моделей, особенности государственно-частного партнерства, его экономический и организационный потенциал рассматриваются в работах Кабрала С. (2013), Денга З. (2016), Эмека У. (2015), Ке Ю. (2010), Чжао Ю. (2015).

Сегодня изучением различных аспектов государственно-частного партнерства в социальной сфере занимаются следующие авторы: Кеннеди С.С. (2000), Лю Т. (2014), Рукерт А. (2014), Ван ден Хурк М. (2015).

В частности, проблемы взаимодействия государства и частного сектора в области физической культуры и спорта отражены в работах Хулихана Б. (2008), Кушлича Д. (2012), Мацудо В. (2012), Мацухаси Т. (2015), Чжана Х.-Р (2013).

Основной целью данной статьи является рассмотрение возможности применения механизма ГЧП в сфере предоставления спортивно- оздоровительных услуг; анализ уровня инвестиций малого частного бизнеса в развитие ПМСП и перспектив будущих инвестиций. Основные результаты исследований. Для разработки и внедрения механизма ГЧП в сфере физической культуры и спорта необходимо (Изаак С.И., 2011):

- создать региональные центры. Эти центры будут прогнозировать и регулировать процесс разработки и реализации региональных и муниципальных программ развития малого и среднего предпринимательства с учетом национальных, социально- экономических, экологических, культурных и человеческих особенностей регионов России на основе метода комплексных региональных проектов;

- организовать целевую подготовку кадров для их будущей работы в области инновационного менеджмента; юридически закрепленное право образовательных учреждений на ГЧП с бизнес-сообществами, поддержки и содействия предпринимательству в сфере физической культуры, спорта и внутреннего туризма (акционерные инвестиционные фонды, гарантийные фонды, центры аккредитации государственного и частного бизнеса и т.д.).

Учитывая форму сотрудничества государства и бизнес-структур в спортивной индустрии, концессионное соглашение является наиболее распространенным. Например, один из таких проектов ГЧП на региональном уровне включает в себя 3 спортивно-оздоровительных комплекса в Нижегородской области.

Соглашение было подписано между Правительством Нижегородской области и ОАО "Волга-Спорт" сроком на 11 лет, включая год строительства. Объем инвестиций в данный проект составил 1 461,6 млн. рублей, которые были привлечены путем выпуска облигаций и размещения их на фондовой бирже ОАО "РТС". Кроме того, ОАО "Волга-Спорт" также является концессионером в другом концессионном 10-летнем проекте - строительстве Ледового дворца в Ульяновске, где объем частных инвестиций составляет 100% (1 300 млн. рублей). Строительство Ледового дворца будет проходить на территории спортивного комплекса "Торпедо". Механизм BOT (Build, Operate, Transfer) используется в качестве основного метода финансирования в концессиях.

Государственная франшиза также является формой ГЧП в развитие физической культуры и спорта. Предметом государственной франшизы могут быть не только имущественные и исключительные права, но и поручение лица, предоставляющего право (государства), выполнять концессионером (частным малым бизнесом) производственные работы для индустрии спортивных товаров, а также спортивно-оздоровительные и образовательные услуги в соответствии с условиями соглашения, контракт. Для успешного выполнения инструкций лицо, предоставляющее право, должно создать условия труда для концессионера в рамках отраслевого "протекционизма". Кроме того, приемлемой формой контракта в области ФКиС, на наш

взгляд, является контракт жизненного цикла (LCC). Это контракт, по которому первый частный партнер за свой счет проектирует и создает объект, а затем получает платежи от государства за содержание объекта в соответствии с заданными параметрами. Расходы партнера на инвестиционном этапе могут быть компенсированы так называемым "капитальным грантом".

Сравнительный анализ концессии и контракта жизненного цикла выявляет преимущества последнего. Одним из преимуществ является тот факт, что в соответствии с условиями надлежащего содержания объектов физической культуры и спорта доходность инвестиций частного партнера не зависит от генерируемого трафика, а дефицит прибыли компенсируется государством за счет "платы за обслуживание". У этой формы ГЧП есть еще одно преимущество, у инвестора есть мотивация по этому контракту – частный партнер стремится оптимизировать соотношение "цена/качество", потому что в случае недобросовестного исполнения обязательств его расходы, связанные с ремонтом, увеличатся.

Контракт жизненного цикла, как инструмент финансирования ФКиС, особенно актуален на современном этапе развития России, характеризующемся экономическим кризисом, снижением уровня жизни и ростом бедности населения. В условиях дефицита бюджета, когда государство не может участвовать в инфраструктурных проектах, предполагающих бюджетные инвестиции, эта форма является наиболее эффективной и способствует реализации социальной политики.

Изучив и проанализировав зарубежную практику формирования источников финансирования оздоровительных и массовых спортивных мероприятий населения, нельзя обойти вниманием такую форму сотрудничества государства и бизнеса, как спонсорские пулы. Ряд экспертов в области ГЧП, считают, что спонсорство не имеет никакого отношения к механизмам ГЧП, поскольку данный вид сотрудничества преследует не государственные интересы, а только частные. Однако полностью согласиться с этим утверждением нельзя.

Спонсорство имеет типичные черты ГЧП, которые позволяют выделить партнерство в самостоятельную экономическую категорию:

- во-первых, участниками являются государство и частный бизнес;
- во-вторых, сотрудничество сторон подтверждается на официальной, правовой основе (соглашения, контракты и т.д.);
- в-третьих, взаимодействие имеет четко определенную общественную и социальную направленность.

Однако с каждым годом, по мнению экспертов, количество спонсоров в зарубежных странах также сокращается. Например, в США одним из ограничивающих факторов является появление посредника – специального спонсируемого агентства между спортом и бизнесом. По мнению экспертов, будущее принадлежит этим агентствам. К сожалению, в России таких агентств нет. В настоящее время такие зарубежные компании, как "Reebok", "Adidas", "Nike", "McDonald's", активно поддерживают российский спорт.

Изучение и практическое применение зарубежного опыта использования инструментов ГЧП в спортивной индустрии целесообразно, поскольку он доказал свою эффективность. Например, одна из идей заключается в следующем: финансирование строительства нового спортивного объекта сочетается с инвестициями в строительство нового здания, которое находится поблизости. Например, это может быть торгово-развлекательный комплекс, и, таким образом, комплекс будет популярен среди любителей спорта. В данном случае партнерство сводится к тому, что государство становится владельцем спортивного объекта, а частный сектор – владельцем торгового комплекса.

Что касается предпочтений для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, то в ряде стран используются следующие выравнивающие

налоговые последствия: стоимость посещения детьми спортивных клубов вычитается из подлежащей налогообложению части доходов физических лиц родителей.

Следует отметить, что в этом направлении и в России ситуация постепенно улучшается. Например, во время Олимпийских игр в Сочи-2014 и Чемпионата мира по футболу 2018 года государство предлагает инвесторам ряд налоговых льгот: НДС, корпоративный подоходный налог, налог на имущество, льготы по земельному налогу, а также дополнительные льготы в соответствии с инвестиционным и региональным законодательством о ГЧП.

Выводы. Для привлечения населения к занятиям спортом необходимы дополнительные источники финансирования физической культуры и спорта, что, в свою очередь, требует создания соответствующих условий для инвесторов. Поэтому, сохраняя приоритетное развитие малых и средних предприятий, необходимо развивать различные формы и модели ГЧП, которые должны быть реализованы на основе принципов избирательности и социальной ответственности.

Механизм ГЧП повысит эффективность и качество услуг; обеспечит конкуренцию в спортивной индустрии, и каждый из партнеров получит выгоду от совместного предприятия. Частный партнер получит возможность для долгосрочных инвестиций и получит предсказуемую норму прибыли в течение длительного периода времени. Государство решит большинство социально-экономических проблем отдельных районов и страны в целом, повысит эффективность управления имуществом и получит дополнительные доходы в бюджет за счёт сборов, участия в распределении прибыли.

Библиографический список:

1. Ахметшина, Е.Р., Гузельбаева, Г.Т., Рахматуллина, Д.К. Особая экономическая зона как локальная зона реализации государственно- частного партнерства. Журнал европейских исследований, №20(2), 2017. – С. 196-204.
2. Зубарев, Ю.А. Перспективы развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Ермолаев, Е.Е. Светличная, В.Н. Бутаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021 – № 3(37). – С. 123-130. – EDN CCRJLM.
3. Кеннеди, С.С., Розентрауб, М. Государственно-частное партнерство, профессиональные спортивные команды и защита общественных интересов. Американский обзор государственного управления, №30(4), 2000. – С. 436-459.
4. Щепалина, А.Н. Рентабельность проектов ГЧП в сфере физической культуры и спорта. Сибирская финансовая школа, Ж. №6(113), 2015. – С. 41-43.

УДК 339.13

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

*Селиванова С.Р.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены практические особенности организации маркетинговой деятельности предприятий отрасли физическая культура и спорт волгоградской области различных форм собственности. Для получения общей картины автором была предпринята попытка исследования результатов экономико-хозяйственной деятельности компаний физкультурно-спортивной отрасли в период экономического кризиса для разработки рекомендаций в системе управления организационным

маркетингом и конкретизации функций спортивного менеджера. Полученные в результате исследования данные подтверждают, что в постпандемические годы компании отрасли испытывают проблемы экономического характера, проблемы с персоналом и эффективностью его труда, проблемы с распределением функций маркетинга между сотрудниками. Выявленные в ходе исследования недостатки привели к разработке рекомендаций, направленных на совершенствование организации маркетинга компаний физкультурно-спортивной отрасли Волгоградской области.

Ключевые слова: управление маркетингом спортивной организации, исследование рынка, персонал.

PRACTICAL FEATURES OF MARKETING ACTIVITY MANAGEMENT OF PHYSICAL AND SPORTS ORGANIZATIONS OF THE VOLGOGRAD REGION

*Selivanova S.R.,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the practical features of the organization of marketing activities of sports organizations of the Volgograd region of various forms of ownership. To obtain a general picture, an attempt was made to study the results of the economic and economic activities of companies in the industry during the economic crisis in order to develop recommendations in the organizational marketing management system and specify the functions of a sports manager. The data obtained as a result of the study confirm that in the post-pandemic years, companies in the industry are experiencing economic problems, problems with personnel and the efficiency of their work, problems with the distribution of marketing functions among employees. The shortcomings identified in the course of the study led to the development of recommendations aimed at improving the organization of marketing for companies in the sports and physical culture industry in the Volgograd region.

Keywords: marketing management of sports organization, market research, staff.

Анализ литературных источников и обобщение теоретических, методологических, практических разработок отечественных и зарубежных авторов позволяет нам сделать некоторые выводы об организации маркетинговой деятельности в отрасли спорта.

Многие авторы в последнее время сходятся в мнении, что отрасль спорта хуже остальных была готова к тем переменам, которые произошли в связи с кризисом пандемии «COVID-19», следующим за ним экономическим кризисом и адаптацией бизнес-процессов в отрасли. Только при наличии специалистов в области маркетинга физической культуры и спорта можно построить слаженную, отлаженную систему, которая будет приносить максимальный доход и производить максимально эффективный продукт. Специалисты по маркетингу в сфере физической культуры и спорта должны уметь функционировать в постоянном динамичном потоке рыночной экономики.

Маркетинг сферы физической культуры и спорта характеризуется большой специфичностью и выборочностью в применении средств и методов маркетинговых подходов. Таким образом, от маркетинговой науки требуется разработать и применить специальный продукт – маркетинговый подход к спортивной индустрии.

Маркетинговая деятельность в спорте представляет собой непрерывный поиск путей комплексного решения как прямых, так и косвенных проблем потребителей спорта, компаний, работающих в сфере спорта, и других лиц и организаций, связанных со спортом, в изменяющихся и непредсказуемых условиях, характерных для данного явления «спорт»

Большинство работ данной проблематики определяют Организацию маркетинга (организация маркетинговой деятельности компании, marketing organization) как менеджмент процесса структурной организации взаимосвязей, ответственности и взаимоподчинённости должностных лиц и целых подразделений, ответственных за выполнение функций маркетинга, разделение этих функций и закрепление их за ответственными лицами и структурными подразделениями в компании.

Таким образом, организация маркетинга включает: построение структуры управления маркетингом и процесс совершенствования менеджмента маркетинга. Для этого организация маркетинга предполагает: разработку миссии и определение цели фирмы; стратегический анализ и диагностику ситуаций; поиск сотрудников и повышение уровня их подготовленности в решении маркетинговых целей и задач физкультурно-спортивной организации; организацию эффективного взаимодействия маркетинговых служб с другими службами организации.

В процессе исследования организации маркетинговой компаний физкультурно-отрасли были изучены многие показатели хозяйственно-экономической деятельности предприятий различных форм собственности, которые к концу отчетного 2021 года имеют отрицательную динамику [2]. По итогам 2021 года выручка многих исследуемых компаний снизилась. Показатели чистой прибыли имеют тенденцию к снижению. Показатели финансово-экономической деятельности все-таки далеки от запланированных. Причинами такого положения могут быть:

- экономическая нестабильность постпандемической ситуации на рынке всех отраслей промышленности и услуг, которая отрицательно сказывается на материальных возможностях реальных и потенциальных клиентов, их покупательская способность снижается, реализация запретов на проведение массовых мероприятий и их последствия;
- непродуманная маркетинговая стратегия;
- активная динамика и развитие рынка услуг, функционирование компаний-конкурентов на территории присутствия;
- неэффективное использование персонала организации.

Чтобы сделать более адекватные выводы, мы использовали информацию из отчетности компаний за предыдущий отчетный период (до пандемии COVID-19) [3]:

Большинство компаний до отчетного 2020 года имели положительный финансовый результат.

- 1) Коэффициент текущей ликвидности, отражающий способность организации погашать краткосрочные обязательства за счёт оборотных активов у большинства находится в пределах допустимых значений.
- 2) Коэффициент абсолютной ликвидности находится в пределах 0.2-0.5 и показывает, какая доля краткосрочных обязательств будет покрыта за счет денежных средств и их эквивалентов.
- 3) Коэффициент автономии (коэффициент финансовой независимости) имеет нормативное значение больше 0,5.
- 4) Коэффициент обеспеченности собственными средствами имеет значение 0,1 - 0,5 и выше.
- 5) Рентабельность собственного капитала предприятия положительная.
- 6) Рентабельность продаж также показывала положительную динамику.

Мы предполагаем, снижение показателей после 2020 года в результате отмены массовых мероприятий в отрасли спорта, и как следствие, организациям отрасли спорта необходима перестройка процессов организации маркетинговой деятельности.

Одним из элементов организации маркетинговой деятельности был выделен подбор специалистов по маркетингу (маркетологов) и повышение их квалификации; распределение задач в системе управления маркетингом. Мы считаем, что ввиду

изменившихся условий функционирования компаниям отрасли необходимо более детально остановиться именно на данном элементе маркетинговой организации.

Образовательный уровень персонала в 2021-2022 гг. характеризуется достаточно высоко - 73 занятых на производстве имеют высшее и 27% - неоконченное высшее образование. Основным требованием к приему сотрудников является профильное образование, соответствующее профилю должности. Поэтому специалисты исследуемых компаний подбираются с учетом основного вида деятельности, спортивного, управленческого и т.п.

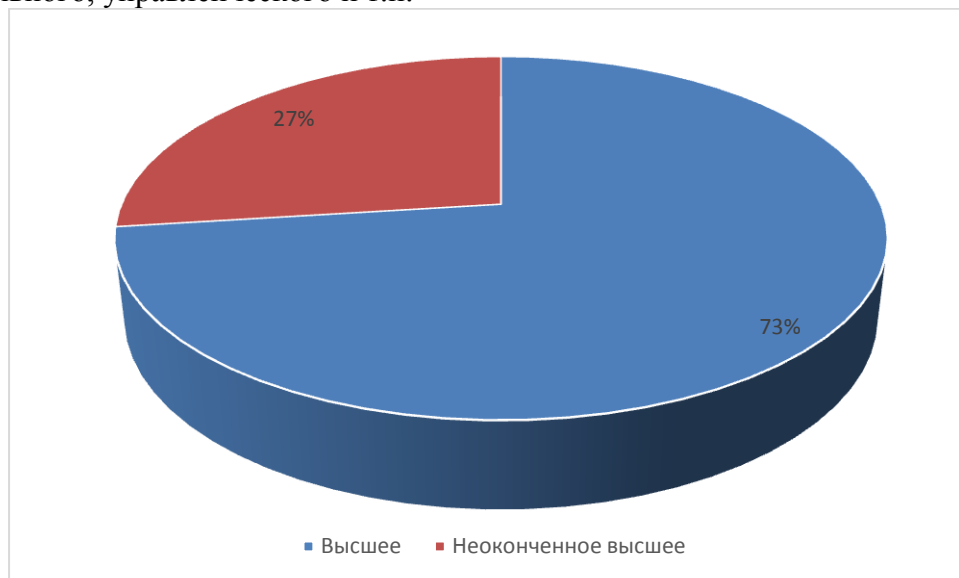


Рисунок 1. Образовательная структура персонала физкультурно-спортивных организаций Волгоградской области

Профессиональная структура персонала предприятий отрасли отражена в данных рисунка 2.

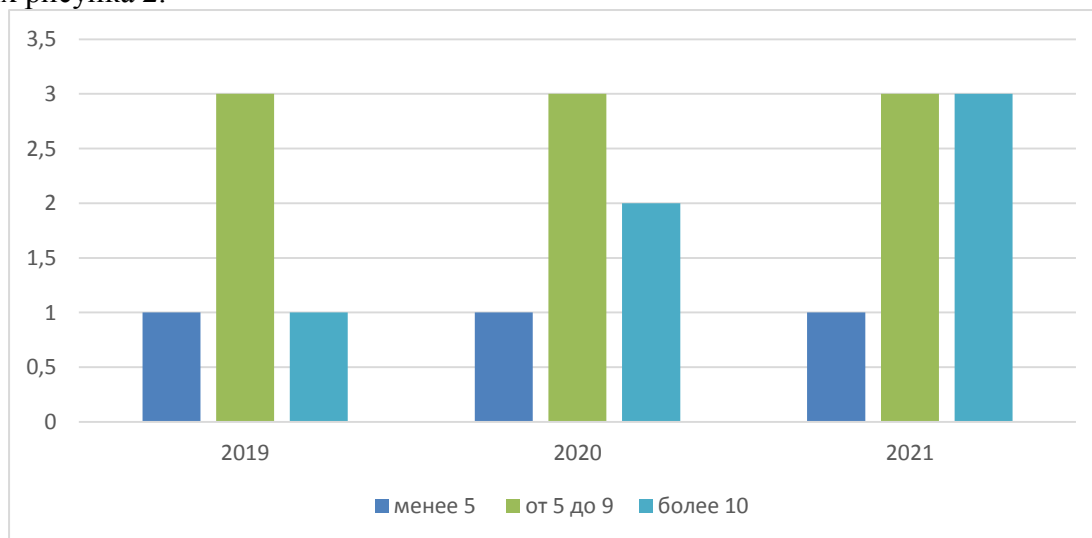


Рисунок 2. Профессиональная структура персонала отрасли ФКиС Волгоградской области

Анализ производственного потенциала показал высокий уровень. С годами динамика профессионального состава изменяется мало (рис.3).

Около 55% работников - люди в возрасте от 20 до 35 лет (наиболее продуктивный и трудоспособный период жизни человека).

Оценивая потенциал персонала организации, можно утверждать, что образовательный и профессиональный уровень работников достаточен для активного развития физкультурно-спортивных организаций.

Дальнейший анализ был связан с изучением организации маркетинговой деятельности компаний отрасли ФКиС, в его процессе отмечены следующие недостатки:

- снижение прибыли и продаж по некоторым группам товаров/услуг;
- снижение удовлетворенности клиентов, ввиду неполной информированности о потребительских свойствах товаров/услуг компании.

Можно сделать вывод, что организациям отрасли спорта необходима перестройка процессов организации маркетинговой деятельности/подбор специалистов по маркетингу (маркетологов) и повышение их квалификации; распределение задач в системе управления маркетингом.

Одним из элементов организации маркетинговой деятельности был выделен подбор специалистов по маркетингу (маркетологов) и повышение их квалификации; распределение задач в системе управления маркетингом. Ввиду изменившихся условий функционирования в отрасли было необходимо более детально остановиться именно на данном элементе маркетинговой организации:

1) Оценка потенциала персонала организации показала, что образовательный и профессиональный уровень работников достаточен для активного развития организации.

2) Динамика движения персонала положительная, несмотря на кризисные изменения в отрасли. Многие организации отрасли спорта оказались в очень сложных условиях из-за запрета проведения мероприятий, многие вынуждены были сокращать штат и увольнять сотрудников.

3) Исследование динамики показателей оплаты труда персонала физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности показало, что в 2021 году наблюдается снижение средней заработной платы работника с 25,58 тыс. руб. до 23,41 тыс. руб., что является демотивирующим фактором.

Таким образом, в отрасли наблюдается снижение эффективности использования персонала и использования оплаты труда.

Изучение функциональных обязанностей сотрудников компаний отрасли показало, что каждый из них наделен функциями маркетингового исследования и планирования из-за частого отсутствия в организации специализированного отдела/специалиста по маркетингу.

Исследование процессов в маркетинге компаний показало заметное снижение показателей продаж в различных товарных группах/услугах. Данные рентабельности в этих группах снизились. Таким образом, можно говорить о необходимости мер для выработки стратегии маркетинга в направлении данной группы товаров, а точнее правильной организации маркетинговой работы в отношении определенных групп товаров и услуг.

Существенное влияние на показатели экономической эффективности оказывают коммуникационные процессы. По данным руководства компаний увеличились расходы на проведение рекламных и PR-мероприятий. Итогом к данному шагу в анализе организации маркетинговой деятельности компаний является необходимость продуманной PR-коммуникации [1].

Анализ многих коммуникационных каналов показывает, что в условиях пандемии Ковид-19 Интернет оказывает большую эффективность в продвижении товаров и услуг. Компании физкультурно-спортивной отрасли в последнее время отдают данному каналу преимущество. Для этого некоторыми из них вводятся новые должности, а в функциональных обязанностях сотрудников появляются дополнительные задачи.

Тем не менее, анализ выявил неудовлетворительные показатели в продажах и рентабельности некоторых категорий товаров, что может свидетельствовать о недостаточной компетентности сотрудников в вопросах организации определенных видов маркетинговой деятельности.

Эффективность организации маркетинговой деятельности зависит от согласованности маркетинговой работы и взаимодополняемой функциональности подразделений и работников. В этой связи следует расширить кадровый состав введением в организационную структуру должности маркетолога. Это поможет оптимизировать работу маркетинга физкультурно-спортивных компаний и скоординировать маркетинговые функции в единую систему, а также поможет в исследовательской маркетинговой работе, изучении потребителя и конкурентов, будет способствовать не только комплексному анализу внешней и внутренней среды, а также устранить имеющиеся недостатки и проблемы, выявленные в ходе проведенного исследования.

Помимо того, что введение новой должности снимет ряд дополнительных обязанностей, это окажет существенное влияние на качество выполняемой работы. Но в первую очередь результатом решения будет деятельность сотрудника, участвующего в разработке комплекса мероприятий, повышающих эффективность организации в целом.

Для обеспечения высокой производительности труда работников необходимо формировать и реализовывать программы систематического обучения и подготовки кадров в целях более полного раскрытия их возможностей.

Данное мероприятие обходится дешевле, чем привлечение работников извне. Кроме того, повышается заинтересованность собственных работников в достижении лучших результатов деятельности, улучшается моральный климат, усиливается привязанность работников к фирме.

Исследуя рынок и предложения компаний, занимающихся он-лайн обучением в Волгограде, мы выяснили, что средняя стоимость курсов в Волгограде и области варьируется в диапазоне от 3500 рублей до 5 000 рублей на человека в месяц [4].

Опыт реализации подобных проектов других компаний показывает, что прогнозное повышение чистой прибыли компании в связи с реализацией указанных рекомендаций может составить 2-5%.

Таким образом, эффективность физкультурно-спортивных компаний Волгоградской области в аспекте организации маркетинговой деятельности основана на повышении компетентности персонала в вопросах маркетинговых коммуникаций и основных маркетинговых функций.

Библиографический список:

1. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.
2. Горбачева В.В. Роль рекламы в процессе продвижения и реализации спортивных товаров и услуг // В сборнике: Спорт и спортивная медицина. Материалы III Международной научно-практической конференции. Чайковский, 2022. - С. 65-71.
3. Зубарев, Ю.А. Методология маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Шамардин // Актуальные проблемы развития современного футбола: теория и методики спортивных тренировок, менеджмент и маркетинг: Материалы совместной конференции кафедры "Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина" и кафедры "Теория и методика Футбола". Под общей редакцией О.В. Жуковой. - 2019. - С. 96-104.

4. Всероссийская система проверки контрагентов «ЗАЧЕСТНЫЙБИЗНЕС» / Данные ФНС; URL: https://zachestnyibiznes.ru/company/important_facts (дата обращения: 23.09.2022).

5. Международная школа профессий / Школа маркетинга и рекламы в Волгограде - URL: https://volgograd.videoforme.ru/market_school

УДК 339.13

ОРГАНИЗАЦИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ: НОВЫЕ УСЛОВИЯ И ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ

*Селиванова С.Р., преподаватель,
Антонова Е.Д., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ организации маркетинговой деятельности в условиях современного экономического и политического кризиса, сравниваются подходы к исследованию социально-экономических вопросов маркетинга физкультурно-спортивных организаций, теории и практики управленческой деятельности в сфере спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности. Актуальность исследования продиктована специфичностью отрасли и выборочностью в применении средств и методов маркетинговых подходов. Для решения современных проблем маркетинга в спорте в изменяющихся и непредсказуемых условиях необходим непрерывный поиск путей комплексного решения как прямых, так и косвенных проблем потребителей спорта, компаний, работающих в сфере физической культуры и спорта, и других лиц и организаций, связанных с отраслью. Современная концепция организации маркетинговой деятельности предприятий физкультурно-спортивной сферы может быть более эффективной, если при постановке целей и задач провести исследования и на их основе корректировать миссию и задачи сегодняшних физкультурно-рекреационных организаций, бизнеса в спорте и так далее. Именно на основе скорректированных целей и задач нужно планировать подбор персонала для работы и эффективности спортивных организаций.

Ключевые слова: управление маркетингом спортивной организации, миссия, целевая аудитория, исследование рынка, персонал.

ORGANIZATION OF MARKETING ACTIVITIES IN THE SPORTS INDUSTRY: NEW CONDITIONS AND PROBLEMS, WAYS OF SOLUTION

*Selivanova S.R.,
Antonova E.D., student.
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of the organization of marketing activities in the current economic and political crisis, compares approaches to the study of socio-economic issues of marketing of sports organizations, theory and practice of management activities in the field of sports training and sports activities. The relevance of the study is dictated by the specificity of the industry and selectivity in the use of tools and methods of marketing approaches. To meet the current challenges of marketing in sports in a changing and unpredictable environment, a continuous search for ways to comprehensively address both direct and indirect problems of sports consumers, companies working in the field of physical

culture and sports, and other individuals and organizations associated with the industry is necessary. The modern concept of organizing the marketing activities of enterprises in the physical culture and sports sector can be more effective if, when setting goals and objectives, research is carried out and, based on them, the mission and tasks of today's sports and recreational organizations, business in sports, and so on are corrected. It is on the basis of the adjusted goals and objectives that it is necessary to plan the recruitment of personnel for the work and effectiveness of sports organizations.

Keywords: sports organization marketing management, mission, target audience, market research, staff.

Рост неопределенности во всех сферах бизнеса затронул и спортивную индустрию. По результатам многих экспертных оценок индустрия спорта была готова к кризису хуже, чем другие сектора экономики, а полное восстановление ожидается не скоро [3]. Под влиянием пандемии коронавируса развиваются новые виды спортивной деятельности, киберспорт, например. Отсюда перекавалификация в работе менеджеров, их внимание должно быть привлечено к спонсорским проектам, лицензированию статистических данных, а также к интеграции букмекеров в трансляции, к работе с рекламой.

Проблемы, с которыми сталкиваются организации спорт индустрии касаются вопросов цифровой трансформации, диверсификации выручки, привлечения инвестиций от внешних стейкхолдеров и т.д. В современных геополитических условиях с этим возникают непреодолимые сложности. Необходимо стратегическое взаимодействие между спортивными организациями и другими сегментами рынка.

Построение эффективной маркетинговой деятельности предприятия отрасли физическая культура и спорт является важной частью управления всей организации, которая осуществляет свою работу в условиях рыночной экономики. Отечественная и мировая практика маркетинга предприятия подтверждают эффективность применения сразу нескольких подходов к организации и управлению деятельностью. Таким образом, организация может легче справиться с критическими изменениями, которые столь динамично проявляются в последние годы.

Указанные условия привели к существенным изменениям как в методологических аспектах управления спортивными организациями, так и в реальной практике управления. Изменились каналы коммуникаций, многие организации отрасли оказались один на один с проблемами финансирования.

Зачастую применение стратегического подхода в маркетинге в совокупности с инновационными методами в управлении давали организациям преимущество и возможность вернуть экономическую стабильность. Сегодня этого недостаточно, так как разорван коммуникационный процесс, а вместе с ним необходимо совершенствовать и организацию маркетинговой деятельности в отрасли ФКиС.

Отечественные ученые, исследовавшие вопросы организации маркетинга на предприятиях спортивной отрасли, разработали большое число подходов к формированию стратегии маркетинга. Среди них можно выделить научные разработки Л.П.Белю, Ю.А.Зубарева, Т.С.Сусикова. Другие исследователи такие, как: А. Артемисия, А.Л.Абаев, В.Б.Мяконьков и другие внесли вклад в изучение социально-экономических вопросов маркетинга в спорте.

Тем не менее, имеющиеся в практике теории и подходы в управлении маркетингом спортивных организаций не в полной мере отражают проработанность исследуемой темы. Для решения указанных проблем, на наш взгляд, необходимо проработать вопросы кадрового обеспечения маркетинга в спорте, проблемы в управлении и стратегическом планировании маркетинговой деятельности спортивных организаций, необходимы исследования, отражающие эффективные методы адаптации маркетинга организации к современным условиям функционирования.

Практическая значимость исследования организации маркетинговой деятельности физкультурно-спортивной организации заключается в разработке рекомендаций, которые могут быть использованы руководителями отдельных спортивных организаций и сооружений. К числу конкретных разработок, имеющих практическое значение, можно отнести рекомендации по повышению квалификации специалистов по маркетингу спортивных организаций без отрыва от основной деятельности.

В ходе анализа и обобщения литературных источников, нами были изучены теоретические и практические подходы многих авторов в сфере маркетинга, в том числе спортивного маркетинга. Многие ученые в построении концепции маркетинга организации опирались на первые практические шаги отечественных организаций спортивной отрасли в управлении маркетингом, предлагая анализ рыночных возможностей, изучение и оценку внешней и внутренней среды организаций, сделать основными направлениями в организации маркетинга как перспективу развития физической культуры и мирового и национального спортивного движения (олимпийского, паралимпийского) рынка отрасли «физкультура и спорт», сегментирование рынка в отрасли спорта и выбор рыночных сегментов, которые организация может обслужить лучше всего (А.Л. Абаев и другие, 2020; А. Артемисия, 2017; Л.П. Белю, 2018; Ю.А. Зубарев, 2018, 2019; В.Б. Мяконьков, 2018, 2020 и др.).

Кроме изучения среды, по мнению ряда авторов, необходимо совершенствование отраслевой и нормативно-правовой базы (В.И. Лукашук, 2021; Е.П. Гетман, 2021; А.В. Кошелева, 2021; и др.). Большое число работ делает акцент на маркетинговые исследования изучения населения и его потребности в занятиях физической культурой и спортом, его возможностях относительно ЗОЖ и образе жизни. Это помогает определить потенциальных и реальных клиентов спортивной организации (Л.А. Артюхина, 2021; Ю.Ю. Борова, 2018; В.Н. Винокуров, 2021; В.Б. Мяконьков, 2018, 2019).

Маркетинг в спорте - непрерывный поиск путей комплексного решения как прямых, так и косвенных проблем потребителей спорта, компаний, работающих в сфере спорта, и других лиц и организаций, связанных со спортом, в изменяющихся и непредсказуемых условиях, характерных для данного явления «спорт» [1, 2].

Маркетинговые технологии широко распространены в сфере физической культуры и спорта. Маркетинговые исследования в сфере физической культуры и спорта изначально применялись в связи с реализацией различных программ или проектов физкультурно-спортивной или рекреационно-оздоровительной направленности. В настоящее время все маркетинговые разработки в этой области имеют конкретную, объединяющую направленность, а именно формирование у населения здорового образа жизни [2].

В последнее время, в научно-методической и специальной литературе нередко упоминание маркетинга, как одного из компонентов теории и практики управленческой деятельности в сфере спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности. Маркетинг сферы физической культуры и спорта характеризуется большой специфичностью и выборочностью в применении средств и методов маркетинговых подходов. Таким образом, от маркетинговой науки требуется разработать и применить специальный продукт – маркетинговый подход к спортивной индустрии [52].

Проведенный анализ литературных источников и подходов к организации маркетинговой деятельности предприятий спортивной сферы позволяет нам выделить несколько функциональных маркетинговых инструментов и определить порядок их применения.

Естественно, для маркетинга всех предприятий начинать с исследования рынка, которое должно учитывать следующие особенности:

1. Выбор спортивного сооружения и места занятия для детей, который осуществляют родители. Здесь важно учесть ценности и культуру населения, местности проживания и местных традиций. Также важно учитывать финансовые особенности: спонсорство, господдержка. От этих факторов зависит определение платежеспособного спроса.

2. Важной особенностью услуг физкультурно-спортивной сферы является оценка потребителем качества услуг. Оно определяется полученными результатами. Здесь очень важно построить эффективное взаимодействие между заказчиком услуги и персоналом, оказывающим услугу.

3. Время проведения исследования – третья важная особенность. Зачастую изучение рынка, исследование потребителя, его удовлетворенности является длительным процессом.

4. Оказание ФООУ только данной услугой не может ограничиваться. В данном секторе требуются сопутствующие/дополнительные услуги и товары.

Исследования такого характера осуществляются с применением социологических методов сбора информации, анализа рынка, а также с дальнейшим применением научных методов изучения конкурентов и целевой аудитории, выбора методов и технологий позиционирования услуг на рынке.

Согласно основополагающим источникам, дальнейшие маркетинговые усилия в организации маркетинговой деятельности организации любой отрасли сосредоточены на формулировании миссии и задач для маркетинга организации, так как именно миссия отражает причину существования организации, а также отвечает на вопрос, чего организация хочет достичь. Миссия физкультурно-спортивной организации должна отражать особенности физкультурного движения, отношение к потребителям/заказчикам и обществу, а также другим участникам рынка и отрасли [1, 2, 4, 6].

Для выявления особенностей миссии и целей физкультурно-спортивных организаций Волгограда и области с учетом местных ценностей и традиций нами проведено собственное исследование, в рамках которого мы опрашивали руководителей спортивных организаций (в том числе руководителей их подразделений). В число опрошенных входили представители администрации спортивных организаций г.Волгограда и Волжского.

В итоге нам удалось разграничить цели спортивных организаций на следующие группы стратегического направления:

- 1) Увеличение объёма оказываемых услуг и продаваемых сопутствующих товаров; получение большего числа заказов;
- 2) Повышение конкурентоспособности услуг;
- 3) Построение позитивного имиджа компании, его улучшение, построение эффективных коммуникации физкультурно-спортивной организации;
- 4) Формирование сбытовой и ценовой политики и ее совершенствование;
- 5) Повышение рентабельности услуг;
- 6) Развитие специалистов физкультурно-спортивной организации.

Дальнейшая организация маркетинговой деятельности как менеджмент процесса структурной организации – это налаживание взаимосвязей, ответственности и взаимоподчинённости должностных лиц и целых подразделений, ответственных за выполнение функций маркетинга, разделение этих функций и закрепление их за ответственными лицами и структурными подразделениями в компании.

Анализ результатов деятельности ряда физкультурно-спортивных организаций Волгоградской области, нам удалось отметить, что в показателях финансовой-экономической деятельности есть тенденции к ухудшению [5].

Причинами такого положения могут быть:

- экономическая нестабильность постпандемической ситуации на рынке всех

отраслей промышленности и услуг, которая отрицательно сказывается на материальных возможностях реальных и потенциальных клиентов, их покупательская способность снижается, реализация запретов на проведение массовых мероприятий и их последствия;

- непродуманная маркетинговая стратегия;
- активная динамика и развитие рынка услуг, функционирование компаний-конкурентов на территории присутствия;
- неэффективное использование персонала организации.

На основе проведенного анализа маркетинговой деятельности организации маркетинга компаний отрасли физическая культура и спорт были сформулированы рекомендации, реализация которых сможет повысить эффективность маркетинговой работы физкультурно-спортивных организаций.

Во-первых, необходимы корректирующие мероприятия, направленные на уточнение миссии, целей и задач компании для адаптации бизнес-процессов в отрасли к тем переменам, которые произошли в связи с кризисом пандемии «COVID-19», следующим за ним экономическим кризисом.

Во-вторых, обратить внимание руководителей спортивных организаций на поиск компетентных специалистов, их обучение/повышение квалификации. Только при наличии таких специалистов в области маркетинга физической культуры и спорта можно построить эффективную работу, которая будет приносить максимальный доход и производить максимально эффективный продукт. Специалисты по маркетингу в сфере физической культуры и спорта должны уметь функционировать в постоянном динамичном потоке рыночной экономики.

В современных условиях ведения бизнеса актуальность отлаженной маркетинговой деятельности в любой организации не вызывает сомнения. Проблема состоит в том, что не все компании готовы применять адекватные меры для совершенствования и развития отдельных сторон деятельности, организуя работу маркетинга соответственно изменениям среды. Указанные факты свидетельствуют о научном интересе к проблемам организации маркетинговой деятельности и ее совершенствовании.

Библиографический список:

1. Артемисия, А. Маркетинг спорта / А. Артемисия, А. Дэйв, Б. Энн, Б. Джон, Ч. Саймон. - М.: Альпина Паблишер, 2017.- 706 с.
2. Белю, Л.П. Маркетинг сферы физической культуры и спорта / Л.П. Белю, Ю.П. Кожаев, Е.Ж. Никулочкина, Н.В. Останкова, О.А. Оржеховская, Р.В. Пуков, П.С. Пробин, И.П. Ратникова, А.А. Симдянкин, Е.И. Хлуднев / Под общей редакцией Останковой Н.В. - Москва: ООО «Конверт», 2018. – 564 с.
3. Делли, Д. Спортивная индустрия: Перегрузка (2020-10-12) ; URL: <https://www.pwc.ru/ru/publications/sport-survey-2020.pdf> (дата обращения 22.09.2022).
4. Зубарев, Ю.А. Методология маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Шамардин // Актуальные проблемы развития современного футбола: теория и методики спортивных тренировок, менеджмент и маркетинг: Материалы совместной конференции кафедры "Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина" и кафедры "Теория и методика Футбола". Под общей редакцией О.В. Жуковой. - 2019. - С. 96-104.
5. Зубарев, Ю.А. Перспективы развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Ермолаев, Е.Е. Светличная, В.Н. Бутаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 123-130. – EDN CCRJLM.

6. Всероссийская система проверки контрагентов «ЗАЧЕСТНЫЙБИЗНЕС» / Данные ФНС; URL: https://zachestnyibiznes.ru/company/important_facts (дата обращения: 23.09.2022).

7. Экономика спорта / Петер фон Алльмен, Виктор Мэтисон, Майкл Лидс. – 2021. – 565 с.; URL: <https://www.litres.ru/viktor-metison/ekonomika-sporta-67119651/> (дата обращения: 23.09.2022).

УДК 650.75

К ПРОБЛЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

*Пармузина Ю. В., к.п.н.,
Кириллова И.А., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Зуйков Д.С., к.п.н.,
Волгоградский государственный технический университет,
Малоиван А.Д., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

В статье представлены основные моменты, которые ставит перед собой директор при работе в фитнес-клубе. Задача фитнес-клуба сегодня – создать условия, чтобы клиенты могли провести свободное время с комфортом, удовольствием и пользой для здоровья. Фитнес-клубы созданы для людей, ценящих время и желающих выглядеть по высшему классу. В настоящее время рейтинг клуба зависит от грамотного персонала. Каждый работник фитнес-клуба должен четко знать и выполнять свои должностные инструкции. Должностная инструкция - документ, регламентирующий деятельность в рамках каждой должности и содержащий требования к работнику, занимающему эту должность. Должностная инструкция в клубе состоит из трех разделов: функции, права, ответственность работника. В должностной инструкции помимо основной работы, которую выполняет работник, указана дополнительная, входящая в круг его обязанностей. В данной статье прописаны должностные инструкции для сотрудников фитнес-клуба. Перечислен ряд общепринятых правил, которыми должен руководствоваться менеджер при оформлении клубных карт.

Ключевые слова: управление, персонал, фитнес-клуб, должностные инструкции.

TO THE PROBLEM OF PERSONNEL MANAGEMENT IN THE FITNESS CLUB

*Parmuzina Y.V. PhD,
Kirillova I.A. PhD,
Volgograd State Physical Education Academy,
Zuykov D.S. PhD,
Volgograd State Technical University,
Maloivan A.D., student, Maloivan01@list.ru
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

The article presents the main points that the director sets for himself when working in a fitness club. The task of the fitness club today is to create conditions so that customers can spend their free time with comfort, pleasure and health benefits. Fitness clubs are created for people who value time and want to look top class. Currently, the rating of the club depends on

competent staff. Every employee of a fitness club should clearly know and follow their job descriptions. Job description is a document regulating the activities within each position and containing requirements for the employee holding this position. The job description in the club consists of three sections: functions, rights, responsibility of the employee. In the job description, in addition to the main work performed by the employee, an additional one is indicated, which is included in the scope of his duties. This article contains job descriptions for employees of the fitness club. A number of generally accepted rules are listed, which which should guide the manager when making club cards.

Keywords: management, staff, fitness club, job descriptions.

Цель нашего исследования – раскрыть основные моменты управления фитнес-клубом

Современный фитнес-клуб - это профессиональная команда инструкторов и большой выбор фитнес программ. Спортивно-оздоровительные услуги на уровне высоких мировых стандартов по оборудованию (системы очистки воздуха и воды, спортивного оборудования) и обслуживанию (профессиональный обслуживающий персонал, сертифицированные инструктора) [1].

В основном, в фитнес-клубах действует система клубных карт. В зависимости от Ваших пожеланий карта может быть годовой или полугодовой, с базовым набором услуг или с пакетом дополнительных услуг, с неограниченным временем посещения или дневной.

Таблица 1

Дополнительные услуги фитнес-клуба

Спа-процедуры	Турецкий мыльный массаж, различные пилинги, обертывания с использованием различных продуктов, массажи: классический, общий, антицеллюлитный, маникюр, педикюр, термо-пилинги, солярий.
Функциональная диагностика	Фитнес-профиль, анализ композиций тела, диагностика позвоночника, консультации диетолога.
Групповые программы	Более 30 видов групповых программ, направленных на: снижение жировой массы тела, укрепление поясницы и позвоночника, предупреждение болей в спине, управление стрессом, реабилитация после травм, развитие гибкости, оздоровление сердца и сосудов, упражнения до и после беременности, развитие силовой выносливости, подготовка к выбранному спорту, общее снижение веса, программа тонуса и форм, развитие выносливости, питание для снижения веса, общий тонус мышц, мотивация к упражнениям, веса, увеличение тонуса, целевой тонус - тонус проблем зон, тренировка сердца, весом, оздоровительная программа, планирование питания, упражнения в парах, изменение стиля жизни.
Персональные тренировки	Индивидуальная работа тренера с клиентом.
Банный комплекс	Финская сауна, турецкая парная, бассейн с противотоком, джакузи, зона релаксации с шезлонгами.
Фитнес-бар	Спортивное питание, витаминные коктейли.

Фитнес-клуб обладает великолепными помещениями для занятий. Просторные и комфортные тренажерный и гимнастические залы, уютные раздевалки, турецкая сауна и бани, отдельные помещения для групповых занятий аэробики и восточных единоборств, бассейн. Практически в каждом фитнес-клубе практикуется

индивидуальный подход к клиенту, предоставляется возможность приступить к занятиям даже без физической подготовки [2].

В комфортных залах, оснащенных всем самым современным необходимым оборудованием, ежедневно проводятся оздоровительные тренировки по различным направлениям (аэробика, степ, фитбол, функциональный и силовой тренинг, тай-бо аква-аэробика, различные виды йоги и т.д. [3].

Важными организационно-распределительными документами в фитнес - клубе являются правила внутреннего трудового распорядка, которые включают следующие разделы:

- общие положения (Таблица 2)
- порядок приема и увольнения рабочих и служащих
- основные обязанности администрации
- рабочее время и его использование
- поощрения за успехи в работе
- ответственность за нарушение трудовой дисциплины.

Таблица 2

Общие положения для сотрудников «фитнес-клуба»

/п	Регламент	Содержание
	2	3
1	На работу приходите за 15 мин до начала рабочего дня.	Время работы и перерывов для каждой должности установлено в графике рабочего времени или оговорены расписанием тренировок и дежурных часов.
2	На рабочем месте быть в опрятном виде	Чистая одежда, обувь, волосы, ногти, минимум косметики и исключены украшения. Обязательно носить бейджик!
3	Форма одежды	Работники рецепции и отдел продаж – Униформа – рубашки светлый верх, исключить глубокое декольте и джинсы.
4	В рабочее время запрещено выходить из клуба по личным делам.	Отдел фитнеса - одежда соответствующая виду тренировки (силовые групповые программы-облегающая спортивная одежда, танцевальные – по тематике танца), тренажерный зал – спортивная одежда. Фитнес-бар – униформа клуба Массажисты, маникюр, врач – униформа.
		Покидать клуб можно только во время перерыва, предусмотренного в графике рабочего времени. Обедать на территории клуба или вне клуба только в установленное перерывом время. В случае ситуаций обязательного общения с клиентом, перерыв можно передвинуть, предупредив работников рецепции или непосредственного руководителя. Дежурным тренерам тренажерного зала запрещено отлучаться с рабочего места более чем на 5 мин., для принятия пищи установлены следующие 15- минутные перерывы: 9:30 – 9:45, 12:30-12:45, 17:30-17:45, 20:30-20:45.
5	Всех клиентов и гостей клуба всегда приветствовать улыбкой	Обращаться на ВЫ и желательно по имени и отчеству. Быть внимательным к клиенту и друг с другом. Помнить - КЛИЕНТ ВСЕГДА ПРАВ!
6	Работники фитнес-клуба обязаны создавать	Всегда быть в хорошем настроении, вежливо общаться с клиентами и друг с другом, соблюдать этику.

	доброжелательную атмосферу.	ИСКЛЮЧИТЬ ситуации конфликта или какого-либо недовольства со стороны клиентов. Во время работы и если уже закончен рабочий день (или выходной) КЛИЕНТАМ КЛУБА и гостям ОКАЗЫВАТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ и быть компетентными в своей работе всегда.
7	В клубе запрещено	Кричать и громко разговаривать, стоять в непристойных позах (в т.ч. позе хозяина), пользоваться мобильным телефоном.
8	При телефонном звонке на рабочий телефон представляться.	Фитнес-клуб НАЗВАНИЕ имя, Здравствуйте, ПРИ ВХОДЯЩЕМ ЗВОНКЕ в конце разговора фраза: СПАСИБО ЗА ЗВОНОК . Разговаривать вежливо, кратко и четко. При записи на услуги в конце разговора повторять название услуги, имя мастера, день и время.
9	Во время, отведенное для проведения персональной или групповой тренировки, тестирования, массажа, маникюра и т.п. общаться только с клиентом!	К персональному уроку, групповой тренировке, тестированию, массажу, маникюру и т.п. необходимо готовиться заранее, в зал или кабинет приходить не менее чем за 5 мин до начала!
10	На рабочем месте рецепции и в баре должен быть порядок.	Оборудование после проведения тренировки должно быть сложено в специально отведенные места. Дежурные тренеры (все инструкторы по аэробике, аква и тренажерного зала) в начале и в конце рабочей смены проверяют исправность и наличие всех тренажеров в тренажерном зале или залах аэробики, в противном случае передают замечание по смене и Дежурному администратору. Все работники клуба в случае обнаружения поломок или беспорядка обязаны предпринять соответствующие меры по устранению, сообщив администратору.
11	Запрещено выносить из бара и размещать на рабочих местах посуду фитнес-клуба	на территории бара во время перерыва принимать пищу в специально отведенном месте и только из посуды фитнес-клуба
12	Работники фитнес-клуба обязаны соблюдать должностные обязанности и правила инструкций каждого подразделения.	В случаях споров и вопросов обращаться к непосредственному руководителю. Работники обязаны вносить предложения по улучшению эффективности рабочего процесса с целью выполнения своей работы на высшем уровне.
13	Каждый работник несет 100% ответственность за свои действия и поступки, обязан выполнять план,	Работать с полной отдачей и поддерживать принцип многофункциональности и взаимозаменяемости там, где это возможно и полезно для организации.
14	Все работники фитнес-клуба, прошедшие испытательный срок 3 месяца могут заниматься в клубе и пользоваться банями	В свободное от работы время, но во время минимального посещения клиентами клуба (с 12:00 до 17:00 ч. в будни, после 14:00 в выходные). Имеют скидку 30% на услуги СПА и бар.

Все работники должны рассматривать компанию как единую команду, идущую к победе, вне команды отзываться о ней только положительно.

Девиз фитнес-клуба - «Инстинкт быть в форме!»

Работники фитнес-клуба должны призывать клиентов к определенному настрою - занимать активную жизненную позицию, стремиться к гармонии внешней и внутреннего состояния, работать над собой, преодолевать трудности, быть оптимистами, идти вперед и достигать цели. Работники фитнес-клуба должны быть в этом уверены и развивать в себе эти же качества.

Все сотрудники обязаны предоставлять современные и качественные услуги на высшем уровне, работать сплоченно с целью установления долгосрочных отношений с клиентом.

Библиографический список:

1. Алексунин, В.А. Маркетинг: учебник / В.А. Алексунин .— 6-е изд., стер. — М.: ИТК "Дашков и К", 2019 .— 200 с.

2. Горбачева, В.В. Особенности управления деятельностью спортивных организаций в условиях пандемии / В.В. Горбачева, Е.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 139-144. – EDN LCERBP.

3. Пармузина Ю.В. Основные шаги по организации непосредственной продажи фитнес-услуг / Ю.В. Пармузина, И.А. Кириллова, Д.К. Брожук// Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: материалов I-й Международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 20-21 октября 2021 г.). – Том 2. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – С. 427-434.

4. Штода, М.Л. Практические рекомендации по составлению тренировочных программ в тренажерном зале: снижение веса тела /М.Л. Штода, М.Н. Есаулов, Е.Б. Огнева, Д.С. Зуйков, Ю.В. Пармузина// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 538-542

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

*Степанян В.М., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В современном мире возникает все большее количество факторов, провоцирующих возникновение профессионального стресса: избыток информации, нехватка времени, недоступность ресурсов, рост ответственности, перегруженность работой, отсутствие профессионального роста, нарушения эргономики труда, низкий уровень мотивации и многое другое. Но главным стрессором для спортивного менеджера является бремя ответственности за решение разнообразных управленческих задач. Таким образом, стресс - это проблема не только психологии, но и управления, и каждому менеджеру нужно иметь знания о причинах возникновения профессиональных стрессов, их симптомах, типовых организационных и личностных проблемах, а также об основных механизмах управления этим явлением.

Ключевые слова: стресс, спортивный менеджер, признаки стресса, факторы стресса, последствия стресса.

THE MAIN FACTORS OF PROFESSIONAL STRESS IN THE WORK OF A SPORTS MANAGER

*Stepanyan V.M., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

In the modern world, there are an increasing number of factors that provoke the occurrence of professional stress: excess information, lack of time, unavailability of resources, increased responsibility, overwork, lack of professional growth, violations of labor ergonomics, low motivation and much more. But the main stressor for a sports manager is the burden of responsibility for solving various managerial tasks. Thus, stress is a problem not only of psychology, but also of management, and every manager needs to have knowledge about the causes of professional stress, their symptoms, typical organizational and personal problems, as well as about the basic mechanisms of managing this phenomenon.

Keywords: stress, sports manager, signs of stress, stress factors, effects of stress.

Актуальность. Начиная с последних десятилетий XX века, в повседневной жизни все чаще и чаще стало мелькать слово «стресс». Человек реагирует на стресс психическим и физическим напряжением, мобилизацией энергии. Это и есть проявление стресса, подготовка организма к борьбе или бегству, которая является физиологическим безусловным рефлексом. Причин, вызывающих стрессовую ситуацию, стало гораздо больше как, впрочем, и информации о стрессе. Сегодня мы уже знаем, что стресс существует, знаем, как определить стрессовое состояние и как бороться с ним. Сегодня в информационном обществе стресс воздействует на человека в течение всего дня и даже во время сна. Стресс стал естественной и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, особенно для жителей мегаполисов. Мы порой даже не обращаем внимания на него, в то время как длительное влияние отрицательных эмоций грозит опасностью возникновения таких психосоматических заболеваний как инфаркт миокарда, язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, психические расстройства и т.п. Стресс – наш ежедневный «попутчик», поэтому с ним надо считаться. Современное развитие общества показывает, что успешная деятельность организации во многом зависит от умелого и грамотного руководства. В свою очередь необходимо помнить, что любая организация представляет собой единое целое и если работу самого менеджера не организовать должным образом, то менеджер не сможет работать эффективно, что, несомненно, повлияет на работу всей организации. Эффективность деятельности менеджеров тесно связана с психологическим климатом внутри организации, конфликтными и стрессовыми состояниями. По работе спортивный менеджер вступает в многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми. Специфические особенности профессиональной деятельности человека способствует психоэмоциональному и физическому напряжению, эмоциональному истощению.

Тема является актуальной для современного общества, т.к. люди постоянно сталкиваются со стрессами в профессиональной и личной жизни. Особенно значима эта тема для управленцев, в связи с тем, что стрессы, переживаемые работниками, могут оказать разрушительное воздействие как на них самих, так и на организацию в целом.

Цель исследования - определить основные факторы стресса в работе спортивных менеджеров и выяснить степень их влияния на эффективность работы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, наблюдение.

Результаты исследования. Спортивный менеджер - это специалист, который занимается планированием и организацией спортивной деятельности. В его обязанности входит контроль за работой спортивных клубов, планирование бюджета, управлением материально-технической базой, организация рекламы. Спортивный менеджер – это не только профессионал в сфере физической культуры, но и в экономике, маркетинге и управлении.

Спортивный менеджер – специалист, который обеспечивает спортивный клуб или организацию всем необходимым для ведения деятельности; ищет компании и бренды, которые готовы заключать с атлетами рекламные контракты; решает вопросы, связанные с покупкой и продажей игроков; формирует благоприятный имидж, управляет репутацией и несет ответственность за маркетинг; занимается поиском инвесторов и источников финансирования; специализируется на подготовке к проведению спортивных соревнований, мероприятий, конкурсов; ведет переговоры с представителями прессы и других спортивных клубов, инвесторами; привлекает новых атлетов, которые являются перспективными; контролирует персонал спортивных клубов и организаций, отвечает за своевременное обучение и повышение квалификации кадров [3].

Деятельность спортивного менеджера весьма разнообразна, редко переходит в рутину и требует постоянно общаться с большим количеством людей. Специфика данной профессии заключается в большом количестве эмоционально насыщенных и когнитивно сложных межличностных контактов, что требует от менеджера значительного личного вклада в выполнение повседневных профессиональных обязанностей. Кроме того, как и в других клиентоориентированных профессиях, большое значение имеет получение полноценной обратной связи об успешности и качестве работы - например, проявление признания и уважения со стороны руководителей и коллег, своевременное получение релевантной информации о качестве проведенных спортивных мероприятий или реализации новых планов.

Стресс - это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных) [2].

Стресс нужно как-то выплескивать, пока негативные эмоции не вызвали разные конфликтные ситуации как с работодателем и коллегами по работе, так и с клиентами и партнерами. Борьба со стрессом начинается с выявления и устранения факторов, его вызывающих. К самым распространенным факторам стресса в организации относят: процесс оптимизации персонала, жесткую конкуренцию, неблагоприятный микроклимат в коллективе, несправедливая система стимулирования, жесткий контроль, строгую систему наказаний и штрафов, плохие условия труда.

Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью [2].

Важнейшим навыком современного менеджера является выявление сначала симптомов, а затем и источников избыточного стресса. Для этого человек должен научиться распознавать малейшие признаки дискомфорта при выполнении работы. Руководитель может определить наличие стресса у сотрудника по следующим признакам [1]:

- нарушение сроков выполнения заданий;

- невыполнения должностных обязанностей;
- ошибки из-за невнимательности;
- затруднения в принятии решений по текущим вопросам;
- частые задержки или опоздания на работу;
- раздражительность и гнев;
- враждебность во взаимоотношениях с коллегами;
- неадекватность в восприятии юмора;
- усталый или нездоровый вид;
- повышенная тревожность и неспособность расслабиться.

Если у сотрудника наблюдается более трети данных признаков, можно говорить о стрессовом напряжении и следует принять необходимые меры для его преодоления.

Профессиональный стресс имеет свои формы проявления: глубокие депрессии; агрессивное отношение к коллегам; прогулы, нежелание выходить на работу; излишняя нагрузка на работе; гиперответственность, результатом которой может стать конфликт и прочее. Последствия стрессов на рабочем месте также печальны: абсентеизм (беспричинное отсутствие на работе), частые ошибки в работе и снижение производительности труда, ухудшение микроклимата в коллективе, апатия, снижение сопротивляемости болезням, высокая текучесть персонала (увольнения).

Почти 30% опрошенных нами спортивных менеджеров называют стресс на работе основной причиной увольнения. Самый распространенный **вид стресса** в этой профессиональной среде - *стресс нехватки времени*, который приводит к перегрузке специалиста и необходимости работать сверхурочно. Главные стрессоры, определяющие уровень развития стресса у всех категорий менеджеров, связаны с присутствием в их работе большого числа разнообразных и сложных по содержанию задач. К ним относятся: стратегическое планирование, переработка и координация больших потоков информации, анализ и координация действий персонала, контроль сроков выполнения производственных заданий, жесткие лимиты времени проектов.

На втором месте по распространенности - *стресс при общении с вышестоящим руководством*. Во многом это связано с постановкой невыполнимых или нечетких задач и большим количеством проектов.

На третьем месте стоит *стресс, вызванный низкой заработной платой при повышенной нагрузке и ненормированном рабочем графике*.

Говоря о факторах, вызывающих стресс на работе, многие респонденты также упоминают некомфортные или неудобные условия на рабочем месте (плохую шумоизоляцию, некомфортные температуру и освещение, неудобство рабочего места, необходимость обедать на рабочем месте и пр.). Подавляющее большинство менеджеров убеждено в том, что стрессы на работе приводят к проблемам со здоровьем и они полностью правы.

Выводы. В современном мире возникает все большее количество факторов, которые имеют потенциал для возникновения профессионального стресса: избыток информации, нехватка времени, недоступность ресурсов, рост ответственности, перегруженность работой, отсутствие профессионального роста, нарушения эргономики труда, низкий уровень мотивации, слабая организационная культура, изменения в структуре организации, стилях и технологиях работы, личностные особенности, конфликт работы с личной жизнью и многое другое. Но главным стрессором для спортивного менеджера является бремя ответственности за решение разнообразных управленческих задач. Таким образом, стресс - это проблема не только психологии, но и управления, и каждому менеджеру нужно иметь знания о причинах возникновения профессиональных стрессов, их симптомах, типовых

организационных и личностных проблемах, могущих стать источником стресса, а также об основных механизмах управления этим явлением. Общая стратегия поведения менеджера должна состоять в том, чтобы умело поддерживать такой уровень требований, чтобы испытываемый стресс был здоровым.

Библиографический список:

1. Дорофеева, Л. И. Организационное поведение : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. И. Дорофеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 378 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1992. - 109 с.
3. Степанян В.М. Подготовка менеджеров сферы спорта и туризма к профессиональной деятельности в системе образовательной деятельности ВУЗов физкультурного профиля // Сб.: Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. — С. 256-260.

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ

*Степанян В.М., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Степанян А.А., учащийся 9 "Б" класса МОУ
гимназии №14 г. Волгограда,
Волгоград, Россия*

В статье представлены понятие, цели и основные виды трудовой карьеры, определение спортивной карьеры и ее основные типы, а также варианты развития карьеры для бывших спортсменов, которые по тем или иным причинам ушли из профессионального спорта. В статье анализируются основные типы спортивной карьеры и предлагаются варианты ее развития для бывших профессиональных спортсменов. Методы исследования: теоретические (анализ литературных источников, синтез материалов, аналогия) и эмпирические (наблюдение, опрос). Окончание спортивной карьеры не означает конец жизни, тесно связанной со спортом. Существует много вариантов остаться в спортивной сфере в разных качествах. И если карьера спортсмена - это все-таки удел избранных, то работать в сфере физической культуры и спорта может любой, кто к этому стремится.

Ключевые слова: карьера, якори карьеры, спортивная карьера, профессиональная карьера, типы карьеры, карьерограмма.

SPORTS CAREER: CONCEPT, TYPES, DEVELOPMENT OPTIONS

*Stepanyan V.M., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Stepanyan A.A., a student of the 9th "B" class
of the Gymnasium N14,
Volgograd, Russia*

The article presents the concept, goals and main types of work career, the definition of a sports career and its main types, as well as career development options for former athletes who have left professional sports for one reason or another.

The article analyzes the main types of sports career and offers options for its development for former professional athletes. Research methods: theoretical (analysis of

literary sources, synthesis of materials, analogy) and empirical (observation, survey). The end of a sports career does not mean the end of a life closely related to sports. There are many options to stay in the sports field in different qualities. And if an athlete's career is still the lot of the elect, then anyone who aspires to it can work in the field of physical culture and sports.

Keywords: career, career goals, sports career, professional career, career types, career chart.

Актуальность. Не секрет, что на работе мы проводим большую часть своей жизни и все мы хотим, чтобы наша карьера складывалась успешно. Для этого нужно обладать определенными навыками и качествами (профессионализм, надежность, инициативность, выносливость, умение работать в команде, твердость принципов и т.п.) и определенными знаниями в области планирования и технологии развития карьеры. Известно, что окончание спортивной карьеры наступает гораздо раньше, чем в других профессиональных областях и спортсмены тяжело переживают ее завершение. Очень трудно найти свое место в новой жизни. Поэтому в статье представлены различные варианты развития карьеры для бывших профессиональных спортсменов.

Какая первая ассоциация приходит на ум при слове "карьера"? Самые распространенные ответы - лестница, ступени, гора, пьедестал, на которые нужно взбираться или дорога с препятствиями, которые необходимо преодолеть. Таким образом, **карьеру** можно охарактеризовать как активное и осознанное продвижение человека в своей трудовой деятельности, связанное с должностным или профессиональным ростом [1]. Это продвижение вперед по однажды выбранному пути, например, для получения более высокого статуса, денег, власти, полномочий и пр. Каждый человек обладает своими приоритетами в профессиональной деятельности и строит свою карьеру исходя из собственных целей. Эти цели еще называют "**якори карьеры**". Такими якорями могут служить не только деньги и разнообразные побочные доходы, но и моральное удовлетворение, которую дает желаемая и соответствующая самооценке должность; власть и влияние, возможность руководить и контролировать как можно большее количество людей; возможность творчества и/или возможность работать на себя; автономия, самостоятельность и независимость, которые дает более высокая должность, самореализация, т.е. повышение своей профессиональной компетентности.

Цель исследования - проанализировать основные типы спортивной карьеры и предложить варианты развития карьеры для бывших профессиональных спортсменов.

Методы исследования: теоретические (анализ литературных источников, синтез материалов, аналогия) и эмпирические (наблюдение, опрос).

Результаты исследования. Различают два основных типа карьеры - профессиональную и должностную.

Профессиональная карьера характеризуется ростом знаний, умений, навыков. Профессиональная карьера может идти по линии узкой специализации (углубление в одной, выбранной в начале профессионального пути, линии движения и завоевание авторитета в этой области) и по линии широкой специализации (овладение смежными специальностями, вторыми профессиями). У спортсменов профессиональный тип карьеры очень нагляден. Можно занимать в физкультурно-спортивной организации одну и ту же должность, но расти в профессиональном направлении, получая спортивные звания Мастер спорта России (МС), Мастер спорта России международного класса (МСМК), Заслуженный Мастер спорта России (ЗМС).

Должностная (внутриорганизационная) карьера связана с изменением должностного статуса человека в организации. Она может реализовываться по трем направлениям: вертикальному, горизонтальному и центростремительному.

Вертикальная карьера самая наглядная даже для постороннего наблюдателя. Это подъем на более высокую ступень служебной организации. Связана с наличием у человека волевых и мотивационных качеств.

Горизонтальная карьера - это перемещение внутри организации, например работа в разных подразделениях одного уровня иерархии. Связана с наличием коммуникативных качеств.

Центростремительная карьера, пожалуй, самая интересная и скрытая. Она наименее очевидная, но более привлекательная. Это продвижение к ядру организации, центру управления, все более глубокое включение в процессы принятия решений. Связана с проявлением недюжинных интеллектуальных качеств сотрудника.

Карьера бывает разная: трудовая, семейная, политическая, спортивная. **Спортивная карьера** - это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта.

Спортивной карьере характерны следующие **виды**:

1. По срокам начала карьеры выделяют **раннюю и позднюю**. Карьера профессионального спортсмена имеет ряд отличий от других профессий. Начало этапа «подготовки» чаще всего приходится на ранний возраст (восемь-девять лет, в некоторых видах спорта еще раньше), в подростковом возрасте спортсмены уже выходят на уровень высоких достижений. Раньше наступает и кульминация спортивной карьеры: в большинстве видов спорта спортсмен достигает пика развития своих возможностей в 18- 30 лет, то есть гораздо раньше, чем в других профессиональных областях. Именно так происходит, к примеру, в сложнокоординационных видах спорта (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду), где характерно раннее начало спортивной карьеры, РСС, кульминация в подростковом возрасте, да и сам этап кульминации непродолжительный, завершение спортивной карьеры уже обычно происходит к 19-20 годам.

2. По длительности бывает **короткая и длинная**. Например, профессиональная карьера Гэри Плейера в гольфе длилась более полувека. У Мартини Навратиловой самая длинная карьера среди всех профессиональных теннисисток, она участвовала в соревнованиях более трех десятилетий. А вот у теннисистки Анны Курниковой и фигуристки Юлии Липницкой были довольно короткие карьеры. Первая ушла из спорта в 22 года, вторая - в 19. Самые часты причины короткой карьеры в спорте - это травмы, психическая усталость, выгорание, остановка в росте технического мастерства.

3. По скорости роста: **стремительная** (у особо одаренных спортсменов) и **постепенная** (за счет упорства, трудолюбия, многочасовых тренировок). Как пример стремительной карьеры можно привести Майка Тайсона, который стал культовой личностью, его имя слышали даже те, кто совсем не интересуется боксом. Его карьера была самой быстросходящей и стремительной в истории бокса. Пока еще ни один боксёр не смог заполучить чемпионский титул настолько быстро как М.Тайсон.

4. По охвату видов спорта: **генерализованная** (переход в смежные виды спорта. например. из акробатики в гимнастику) и **концентрированная** (строго в одном виде спорта).

5. По направленности отмечают **ориентированную на спортивные достижения или на личностное развитие**.

6. По динамике спортивных результатов бывает **прогрессирующая и зигзагообразная**.

7. По способам достижения целей: **авантюрная** (с использованием средств и методов, противоречащих правилам соревнования или спортивной этики) и **честная** карьера. Так, в последнее время уже становится обыденностью участие бывших мужчин в женских состязаниях. В 2018 году нашумел случай победы в женских велогонках трансгендера Рейчел Маккиннон. И как бы она не соблюдала правила борьбы, но антропометрию и ДНК мужчины никто не отменял и вопрос, насколько такая спортивная победа и спортивная карьера является честной, остается открытым.

К сожалению, век спортсмена слишком короткий. Кульминация спортивной карьеры наступает гораздо раньше, чем в других профессиональных областях, уже в 18-30 лет. Установлено, что спортсмены тяжело переживают завершение своей карьеры [2]. Очень трудно найти свое место в новой жизни. Наиболее серьезными для всех спортсменов являются проблемы негативных эмоциональных состояний, которые они переживают в период завершения спортивной карьеры, и необходимость профессионального самоопределения. Ниже мы представим варианты развития карьеры для бывших профессиональных спортсменов.

1. **Профессия тренера.** Спортивный тренер – специалист по воспитанию спортсменов и подготовке их к соревнованиям. Именно это направление чаще всего выбирают бывшие спортсмены.

2. **Преподаватель физической культуры,** работает в учреждениях начального, среднего и высшего образования, детских центрах творчества, спортивных организациях и т. п. Именно преподаватель физической культуры становится для многих школьников проводником в мир спорта, он ведет спортивно-массовую и оздоровительно-физкультурную работу с учащимися.

3. **Спортивный психолог** – специалист, изучающий закономерности психической деятельности человека в процессе его двигательного обучения, спортивной тренировки, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных со спортом.

4. **Спортивные менеджеры** – люди, выполняющие управленческие функции в спорте. Менеджеры могут работать с отдельными спортсменами или командами, они могут управлять различными спортивными предприятиями в сфере фитнеса, тренировок, детского спорта и т.д. Отдельный класс спортивных менеджеров составляют **спортивные функционеры** – люди, организующие работу национальных и международных спортивных организаций (министерств, федераций, олимпийских комитетов и т.д.). Так как без объектов спортивной инфраструктуры невозможно ни проведение соревнований, ни рост спортсмена, отрасли ФКиС просто необходимы грамотные управленцы. Спортивный менеджер – это специалист, который занимается планированием и организацией спортивной деятельности. В его обязанности входит контроль за работой спортивных клубов, планирование бюджета, управлением материально-технической базой, организация рекламы.[3,4]

5. **Спортивные журналисты** – специалисты в области журналистики, который специализируются на освещении спортивных событий

6. Развитие спорта как международного движения, а также многообразие существующих форм спортивной деятельности создали потребности в еще одной профессии – **спортивного юриста.**

Выводы. Таким образом, окончание спортивной карьеры не означает конец жизни, тесно связанной со спортом. Существует много вариантов остаться в сфере спорта в разных качествах. И если карьера спортсмена – это все-таки удел избранных, то работать в сфере физической культуры и спорта может любой, кто к этому стремится.

Библиографический список:

1. Кафидов В.В. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие. - СПб.: Питер, 2012. - 208 с.
2. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
3. Степанян В.М. Подготовка менеджеров сферы спорта и туризма к профессиональной деятельности в системе образовательной деятельности ВУЗов физкультурного профиля // Сб.: Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С. 256-260.
4. Степанян В.М., Черкасова Е.Д. Ивент-менеджер спортивных мероприятий // Сб.: Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медицинские и управленческие аспекты: материалы Международной научно-практической конференции. - Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. - С.96-100.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПОЛА И ФИЗКУЛЬТУРНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ НА ЗНАЧИМОСТЬ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК.

*Устинов И.Е., к.п.н., доцент,
Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
Санкт – Петербург, Россия*

Информационная составляющая в организации самостоятельной двигательной активности студентов играет важную роль. В ходе анкетирования студентов (N=389) выявлено, что электронные источники в общей сложности преобладают (59%) при организации самостоятельных занятий физической культурой над традиционными (личный контакт и печатная продукция). Занятия физической культурой не влияют на восприятие источников информации о двигательной активности ($\chi^2=0,78$; $p>0,05$ при N=4). Пол студентов является детерминирующим фактором в восприятии информации в планировании тренировок ($\chi^2=19,93$; $p<0,01$ при N=4).

Ключевые слова: информация, здоровье, тренировка

THE IMPACT OF SEX AND PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF STUDENTS ON THE IMPORTANCE OF SOURCES OF INFORMATION ON PLANNING INDEPENDENT TRAINING.

*Ustinov I.E., PhD, associate professor,
Saint-Petersburg State University of Economics ,
Saint-Petersburg, Russia*

The information component in the organization of independent motor activity of students plays an important role. During the survey of students (N=389), it was revealed that electronic sources in total prevail (59%) when organizing independent physical education classes over traditional ones (personal contact and printed materials). Physical education classes does not affect the perception of sources of information about motor activity ($\chi^2=0.78$; $p>0.05$ at N=4). The gender of students is a determinant factor in the perception of information in training planning ($\chi^2=19.93$; $p<0.01$ at N=4).

Keywords: information, health, training

Информационная составляющая является важной частью физической культуры. Для любого человека занимающегося физическими упражнениями важна информация мотивационного, дидактического, методического характера по питанию, закаливанию, оздоровительной тренировки, современному оборудованию и тренажерам. Такие знания делают занятия осмысленными, безопасными и эффективными. Отмечается [3], что чем выше уровень образования респондентов, тем активнее они ищут информацию о возможности заниматься физической культурой и спортом в различных источниках. Наибольшее число тех, кто занимается физкультурой на любительском уровне, обращаются к интернету как источнику информации о физической культуре (что, где, когда, зачем). Причем доля интернета растет по мере увеличения дохода, в зависимости от потребительского статуса, а с возрастом снижается доля тех, кто доверяет интернету.

Осмысленное отношение к своему образу жизни и к использованию средств физической культуры имеет большое значение для поддержания здоровья на протяжении всей жизни. Особенно это становится заметно в вузах, когда по мере приближения к выпускному курсу значимость обязательных форм занятий физическими упражнениями постепенно снижается, а самостоятельных – наоборот, увеличивается.

Различия в восприятии информации по возрасту, гендеру, социальным привычкам и другим характеристикам могут существенно ограничить или изменить потенциал использования видео, аудио, печатной информации в дистанционном или личном формате. Относительно физической культуры эта проблема обострилась в период пандемии и дистанционных форматов обучения и передачи информации. Целенаправленное представление информации студенческой молодежи об организации самостоятельных тренировок, опираясь на более авторитетный в каждой группе контент, может позволить организовать процесс обучения более эффективно. Например, через систему отдельных заданий в системе дистанционного обучения “Moodle”.

Цель исследования – выявить факторы, влияющие на значимость восприятия источников информации у студентов при организации самостоятельных тренировок. Предполагалось, что пол и физкультурный статус (занимается или нет студент физической культурой) будут влиять на выбор респондентов.

Методы исследования. Опрос студентов проходил дистанционно через элемент системы “Moodle” “обратная связь”. Ответы респондентов экспортировались в “Excel”, где преобразовывались в сводную таблицу. На основании данных сводных таблиц обобщенная статистика вносилась в онлайн калькулятор на сайте Medstatistic.ru, где осуществлялся анализ произвольных таблиц сопряженности с использованием критерия хи-квадрат.

В опросе в дистанционном формате приняло участие 308 девушек и 81 юноша. Опрос проходил добровольно и анонимно. Студентам необходимо было ответить на вопрос: “Какой источник знаний для планирования физической активности для Вас наиболее актуален?”. Данный вопрос предполагал поливариантный выбор из следующих возможностей:

- Программы, установленные на смартфоне;
- Видео, размещенное в сети интернет;
- Книги, журналы;
- Педагог (преподаватель, тренер, инструктор);
- Друзья, родственники, знакомые.

Результаты исследования. Предварительный анализ результатов нашего анкетирования студентов показал, что электронные источники информации, в общей сложности, преобладают (59%) при организации самостоятельных занятий физической культурой над традиционными (личный контакт с педагогом, близкими, печатная продукция).

Стоит отметить, что преобладание электронных источников информации не является специфическим для дистанционного варианта занятий, связанного с пандемией, и относительно дисциплины “физическая культура”. Уже в 2017 году интернет-источники информации составляли конкуренцию (48,2%) всем остальным (печатной продукции, личному контакту с родителями, педагогами и врачами) в рамках знаний о здоровом образе жизни у студентов [1]. При изучении академических дисциплин в вузе, не связанных с физической культурой, процент тех, кто предпочитает информацию на основе на сети интернет еще выше и составляет 79,3% у девушек и 73,3% у юношей [8].

Специалисты в области физической культуры (руководителей сферы спорта, педагоги и тренера) менее склонны доверять интернет-источникам информации и более ценят личный контакт [4]. Указывая на значимость академической тренерской подготовки (лекции и семинары в стенах учебного заведения) дальнейшее приобретение компетенций идет как формальным, так и неформальным способом. Причем живой контакт с носителями новаторских идей в области физической культуры и спорта цениться тренерами намного выше интернет-источников информации и чтения академических рецензируемых журналов независимо от пола, стажа тренерской работы, уровня образования, уровня тренерского сертификата, вида спорта и профессионального статуса ($p>0,05$) [5]. Специалисты, имеющие более высокий уровень образования, используют источники информации, основанные на фактических данных, такие как научные журналы, в отличие от тренеров с более низким уровнем образования, которые более активно используют источники в средствах массовой информации [7].

Необходимо отметить, что хоть интернет и ассоциируется с подрастающим поколением, но его продуктами в плане организации самостоятельных тренировок чаще пользуются взрослые и сознательные люди. Так, во время пандемии к услугам цифровых платформ (приложения для тренировок, онлайн тренировки через цифровые каналы, демонстрационное видео) в организации своей физической активности прибегало 39,5% (469/1188) взрослых и 26,5% (255/963) подростков [6].

В данном исследовании было выбрано два фактора, которые предположительно были значимы для восприятия информации о планировании двигательной активности у студенческой молодежи. Это пол студентов и физкультурный статус, а именно занимается студент в какой – либо форме физической культурой или предпочитает пассивные варианты отдыха. Несмотря на то, что электронные источники знаний о планировании тренировок и у девушек и у юношей в период дистанционного обучения преобладают над традиционными было обнаружено, что эти отличия концентрируются на важности восприятии видеоинформации из сети интернет, где доля девушек значительно выше.

На рисунке 1 представлены итоги ответов юношей и девушек в процентах относительно общего результата. Процент наиболее часто встречающихся ответов в общей выборке указан цифрами над столбцом диаграммы.

С использованием таблиц сопряженности и критерия хи-квадрат была проверена гипотеза о влияние гендера на выбор респондентов. Результаты статистического анализа, выполненного в онлайн калькуляторе на сайте Medstatistic.ru (<https://medstatistic.ru/calculators/calchit.html>), подтвердили ее. ($\chi^2 = 19,93$; $p < 0,01$ при $N=4$).

Обнаруженные в данном исследовании факты о приоритете у юношей чтения книг для получения информации о физической активности, согласуются и с другими исследованиями, где книги у юношей чаще, чем у девушек используются в рамках досуга. Так, среди юношей отдают предпочтение этому варианту времяпрепровождения около 27 %, а у девушек – только 16 % [2].

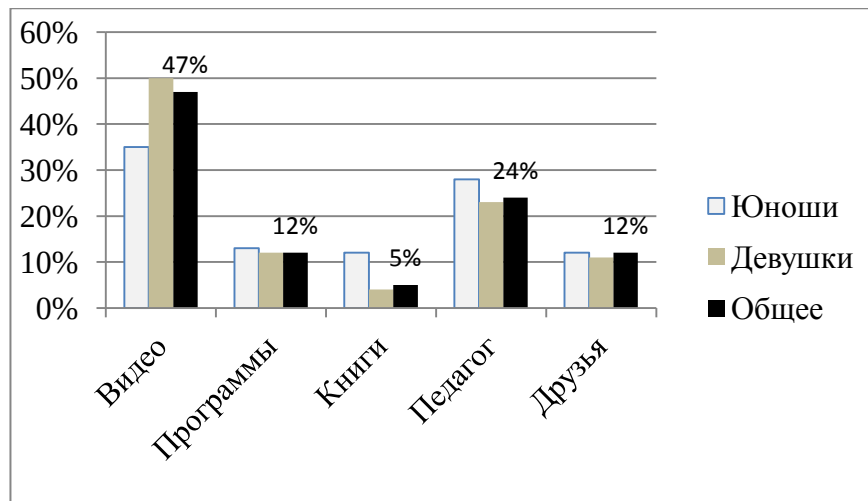


Рисунок 1. Процентное соотношение наиболее востребованных источников знаний по организации самостоятельных тренировок в выборках по гендерному признаку.

Результаты ответов студентов, разделенных на выборки на основе вовлеченности в физкультурную деятельность, представлены на рисунке 2. Фактор отношения к занятиям физической культурой (занимаюсь или не занимаюсь физической культурой) не имел значимого влияния на выбор респондентов ($\chi^2 = 0,78$; $p > 0,05$ при $N=4$)

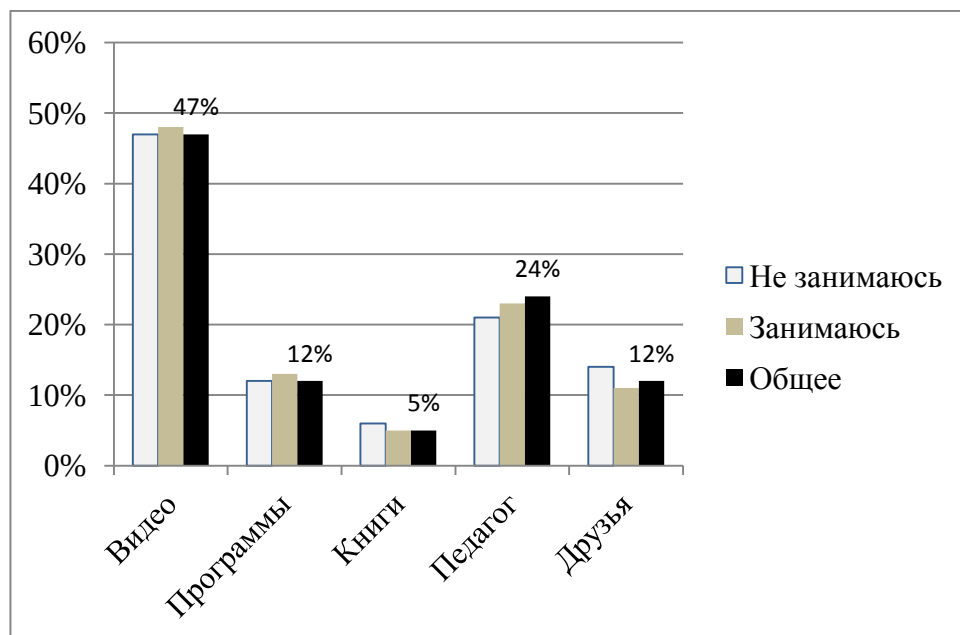


Рисунок 2. Процентное соотношение наиболее востребованных источников знаний по организации самостоятельных тренировок у студентов, разделенных по отношению к регулярным занятиям физической культурой.

Отметим, что в других исследованиях по вопросу приоритета использования источников информации в области физической культуры отмечаются значимые различия между выборками занимающихся и не занимающихся физической культурой ($p < 0,01$) [3]. В основном, это связано с тем, что в нашем опросе отсутствовал вариант ответа с отрицанием необходимости информации об организации самостоятельных тренировок. В других исследованиях именно этот вариант, в большинстве случаев,

выбирался теми респондентами, которые не занимались физической культурой. Также в этой выборке снижена доля тех, кто доверяет интернет-источникам информации. В нашем исследовании был намеренно убран вариант ответа об отсутствии необходимости в источниках информации об организации самостоятельных, чтобы даже те, кто не занимается физической культурой, определили свои предпочтения в каналах передачи им хотя бы мотивирующей и познавательной информации.

Выводы. В данной работе был подтвержден факт приоритета при организации самостоятельных занятий у современных студентов различных интернет-технологий (видео из интернета, программы тренировок на смартфоне) над классическими вариантами получения информации от педагогов, из книг, по совету близких и друзей. Установлено, что гендерный фактор влияет на выбор студентами источников получения информации для организации самостоятельных тренировок ($p < 0,01$), а статус респондента относительно систематических занятий физической культурой (занимается или нет физической культурой) – нет ($p > 0,05$).

Библиографический список:

1. Куванов В.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа/ В.А. Куванов, Е.Н. Коростелев // Теория и практика физической культуры. 2017. - № 5 – С. 21-22.
2. Стрункина Т.С. Досуговые предпочтения детей и молодежи: гендерный аспект./Т.С. Стрункина // Образование личности. - 2016. - №2. - С. 121-131.
3. Тиунова О. В. Мотивация к ведению здорового образа жизни, использованию возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, самосовершенствования, самовоспитания и социальной адаптации. / О. В.Тиунова, Д.А. Фильченков /Монография. - Москва: товарищество научных изданий КМК, 2017. – 86с.
4. Хомподоева М.В. Информационное обеспечение процесса физической культуры и спорта в условиях отдельного региона (на примере Республики Саха-Якутия) / М.В. Хомподоева, А.А. Сергин // Теория и практика физической культуры. – 2012 - № 06 - С. 23-25.
5. Kilic K. Use of Sports Science Knowledge by Turkish Coaches / K. Kilic, M.L. Ince // Int J Exerc Sci. 2015 Jan 1;8(1):21-37.
6. Parker K. The Use of Digital Platforms for Adults' and Adolescents' Physical Activity During the COVID-19 Pandemic (Our Life at Home): Survey Study/ K.Parker, R. Uddin, N.D. Ridgers et al. // J Med Internet Res. 2021;23(2):e23389. Published 2021 Feb 1.:10.2196/2338
7. Stacey D. Knowledge translation to fitness trainers: a systematic review./ D. Stacey, M. Hopkins, K.B. Adamo, R. Shorr, D. Prud'homme // Implement Sci. 2010 Apr 15;5:28. doi: 10.1186/1748-5908-5-28.
8. Yurchyshyn Y.V. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation/ Y.V. Yurchyshyn //Physical education of students. – 2015. – №. 4. – С. 44-51.

УДК: 796

РЕКЛАМНАЯ РАБОТА СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВУЗОВ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Щадилова И.С., к.п.н., доцент,
Российский университет транспорта,
Москва, Россия*

В статье исследуется вопрос направлений работы спортивных клубов вузов с привлечением новых маркетинговых инструментов, в том числе интернет-рекламы.

Занятия в различных секциях и физкультурно-оздоровительных секциях требуют постоянного и своевременного оповещения учащихся, особенно первого курса, так как молодым людям сложно определить для себя приоритетные направления занятий. В высших учебных заведениях необходимо использовать цифровые технологии популяризации физкультурно-оздоровительных и спортивно-ориентированных занятий. Привлекая к здоровому образу жизни студенческую молодёжь, спортивные клубы учебных заведений должны являться базовой структурой в возможности использовать квалифицированный тренировочный процесс, что позволяет обучающемуся тратить минимум времени в поиске места для тренировок.

Ключевые слова: спортивный клуб вуза, информация, реклама, студенческий спорт.

ACCENTUALIZATION OF THE WORK OF UNIVERSITY SPORTS CLUBS TO ATTRACT STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

*Shchadilova I.S., PhD, Associate Professor, ishchad@mail.ru,
Russian University of Transport,
Moscow, Russia*

The article deals with the issue of changing the directions of work of sports clubs of universities with the involvement of new marketing tools, including online advertising. Classes in various sections and areas of work require constant and timely notification of students, especially the first year, as it is difficult for young people to determine priority areas of study for themselves. In higher educational institutions, it is necessary to use technologies to popularize sports and health-improving and sports-oriented areas. By attracting students to a healthy lifestyle, sports clubs of educational institutions become the primary link in the opportunity to get a qualified training process, which allows the student to spend a minimum of time searching for a place of study.

Keywords: university sports club, information, student sports.

Актуальность. Современная экономика и внутренняя политика Российской Федерации требует выхода на рынок хорошо подготовленных специалистов, способных поддерживать и развивать здоровый образ жизни. Качество работника во много зависит от его физического здоровья. Привычки и сформированные в процессе обучения, мотивационные ценности физической культуры, несомненно, влияют на все аспекты жизнедеятельности личности, в том числе и на работоспособность [1].

Очень важна и информационная составляющая таких направлений работы, где важнейшую роль играет агитация и реклама в различных ее видах, на первый план выходят цифровые технологии, использование интернета [2].

Обучаясь в высших учебных заведениях, студенту предоставляется возможность использовать инфраструктуру вуза для своего самосовершенствования и развития. Учебный процесс по физическому воспитанию делится на две составляющие: регулярные занятия в рамках учебного плана и дополнительные на базе спортивного клуба, который способствует популяризации здорового образа жизни, содействует физическому, духовному и нравственному воспитанию студенческой молодежи. Со сборными командами ведут работу высококвалифицированные тренеры.

Участвуя в различных спорт-массовых мероприятиях, во внутренних состязаниях студенты, набирают специфические спортивные навыки, могут заниматься нетрадиционными видами физкультурно-оздоровительных практик, приобретают опыт участия в соревнованиях различного ранга, получают желаемую спортивно-

оздоровительную услугу, а организуя работу со сборными командами, спортивный клуб решает поставленные перед ним задачи [3,4].

Цель исследования: провести анализ влияния интернет-рекламы на социальную вовлеченность студентов в физкультурно-оздоровительную практику вуза и увеличить приток учащихся в спортивно-ориентированные направления работы спортивного клуба.

Задача исследования: конкретизировать пути увеличения популярности СК РУТ(МИИТ) в студенческой среде.

Результаты и обсуждение. Студенческая молодёжь последних десятилетий имеет двоякое отношение к физической культуре. Одни студенты, поступая на первый курс сразу и с энтузиазмом включаются в спортивную жизнь университета, другие, по разным причинам, занимаются только из-за необходимой итоговой аттестации, зачёта по дисциплине. Традиционно кафедра «Физическая культура и спорт» российского университета транспорта ведет активную работу по привлечению студентов в оздоровительную практику. Но не достающий компонент, спортивный, может предоставить только спортивный клуб университета. Около пятнадцати лет Спортивный клуб РУТ(МИИТ) является выделенным структурным подразделением и рекламную компанию традиционно осуществлял посредством распространения информации через кафедру «Физической культуры и спорта». В связи с тем, что СК РУТ(МИИТ) занимается не только спортивно-массовой работой, но имеет возможность оказывать спортивно-оздоровительные услуги, ему, несомненно, требуется дополнительные возможности по организации своей рекламной компании. В бюджете клуба такой статьи не заложено, но современные коммуникационные инструменты позволяют вести эту работу без значительных затрат. Большое внимание уделялось дистанционной работе со студентами. Во время карантинных пандемийных пауз проводились он-лайн занятия, записывались видеоуроки, велась прямая трансляция в течении рабочей недели в Instagram, организовывались «челленджи» по различным упражнениям. Спортивный клуб получал массу положительных откликов и от студентов, и от преподавателей. Данный опыт позволяет сделать вывод, что учащиеся стремятся заниматься. Современный студент, как правило имеет круглосуточный доступ в интернет, «мониторит» все новости и новинки. Конкурентно способные, значительно дешевле чем аналоги на стороне, дают предположение, что обучающийся выберет занятия именно на базе спортивного клуба, потому что нет необходимости тратить лишнее время, инфраструктура удовлетворяет запросам и стоимость дополнительных услуг низкая.

Для привлечения студентов используются следующие виды рекламы:

а) отображающийся на веб-сайте университета текстовый контент, дополненный графической составляющей. В нем отражены основные условия и требования к занятиям физической культурой и в спортивном клубе. Объявления о новых наборах в сборные команды и (или) дополнительные наборы в секции СК;

б) мотивационные ролики о лучших спортсменах, их достижениях, результатах выступления команд;

в) развешены баннеры с приглашением на занятия и тренировки в местах массового скопления студентов (на этажах, при входе в корпуса).

Нами был проведен опрос студентов первого курса, который показал, что не смотря на все предпринятые меры, информированность студентов не так высока. Из 100 первокурсников на вопрос о том, где находится офис спортивного клуба, правильно ответили только 27%, остальные или ошиблись или затруднились ответить. Из 100 студентов старших курсов показали 89% результат.

В вопросе о наличии секции по видам спорта или какие точно услуги предоставляет спортивный клуб полностью владели информацией 23% первокурсников и 64% старшекурсников.

Удивили и результаты ответа на вопрос о предстоящих крупных спортивно-массовых мероприятиях («Забег Образцово», «РУТ вставай на лыжи!», «Фестиваль ГТО») их сроках, месте проведения. Студенты старших курсов, у которых нет регулярных занятий по физической культуре и итоговой аттестации, на данный вопрос, в подавляющем большинстве, затруднились ответить, хотя эти мероприятия являются традиционными и регулярными, многие в прошлые годы принимали в них участие. Первый курс в этом вопросе оказался более информирован, так как с ними проводится тщательная работа со стороны спортивного клуба и преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт», верно ответили 63% учащихся, слышали о нем почти все остальные- 31%.

О том что проходит Кубок Ректора (по различным видам спорта), первый курс знает на 53%, старшие 88%.

Так же опрос показал, что «сарафанное радио» играет большую роль в информированности студентов о спортивной жизни в университете. Многие идут в спортивные секции за компанию с друзьями. Реагируют и на интернет- рекламу в газете (электронная версия), которая выпускается ежемесячно в университете «Инженер транспорта». Газету просматривает большое количество студентов и там узнают новости о спортивном клубе, о его работе и нововведениях.

Проведенный анализ популяризирующей работы СК РУТ(МИИТ) показал, что имеется крупная, не заполненная информационная ниша. Выяснилось, что СК РУТ(МИИТ) не имеет личного интернет-сайта или странички в «Вконтакте» (социальная сеть), а ей пользуются почти все студенты Российского университета транспорта.

Опрос показал, что большинству обучающихся было бы удобнее узнавать в интернете, что, по нашему мнению, должно привлечь к спортивно-оздоровительному направлению обучения большее количество учащихся, попробовать свои силы сомневающимся, убедить заниматься не любящих двигательную активность и, возможно, принять участие во внутренних соревнованиях. Берём в расчёт природное любопытства молодых людей, желание не отставать от товарищей, ощущения причастности к коллективу студенчества.

Выводы: 1. Спортивные клубы, функционирующие на базе университета, ведут разноплановую социально-значимую работу по привлечению молодёжи к здоровому образу жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-массовой работе. Для достижения цели по максимальной информированности учащихся о предоставляемых возможностях, спортивным клубам необходимо оперативно перестраивать свою работу, используя все современные инструменты, в том числе цифровые технологические возможности.

2. Анализ применения рекламы СК РУТ(МИИТ), показал, что не смотря на все усилия, имеются определенные проблемы в информационной составляющей о предоставляемых возможностях спортивного клуба. Необходимо создать свою страничку в «Вконтакте» и регулярно обновлять новостной контент, рассказывая о всех возможностях и достигнутых результатах в спортивно-оздоровительной работе.

Библиографический список:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020г № 3081-р) [Электронный ресурс]. <http://government.ru/docs/all/131173/> (дата обращения: 20.09.2022)

2. Изаак С. И. Информационная культура в образовательной среде университета / С.И. Изаак // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования. Тезисы докладов XIV всероссийской-научно-методической конференции. Ярославль. 2020. С.109-111.

3. Постол О.Л. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №9(199). С. 221-224.

4. Щадилова И.С. Функционирование малого бизнеса в спортивной индустрии на российском рынке / И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин // Научные труды Открытого гуманитарно-экономического университета. Сборник статей. М., 2019. - С. 249-253.

УДК: 796

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

*Щадилова И.С., к.п.н., доцент,
Магеррамов А.Ш., бакалавр,
Российский университет транспорта,
Москва, Россия*

В статье рассматривается вопрос подготовки спортивного события всероссийского уровня «Кубок России по пляжному футболу». Мероприятия такого уровня привлекают внимание большого количества специалистов, спортсменов, болельщиков, инвесторов, спонсоров. Возникает необходимость тщательной проработке всех специфических аспектов, которые должны основываться как на социальном эффекте, так и коммерческом привлекательности. Имея опыт проведения международных соревнований, необходимо искать новые подходы к совершенствованию менеджмента внутренних чемпионатов. «Кубок России по пляжному футболу» является ключевым соревнованием в этом виде спорта.

Целью исследования является раскрытие особенностей организационного процесса для дальнейшего формирования рекомендаций по улучшению управленческой политики проведения спортивного турнира. Анализ накопленного опыта и повышение качества предоставляемых услуг, позволит решить многие задачи по оптимизации в организации турнира.

Ключевые слова: пляжный футбол, спортивное событие, спортивный менеджмент.

NECESSARY CONDITIONS FOR HOLDING A MAJOR SPORTING EVENT

*Shchadilova I.S., PhD, Associate Professor,
Magerramov A.Sh., bachelor,
Russian University of Transport,
Moscow, Russia*

The article deals with the issue of preparing a sports event of the All-Russian level "Russian Beach Soccer Cup". Events of this rank attract the attention of a large number of specialists, athletes, fans, investors, sponsors. There is a need for careful preparation, elaboration of all specific aspects that should be based on both social effect and commercial attractiveness. The purpose of the study is to reveal the features of the organizational process for further formation of recommendations for improving the management policy of the sports tournament. Improvement of management, analysis of past competitions, accumulated experience and improvement of the quality of services provided, will solve many problems of optimizing the organization of the tournament.

Keywords: beach soccer, sports event, sports management.

Актуальность. Крупномасштабные спортивные мероприятия стали часто встречающимся явлением в жизни россиян. В Российской Федерации, в последние десятилетия проведены Зимние Олимпийские игры 2014 году, Чемпионат мира по многоборью в 2016 году, Чемпионат мира по футболу в 2018 году и много соревнований чуть меньшего ранга, но не менее значимых для всех участников спортивной индустрии. События такого рода позволяют данному сектору экономики функционировать, получая прибыль, привлекая новых участников, создавая новые рабочие места, как на постоянной основе, так и для разовых работ. Каждое мероприятие – это, прежде всего, опыт, который тщательно анализируется, оценивается для корректировки и принятия решений в будущем. Определить, что сработало, что не сработало и какие улучшения можно было бы внести. Обратная связь в виде опроса или совещания с ключевыми заинтересованными сторонами (добровольцами, поставщиками, участниками, спонсорами) и учет их предложений необходим для улучшения всех бизнес-процессов мероприятия [1,2].

Как минимум, необходимо стремиться рассмотреть критерии в виде различных методов сбора данных:

- количество людей, посетивших мероприятие;
- источник, из которого получена информация о мероприятии;
- территориальная дислокация участников мероприятия;
- время пребывания на мероприятии;
- субъективная оценка мероприятия;
- предложения по улучшению организации мероприятия.

Двумя ключевыми элементами анализа экономического воздействия являются:

- расходы посетителей;
- операционные расходы.

Расходы посетителей относятся к дополнительным расходам посетителей, связанных с мероприятиями, таких как зрители и участники в пределах определенной области. Для большинства мероприятий расходы посетителей являются основным компонентом экономического эффекта. Оперативные расходы на организацию мероприятия также могут привести к дополнительным расходам в принимающей экономике, если товары и услуги поставляются из местного региона [3,4].

Некоторые примеры положительных результатов наследия событий:

1. Повышение квалификации персонала и должностных лиц.
2. Расширение участия.
3. Развитие и совершенствование инфраструктуры.

Цель исследования направлена на понимание поведения, желаний и предпочтений потребителей услуг мероприятия «Кубок России по пляжному футболу 2021». Применялись **методы** маркетингового исследования спортивных событий.

Результаты и обсуждение. «Кубок России по пляжному футболу 2021» проводится ежегодно начиная с 2008 года. В турнире принимают участие восемь лучших команд по итогам прошедшего чемпионата России по пляжному футболу. В ходе жеребьевки команды разбиваются на две группы. Первые две команды из каждой группы выходят в полуфиналы, победители которых определяют обладателя кубка. Является всероссийским соревнованием РФС, предусмотренным Уставом РФС [5].

Непосредственной организацией и проведением финального этапа Кубка России занимается дирекция Кубка России.

Понимание устройства работы спортивного мероприятия «Кубок России по футболу 2021» создает почву для выстраивания грамотной структуры работы деятельности отделов внутри организации и осуществления наиболее эффективного подхода, как в экономическом, так и моральном плане [6].

Рассмотрим основные направления в совершенствовании организационной политики турнира «Кубок России по пляжному футболу 2021». Выделим основные из них, в которых необходимо произвести работу:

1. Определение ожидаемой посещаемости и персонала. Ни одно мероприятие не может функционировать без правильного количества сотрудников и волонтеров. Одна из основных проблем, связанных с крупными спортивными мероприятиями, заключается в том, что они проводятся на нескольких площадках или маршрутах - и это может быть проблематично, поскольку требуется привлечь большое количество сотрудников и волонтеров для организации и управления каждой зоной. Здесь исследования будут играть жизненно важную роль. Необходимо потратить время на изучение прошлых событий, чтобы оценить ожидаемую явку и убедиться, что команда достаточно большая для эффективного управления мероприятием.

2. Обеспечение безопасности места проведения мероприятия.

3. Транспорт часто является одной из самых сложных вещей в организации, поэтому, когда основное место проведения будет обеспечено, необходимо организовать транспорт до места проведения мероприятия в рассматриваемый день. Запланировать обращение в органы власти с целью предоставления такой возможности.

3. Оптимизация продажи билетов и регистрации. Клиенты должны иметь возможность приобретать билеты прямо с веб-сайта, также необходимо рассмотреть возможность размещения билета на мероприятие в иных каналах социальных сетей.

4. Подготовка к погодным условиям. Где бы не проводилось мероприятие, погода, вероятно, будет ключевым фактором, особенно в случае «Кубка России по пляжному футболу 2021», который будет проходить на улице и песке. Необходимо иметь запасной план в виде дополнительной крытой площадки, в случае ухудшения погодных условий.

5. Нетворкинг и информирование. В успешном мероприятии, скорее всего, будут участвовать другие люди, которые помогут его осуществить. Все эти люди и организации, вероятно, также имеют учетные записи в социальных сетях. Необходимо перекрестно продвигать страницы поставщиков и спонсоров, с которыми осуществляется работа, располагая ссылки на их страницы и побуждая их также взаимодействовать с сообщениями и делиться ими.

6. Платная реклама. Все основные платформы социальных сетей теперь предлагают рекламу с оплатой за клик как способ охватить целевую аудиторию.

Выводы: Крупномасштабные спортивные мероприятия требуют качественного подхода к организации и проведению. При удовлетворении предложенных рекомендаций к организации мероприятия «Кубок России по пляжному футболу 2021», произойдет положительное изменение основных критериев по сравнению с прошлыми периодами. А именно:

- увеличится количество людей, посетивших мероприятие;
- сформируется положительный опыт пребывания на мероприятии «Кубок России по пляжному футболу 2021»
- в случае дальнейшего проведения турнира на этой же локации, для следующего турнира будет сформирована почва для развития;
- субъективная оценка мероприятия в глазах участников возрастет;

Как следствие положительному фону от проведенного мероприятия, благодаря грамотной организационной деятельности руководствующих органов, произойдет накопление:

- человеческих ресурсов, участвовавших в работе на турнире;
- положительного мнения участников и увеличения информации в медиапространстве;
- инвестирование в турнир со стороны новых партнеров;
- привлечение новых поставщиков услуг.

Результатом подобных изменений послужит улучшение финансового состояния турнира и улучшение качества предоставляемых услуг. Положительная динамика обеспечит успешность проведения турнира в будущем.

Библиографический список:

1. Блаттер Ф. Бизнес на спортивном поле / Блаттер Ф., Буген Ж., Бэк Т.// Вестник McKinsey. Теория и практика управления. – М., McKinsey & Company, Inc FSU, №4(9), 2004.
2. Изаак С.И. Методологические основы спортивного менеджмента как перспективного вида деятельности с неограниченным потенциалом развития / С.И. Изаак, С.В. Николаев// Система подготовки кадров социально-культурного и оздоровительного сервиса в условиях инновационной экономики. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под общ.редакцией С.И. Изаак, И.В. Федякина. Москва, 2022. С. 117-127.
3. Щадилова И.С. Особенности управления зарубежным профессиональным футбольным клубом / И.С. Щадилова, Н.А. Мерзликин// Государственная политика и управление в области спорта, туризма, сервисной деятельности. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией С.И. Изаак, И.В. Федякина. Москва, 2021. С.139-143.
4. Щадилова И.С. Анализ спортивного спонсорства в республике Армения на примере футбола / И.С. Щадилова, М.А. Серобян // актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов транспортной отрасли. Материалы III Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт». Москва, 2021. С. 215-219.
5. Развитие футбола в РФ на период до 2030года [Электронный ресурс] // Официальный сайт РФС. URL: <https://rfs.ru/projects/rfs/razvitie-futbola-v-rf-2030> (дата обращения 18.07.2022)
6. Кубок России 2021года по пляжному футболу [Электронный ресурс] Официальный сайт BEACH SOCCER RUSSIA. URL: https://bsrussia.com/cup_russia (дата обращения 20.07.2022)

УДК: 796

ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ КОМПАНИЯХ

*Щадилова И.С., к.п.н., доцент,
Миховский И.С., бакалавр,
Российский университет транспорта,
Москва, Россия*

Статья посвящена вопросу комплексной оценки качества сформированности и определению типа корпоративной культуры в спортивно-ориентированных организациях, полноценных участников спортивной индустрии. Корпоративную культуру рассматривают как мощный стратегический маркетинговый инструмент менеджмента, позволяющий ориентировать и все структурные подразделения компании, и отдельно взятых сотрудников на достижение общих целей, инициировать инициативу работников и обеспечить эффективное взаимодействие, стать одним из механизмов согласования между индивидуальными целями каждого члена коллектива и общими целями организации, формируя единое культурное пространство, включающее ценности, нормы и модели поведения разделяемые всеми.

Цель исследования предполагает выявить наиболее объективные критерии оценки сформированности корпоративной культуры в подразделении компании - франшизе, магазине Nike. Полученные результаты помогут выявить слабые и сильные стороны проведенной работы управленческого аппарата организации и дать практические рекомендации для оптимизации менеджмента.

Ключевые слова: корпоративная культура, спортивно-ориентированная организация, спортивный менеджмент.

ASSESSMENT OF THE FORMATION OF CORPORATE CULTURE IN SPORTS-ORIENTED COMPANIES

*Shchadilova I.S., PhD, Associate Professor,
Mikhovsky I.S., Bachelor,
Russian University of Transport,
Moscow, Russia*

The article is devoted to the issue of a comprehensive assessment of the quality of formation and definition of the type of corporate culture in sports-oriented organizations, full-fledged participants in the sports industry. Corporate culture is considered as a powerful strategic marketing management tool that allows to orient all structural divisions of the company and individual employees to achieve common goals, initiate the initiative of employees and ensure effective interaction, become one of the mechanisms of coordination between the individual goals of each team member and the overall goals of the organization, forming a single cultural space that includes values, norms and behaviors shared by everyone.

The purpose of the study is to identify the most objective criteria for assessing the formation of corporate culture in the company's franchise division, the Nike store. The results obtained will help to identify the weaknesses and strengths of the work carried out by the management staff of the organization and give practical recommendations for optimizing management.

Keywords: corporate culture, sports-oriented organization, sports management.

Актуальность. Предприятия производящие, реализующие спортивные товары и услуги являются неотъемлемой частью спортивной индустрии со своей системой ценностей, пропагандируемых в организации, нормами поведения, принципами принимаемых и разделяемых большинством сотрудников. Корпоративная культура присуща любой организации вне зависимости от ее вида деятельности на рынке. Спортивно-ориентированные структуры не исключение. Спортивный менеджмент уделяет особое внимание стратегии и целеполаганию в создании «позитивного климата», психологического комфорта, разрабатываются программы адаптации для новичков и поддерживается мотивация опытного персонала. Важным представляется участие коллективов компаний в спортивно – массовых мероприятиях, так как работая в спортивном и «около спортивном» бизнесе, желательно обладать специфическими знаниями о товарах данной направленности [1,2].

При формировании корпоративной культуры следует руководствоваться следующими принципами:

- отражение философии, целей, бизнес-идей компании;
- в спортивных организациях важен социально-направленный взгляд на бизнес;
- разработанные элементы и действия должны быть гармоничными друг с другом, подтвержденными поведением и отношением руководства (поведение руководства не должно противоречить провозглашенным ценностям и нормам);
- должна соответствовать условиям функционирования, внешней среде, типу, размеру и характерным особенностям организации;

- имеющиеся база социокультурных норм и правил должно органично трансформироваться для формирования новых элементов культуры.

Выделяя критерии оценки качества изучаемого показателя, используем труды Ф.Харриса и Р. Морана, которые предлагают рассматривать вопрос, основываясь следующих характеристиках: понимание личностью своего места в компании и коллективе, профессиональное и личностное взаимодействие между людьми, коммуникационная система и язык общения, внешний вид, что, ценности и нормы, трудовая этика и мотивирование. Не маловажна и вера в руководство, успех, свои возможности, в этическое поведение коллег [3,4].

Целью исследования стала оценка степени сформированности и типа корпоративной культуры в спортивно-ориентированном предприятии. Методы исследования: наблюдение, онлайн-анкетирование.

Результаты и обсуждение. Исследование проводилось на базе коллектива компании Nike в торговом центре (ТЦ) «Метрополис», работающего по франшизе, входящий в топ пять по товарообороту среди всей сети компании в России, ориентирован на розничную продажу спортивной одежды, обуви и инвентаря. Ежедневно магазин посещают около 1000 человек. Штатное расписание состоит из 30 человек: директор, три администратора магазина, четыре кладовщика, два кассира, двадцать продавцов-касси́ров.

Всем сотрудникам организации мы предложили ответить на вопросы, выбрав подходящий для себя вариант ответа, в он-лайн формате (в основу положен опросник OSAI К. Камерона и Р. Куинна) [5]. Оценить качество сформированности мы смогли, сравнивая ответы сложившейся существующей ситуации и как бы ее хотели видеть в будущем.

Полученные результаты позволили описать тип корпоративной культуры изучаемой организации. По данным опроса важнейшими характеристиками являются ориентация на результат и сохранение коллектива в качестве большой семьи, также существует четкое разделение обязанностей в компании.

Если рассматривать предпочтения, то они склоняются в сторону клановой культуры, нежели в сторону рыночной. В предпочтительном варианте фокус с иерархии смещен в сторону адхократической культуры, то есть важнейшей характеристикой также является наличие предпринимательства и готовность идти на риски ради достижения цели.

На сегодняшний день стиль лидерства соответствует рыночному типу культуры, тем не менее ощущается преобладание и иерархического типа. Таким образом лидерство в компании зависит от предпринимательских качеств, четкого и структурированного ведения бизнеса. В предпочтительном варианте фокус смещен больше в иерархическую культуру, а рыночный тип играет меньшую роль, четкое и структурированное ведение дел важнее чем предпринимательские качества.

В управлении наемным персоналом компания использует рыночный и адхократический тип. Это означает, что менеджмент достаточно требователен к своим подчиненным, но при этом дается возможность проявить себя используя всевозможные инструменты, не теряя конкурентоспособности, поощряются нововведения и самобытность. В предпочтительном варианте людям хотелось бы, чтобы присутствовало поощрение бригадной работы, а также возможное участия в принятии решений.

Все члены коллектива нацелены на достижение единого общего результата. В предпочтительном варианте им хотелось, чтобы была преданность делу и взаимное доверие. На данный момент успех строится на базе опережения конкурентов, а также соблюдении всех графиков и сроков. В предпочтительном варианте остается влияние рыночного типа, графики и сроки играют меньшую роль.

Проведя анализ сформированности корпоративной культуры в спортивно-ориентированном бизнесе в рамках магазина Nike в ТЦ Метрополис, можно выделить основные шаги для оптимизации для данного коллектива:

- организовывать различные мероприятия, которые бы позволили сотрудникам сблизиться и пообщаться в период вне рабочего времени. В качестве примера можно рассмотреть совместный поход сотрудников на тренировку по любому виду спорта. Проведение спортивных мероприятий вне рабочее время будет проводиться каждую неделю.

- повышение уровня творческого потенциала, креатива в организации предполагает участие в формировании и выступлениях на ежемесячном собрании. Данный шаг был скоординирован совместно с директором магазина, была определена рабочая группа для собрания, основной задачей стало создание новой темы для собрания и ее внедрения в общую структуру.

Выводы. 1. Компания за весь период работы создала хорошую базовую основу, которая позволяет функционировать на протяжении стольких лет и добиваться хороших результатов. Nike реализовала разные аспекты своей корпоративной культуры и внедрила ее внутри магазинов, функционирующие по франшизе в России. Корректировки требуются только на местном уровне исходя из внешних условий работы.

2. Проведенное исследование позволило выявить критерии оценки сформированности и дать характеристику типу корпоративной культуры. В ТЦ Метрополис, в настоящий момент, доминирует рыночный тип корпоративной культуры, который проявляется в стремлении добиваться победы на рынке, желании оставаться конкурентоспособными и одерживать победы в любых начинаниях компании. Присутствует преобладание иерархического типа культуры, соответственно в компании ценится четкое разделение обязанностей, плавность движения дел согласно планам и срокам.

Библиографический список:

1. Доронина, Н. Н. Роль корпоративной культуры в деятельности предприятия / Н.Н. Доронина, М.Н. Резниченко // Научный результат, 2015. – Том 1. – № 3. – С. 52-58.
2. Изаак С.И. Управление персоналом в спортивной организации /С.И. Изаак// Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. 2018. С. 58-61.
3. Мирохин, А. А. К вопросу о корпоративной культуре [Текст] / А. А. Мирохин // Современное состояние и перспективы развития научной мысли, 2015. – С. 191-192.
4. Щадилова И.С. Функционирование малого бизнеса в спортивной индустрии на российском рынке / И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин// Научные труды Открытого гуманитарно- экономического университета. Сборник статей. Москва, 2019. С. 249-253.
5. Опросник для диагностики организационной культуры (по методике К.Камерона и Р. Куинна) [Электронный ресурс] https://studme.org/65630/menedzhment/oprosnik_diagnostiki_organizatsionnoy_kultury_metodike_kameron_kuinna. (дата обращения 20.04.2022)

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ НАУЧНУЮ РАБОТУ
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ И СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ
ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ**

*Деркачева А.С., аспирант,
Научный руководитель: Фатьянов И.А., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В ходе исследования осуществлялась экспериментальная апробация программы и процедуры тестирования индивидуальных показателей специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств оперативного контроля. Для достижения этой цели была проведена серия поисковых измерений с использованием возможностей двух измерительных систем «Optojump Next» и «ReacTime». Было установлено, что при организации комплексного тестирования необходимо: предусматривать несколько попыток выполнения каждого контрольного упражнения; учитывать психологическую готовность спортсмена к выполнению попытки; предусматривать пробные попытки выполнения контрольного упражнения; регламентировать паузу отдыха между попытками; учитывать субъективную оценку степени мобилизации спортсмена при выполнении контрольного упражнения. Определены перспективные направления дальнейших исследований: организацию комплексного тестирования, предполагающего регистрацию угловых параметров на старте, динамических характеристик на старте, диагностику силовой подготовленности и проявления быстроты; проведение сравнительного анализа, когда данные сопоставляются; индивидуальными параметрами выполнения старта из различных положений; разработка программы коррекции, предполагающую индивидуально-ориентированные установки при выполнении стартовых действий.

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, бег на короткие дистанции, оперативный контроль, стартовые действия, управление системой подготовки.

**PROVISION OF FEEDBACK IN THE MANAGEMENT SYSTEM OF THE
TRAINING OF SPRINT ATHLETES WITH THE USE OF TECHNICAL TOOLS
FOR OPERATIONAL CONTROL**

*Derkacheva A.S., postgraduate student,
Scientific adviser: Fatyanov I.A., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

In the course of the study, an experimental approbation of the program and procedure for testing individual indicators of the special fitness of sprinters with the use of technical means of operational control was carried out. To achieve this goal, a series of search measurements was carried out using the capabilities of the two measuring systems "Optojump Next" and "ReacTime". It was found that when organizing complex testing, it is necessary: to provide for several attempts to complete each control exercise; take into account the psychological readiness of the athlete to perform the attempt; provide for trial attempts to perform a control exercise; regulate the rest pause between attempts; take into account the subjective assessment of the degree of mobilization of the athlete when performing the

control exercise. Promising directions for further research were identified: organization of complex testing, which involves registration of angular parameters at the start, dynamic characteristics at the start, diagnostics of strength readiness and manifestations of speed; conducting comparative analysis when data are compared; individual parameters for launching from different positions; development of a correction program that involves individually-oriented settings when performing starting actions.

Key words: sprint athletes, sprinting, operational control, starting actions, management of the training system.

Актуальность исследования.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы управления применительно к процессу спортивной подготовки является формирование обратной связи при организации тренирующих воздействий в системе «тренер-спортсмен». Современный уровень развития электронных систем измерения позволяет повысить оперативность, точность и информативность регистрируемых для контроля параметров.

Эффективность применения современных технических средств оперативного контроля будет зависеть от наличия апробированной процедуры, в полной мере учитывающей специфические особенности объекта управления [1-4].

Цель исследования – экспериментальная апробация программы и процедуры тестирования индивидуальных показателей технической и физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием современных измерительных систем.

Для достижения поставленной цели последовательно решались следующие задачи:

1. Провести серию поисковых измерений показателей специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием современных измерительных систем.

2. Определить перспективные направления дальнейших исследований с учетом проведенных измерений.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Методика.

Апробация процедуры измерений проводилась на базе: межкафедральной научно-исследовательской лаборатории, кафедры теории и методики циклических видов спорта Волгоградской государственной академии физической культуры; спортивной школы олимпийского резерва по легкой атлетике города Волгограда.

В исследовании были использованы две электронные измерительные системы: «OptoJump Next» и «ReacTime». Применялись следующие контрольные тесты: прыжок вверх; бег 10 метров с низкого старта; бег 10 метров с ходу.

Регистрировались и анализировались следующие параметры: время преодоления контрольной дистанции (с); скорость шага (м/с); время полета (с); время контакта с опорой (с); темп (шаг/с); длина шага (см); время реакции (с); стартовое усилие (Н); высота прыжка вверх (см); угловые характеристики спортсменов на старте.

Общее число обследуемых составило из 25 спортсменов. Специализация: спринтерский бег. Квалификация: II разряд – МС.

Результаты исследования.

В ходе проведенного педагогического тестирования с использованием системы OptoJump Next установлено, что параметры бегового шага и динамика их изменения различаются у спортсменов различной квалификации. Кроме того, влияние на данные параметры оказывают индивидуальные антропометрические данные спортсмена (рост, вес, длина стопы и т.д.), а также уровень развития силовых, скоростных и координационных способностей.

В таблице 1 представлены параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсменки квалификации МС, зафиксированные с помощью системы «ОРТОJUMP NEXT». Рост спортсменки 154 см, вес – 47 кг.

Таблица 1
Параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсменки квалификации МС

Шаги	Время контакта с опорой (с)	Время полета (с)	Скорость (м/с)	Длина шага (см)	Темп шага (шаг/с)
1	0,170	0,069	3,51	84	4,18
2	0,139	0,081	4,91	108	4,55
3	0,129	0,082	5,21	110	4,74
4	0,126	0,098	5,67	127	4,46
5	0,117	0,082	6,58	131	5,03
6	0,126	0,093	6,62	145	4,57
7	0,120	0,094	6,87	147	4,67

По результатам каждой попытки спортсмена в программе «Optojump Next» формируется отчет. Образец отчета по результатам теста бег 10 м с низкого старта представлен на Рисунке 1. Следует отметить, что для формирования выборки данных требуется дальнейшая обработка результатов.

Данные теста														
#	Тех.	Время	Дистанция	Время контакта	%	Время полета	%	Высота	Скорость	Асс.	Step	Норм. Шаг	Stride	
	[s]	[s]	[cm]	[s] < 2510		[s]		[cm]	[m/s]	[m/s²]	[cm]		[cm]	
Попытка 1		0,090	30	0,283 (82,0)		0,062 (18,0)		0,5	3,30		30	0,19	144	
1 П		0,345	144	0,202 (72,9)		0,075 (27,1)		0,7	4,01	1,13	111	0,69	225	
2 П		0,622	286	0,165 (59,1)		0,114 (40,9)		1,6	4,66	1,17	130	0,80	241	
3 П		0,901	417	0,147 (51,8)		0,091 (30,2)		1,9	5,50	1,63	131	0,81	261	
4 П		1,139	609	0,151 (57,6)		0,111 (42,4)		1,5	5,80	0,59	152	0,94	283	
5 П		1,401	844	0,160 (53,8)		0,129 (46,2)		2,0	6,27	0,87	175	1,08	327	
7 П		1,680		0,156										
Тайм аут	3,000	4,836												
Минимум				(#4) 0,147		(#1) 0,062		(#1) 0,5	(#1) 3,30	(#5) 0,59	(#0) 30,0	(#0) 0,19	(#1) 144,0	
Максимум			(#6) 844	(#1) 0,283		(#6) 0,129		(#6) 2,0	(#6) 6,27	(#4) 1,63	(#0) 175,0	(#0) 1,08	(#0) 327,0	
Avg				0,179	64,5	0,097	35,5	1,2	4,92	1,08	120,4	0,74	246,8	
Std dev				0,050	10,7	0,026	9,6	0,6	1,14	0,39	45,6	0,28	61,7	
CV				27,9%		26,8%		50,0%	23,2%	36,1%	37,9%	38,0%	25,0%	
Avg П				0,166	62,8	0,098	37,2	1,2	5,26	1,21	111,8	0,69	271,0	
Avg П				0,189	66,3	0,096	33,7	1,2	4,59	0,80	132,0	0,82	222,7	
П - П(%)				-13,9%		2,6%		9,0%	12,7%	27,3%	-18,1%	-18,1%	17,8%	
CV П				18,7%		28,6%		68,3%	21,0%	32,2%	54,3%	54,3%	19,1%	
CV П				33,3%		30,2%		60,0%	27,2%	46,6%	14,5%	14,5%	32,0%	
#	Темп	Темп	Угол шага	Дисбаланс	Double sup.	Время шага	Фаза контакта	%	Foot flat	%	Propulsive phase	%	PCI	
	[шагов/с]	[шагов/с]	[град]	[°]	[s]				[s]					
Попытка 1		2,90	173,91	0,947					0,009 (3,2)					
1 П		3,61	216,61	1,423					0,029 (14,4)	0,052 (25,7)		0,121 (59,9)		
2 П		3,58	215,05	2,806	-10,891				0,001 (5,0)	0,139 (84,2)		0,025 (15,2)		
3 П		4,20	252,10	1,775					0,011 (7,5)	0,110 (74,8)		0,026 (17,7)		
4 П		3,82	229,01	2,276	-7,483				0,001 (0,7)	0,141 (93,4)		0,009 (5,9)		
5 П		3,58	215,05	2,670					0,009 (5,0)	0,087 (44,7)		0,074 (40,3)		
7 П				-2,333					0,020 (12,8)	0,028 (17,9)		0,108 (69,3)		
Тайм аут														
Минимум	(#1) 2,90	(#1) 173,91	(#1) 0,947	(#3) -10,891				(#3) 0,001	(#7) 0,028		(#5) 0,009			
Максимум	(#4) 4,20	(#4) 252,10	(#3) 2,806	(#7) -2,333				(#2) 0,029	(#6) 0,141		(#2) 0,121			
Avg	3,62	216,96	1,983	-6,902				0,011	6,4	0,090	56,8	0,061	36,2	
Std dev	0,42	26,46	0,739	4,308				0,010	5,5	0,047	31,7	0,047	26,6	
CV	11,6%	11,7%	36,8%	-62,4%				80,9%		52,8%		78,3%		
Avg П	3,80	227,92	1,956	-6,902				0,016	9,3	0,076	48,4	0,074	42,3	
Avg П	3,43	205,09	2,010					0,008	4,3	0,103	65,2	0,047	30,1	
П - П(%)	9,7%	9,5%	-2,8%					60,0%		-35,5%		36,5%		
CV П	9,2%	9,2%	32,8%					68,0%		35,5%		64,9%		
CV П	14,0%	13,9%	47,7%	-62,4%				112,5%		63,1%		112,8%		

Рисунок 1. Образец отчета в программе «Optojump Next»

В таблице 2 представлены показатели времени реакции и стартового усилия спортсменок квалификации МС, зарегистрированные с помощью системы «ReacTime».

Таблица 2
Показатели времени реакции и стартового усилия спортсменок квалификации МС

Ф.И.	Квалификация	Попытка	Время реакции (с)	Стартовое усилие (Н)
Т.А.	МС	1	0,164	4101
		2	0,175	3489
		3	0,187	4702
		4	0,211	6917
		5	0,149	5662

Установлено, что регистрируемые показатели в процессе выполнения повторного тестового упражнения имеют значительный разброс. Проведенный анализ позволяет сделать заключение о том, что данное обстоятельство обусловлено: степенью мобилизации спортсмена на выполнение тестового упражнения в отдельной попытке; различием интервалов подачи команд системой «ReacTime»; наличием внешних сбивающих факторов.

В связи с этим при организации тестирования необходимо:

- предусматривать несколько попыток выполнения каждого контрольного упражнения;
- учитывать психологическую готовность спортсмена к выполнению попытки;
- предусматривать пробные попытки выполнения контрольного упражнения;
- регламентировать паузу отдыха между попытками;
- учитывать субъективную оценку степени мобилизации спортсмена при выполнении контрольного упражнения.

Кроме того, в ходе исследования фиксировались угловые характеристики спортсменов на старте. В исследовании осуществлялась видеозапись выполнения низкого старта спортсменками, участвующими в тестировании. Анализ видеоматериалов показал, что угловые характеристики стартового положения у спортсменов одной квалификации отличаются в значительной степени. Наличие в системе данных функций позволяет говорить о перспективах формирования наиболее эффективной позы у спринтеров при выполнении низкого старта путем оперативной коррекции в тренировке.

Выводы.

1. По результату проведения серии поисковых измерений показателей специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием современных измерительных систем был определен:

- перечень параметров для проведения тестирования;
- программа тестирования;
- процедура тестирования.

2. Определены перспективные направления дальнейших исследований для обеспечения обратной связи в системе управления подготовкой бегунов-спринтеров, включающее следующее:

а) организацию комплексного тестирования параметров стартового разбега спринтеров, которая должна включать:

- регистрацию угловых параметров на старте;
- регистрацию динамических характеристик на старте;
- диагностику силовой подготовленности и проявления быстроты.

б) проведение сравнительного анализа, когда данные сопоставляются индивидуальными параметрами выполнения старта из различных позиций.

в) разработку программы коррекции, которая предполагает разработку индивидуально-ориентированных установок при выполнении старта и стартового разгона.

г) оценку результативности коррекции по динамике результатов в тестовых заданиях.

Библиографический список.

1. Деркачева А.С. Технология «Optojump Next» как инструмент обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов, М.А. Усков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4 (38). – С. 30 – 35.

2. Миронов, Д.Л. Подготовка легкоатлетов-спринтеров в условиях искусственной управляющей среды (исторический экскурс) // Миронов Д.Л. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – С. 221-228.

3. Оганджанов, А.Л. Модельные характеристики техники прыжка в длину на основе использования системы биомеханического контроля «Optojump» / А.Л. Оганджанов, Е.С. Цыпленков, В.П. Косихин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 4.

4. Оганджанов, А.Л. Технология управления подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием инновационной измерительной системы / А.Л. Оганджанов, Е.С. Цыпленков, П.А. Овчинников // Известия Тульского Государственного университета. – 2016. – №2. – С.157-164.

УДК 37.037.1

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

*Смирнова А.А. аспирант,
Федотова И.В., к.м.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Изучение предикторов психоэмоционального состояния у детей с синдромом Дауна по средствам контент-анализа, а также установление взаимосвязи данной сферы с вестибулярной устойчивостью у детей с интеллектуальными нарушениями является важным инструментом для расширения имеющихся знаний и активатором поиска новых средств и методов в области адаптивной физической культуры.

Цель. Изучить особенности психоэмоционального состояния у детей с синдромом Дауна и установить взаимосвязь с вестибулярной устойчивостью.

Материалы и методы исследования. Проведено социологическое исследование среди родителей, в семьях которых находятся дети с синдромом Дауна. Оценка проводилась по частоте позитивных и негативных ответов родителей оцениваемых факторов.

Результаты. Проведенное исследование позволило установить положительные и негативные факторы психоэмоционального состояния в зависимости от уровня активности, состояния здоровья, времени на прогулках, в играх, реакции на события в жизни и установить связь полученных данных со стабилметрическими показателями у данной категории детей.

Заключение. Установлена статистически значимая взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и вестибулярной устойчивостью у детей с синдромом Дауна.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, контент-анализ, социологический опрос, дети с синдромом Дауна.

STUDY OF THE PSYCHOEMOTIONAL COMPONENT OF VESTIBULAR STABILITY IN CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

*Smirnova A.A. postgraduate student,
Fedotova I.V., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The study of predictors of psychoemotional state in children with Down syndrome by means of content analysis, as well as the establishment of the relationship of this area with

vestibular stability in children with intellectual disabilities is an important tool for expanding existing knowledge and activator of the search for new tools and methods in the field of adaptive physical culture.

Goal. To study the features of the psychoemotional state in children with Down syndrome and establish the relationship with vestibular stability.

Materials and methods of research. A sociological study was conducted among parents whose families have children with Down syndrome. The assessment was carried out according to the frequency of positive and negative responses of parents of the assessed factors.

Results. The study made it possible to establish positive and negative factors of psychoemotional state depending on the level of activity, state of health, time on walks, in games, reaction to life events and to establish the relationship of the data obtained with the stabilometric indicators in this category of children.

Conclusion. A statistically significant relationship between the psychoemotional state and vestibular stability in children with Down syndrome has been established.

Keywords: psychoemotional state, content analysis, sociological survey, children with Down syndrome.

Актуальность: По оценкам современных исследователей, глобальная распространенность психических расстройств составляет около 10,7% среди населения в целом [2, 7]. В мультикультурном обществе, таком как Сингапур, распространенность психических расстройств в течение жизни составляет 13,8% от общей популяции [1]. Текущие мировые тенденции указывают на растущий уровень психологических отклонений у молодежи [5]. Среди лиц с умственными недостатками распространенность психических расстройств выше - около 45%, а у детей - превышает во много раз по сравнению с типично развивающимися детьми [4].

Расстройства психического здоровья - растущая глобальная проблема общественного здравоохранения [3, 8], которая вносит существенный вклад в глобальное бремя болезней и представляет собой ведущую причину несмертельных заболеваний [6, 7]. Например, в Соединенных Штатах Америки депрессия и тревожные расстройства являются заболеваниями, связанными с психическим здоровьем [2], с наибольшим экономическим бременем [1, 3] и затрагивают почти 2 миллиона и 4 миллиона детей, соответственно [6]. Важно отметить, что депрессия или тревожные расстройства в детстве тесно связаны с повышенным риском психических расстройств в зрелом возрасте и в течение всего периода жизни [3, 5].

Интеллектуальные нарушения, характеризующиеся нарушением интеллектуального и адаптивного функционирования, являются распространенными нарушениями развития нервной системы [4]. Лица с интеллектуальными нарушениями подвержены повышенному риску психических расстройств [2, 7]. Однако адекватный скрининг и точная диагностика психических расстройств в этой популяции могут оказаться сложной задачей, что приводит к широкому диапазону различающихся оценок распространенности данных патологий [6, 8]. Тем не менее, плохое психическое здоровье среди населения в целом связано с функциональной инвалидностью [3], заболеваемостью, и ранней смертностью [5]. Эти проблемы могут усиливаться среди людей с интеллектуальными нарушениями [1, 3] из-за множества физических и социальных факторов, влияющих на независимое функционирование, социальную интеграцию и переход от детского возраста к взрослой жизни [2, 4, 5]. К ним, в частности, относятся более низкий уровень доступности к общественным ресурсам, более низкий уровень занятости и меньшее количество социальных связей [1], которые являются известными факторами риска депрессии и тревожности. Кроме того, существует значительный риск депрессии и тревожных расстройств среди людей с множественными коморбидными нарушениями психического развития и

интеллектуальными нарушениями, такими как расстройства аутистического спектра (РАС) [8], эпилепсия [7], церебральные нарушения, паралич [2, 3] и синдром дефицита внимания / гиперактивности [7]. Этот повышенный риск может быть связан с первичными симптомами сопутствующих состояний (например, дефицит социальных навыков или нарушение регуляции поведения при расстройствах аутистического спектра), а также с комбинированными функциональными барьерами, связанными с интеллектуальными нарушениями и другими состояниями. Например, люди с расстройствами аутистического спектра и интеллектуальными нарушениями могут столкнуться с особыми трудностями в преодолении стресса и общении с ним [2, 6] из-за сочетания более низкой способности решать проблемы и более низкой эмоциональной и социальной осведомленности. В качестве исключения синдром Дауна, для которого интеллектуальные нарушения являются распространенным признаком, связан с более низкой распространенностью психических расстройств по сравнению с другими группами детей с интеллектуальными нарушениями [1, 3].

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют разную степень психоэмоциональных и когнитивных нарушений, многие из них испытывают трудности в общении и понимании [1]. Они также могут испытывать эмоциональные и поведенческие проблемы [6], которые могут быть связаны с ограничениями активности в области социальных взаимодействий и навыки сообщества [4]. Дети с синдромом Дауна часто сталкиваются с рядом проблем со здоровьем, которые могут повлиять на общее самочувствие. Эти проблемы могут выходить за рамки нескольких физических систем и включать сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, респираторные и эндокринные нарушения и откладывают отпечаток на психоэмоциональное состояние [4, 8]. Как и другие люди с умственной отсталостью, но в меньшей степени [3, 8], люди с интеллектуальными чаще, чем их типичные сверстники, испытывают эмоциональные и поведенческие нарушения [7]. Эта популяция также может подвергаться особому риску развития депрессивной симптоматики [2]. Характерные черты лица, связанные с синдромом Дауна, делают его видимой инвалидностью, которая может как препятствовать социальному принятию, так и способствовать изоляции [5, 6]. Несмотря на это, было предложено «преимущество синдрома Дауна», предполагающее, что семьи с ребенком с синдромом Дауна испытывают меньше стресса, чем семьи с ребенком с умственной отсталостью по другой причине [4].

Синдром Дауна, распространенное хромосомное расстройство с умственной отсталостью в качестве наиболее распространенной особенности, по статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) составляет 1 случай на 1000 живорождений во всем мире [1, 5]. У детей с синдромом Дауна есть множество проблем, включая медицинские, социальные, психологические и психологические проблемы. Улучшение медицинского обслуживания привело к резкому увеличению выживаемости и продолжительности жизни людей с синдромом Дауна, при этом текущая предполагаемая продолжительность жизни в развитых странах составляет 60 лет [4, 7]. В этой группе населения медицинские расстройства регулярно проверяются с помощью лабораторных тестов и ультразвукового исследования. Однако скрининг для выявления психологических проблем не является обычной практикой, особенно в азиатских странах. В работах последних лет исследователи отметили о множестве проблем во многих областях у лиц с синдромом Дауна (эмоциональное состояние, поведение, гиперактивность, проблемы со сверстниками и просоциальное поведение) [1, 2].

Люди с синдромом Дауна могут иметь значительные когнитивные нарушения и обычно имеют коэффициент интеллекта (IQ) от 30 до 70, хотя встречаются как IQ выше, так и ниже этого диапазона [6]. Когнитивные области, которые особенно нарушены у людей с синдромом Дауна, включают язык (особенно выразительный язык), память, исполнительную функцию и координацию движений. Эти нарушения могут существенно различаться среди людей с синдромом Дауна, а также среди людей из-за преклонного

взрослого возраста и / или развития деменции (для которых люди с синдромом Дауна находятся в группе сверхвысокого риска [пожизненная распространенность деменции оценивается как 90% [3], хотя присутствует значительная вариабельность в отношении возраста начала деменции и клинических проявлений, как описано Зигманом и Лоттом [7]).

Помимо нарушений общих когнитивных способностей, люди с синдромом Дауна также имеют значительные ограничения в адаптивном поведении. Адаптивные навыки определяются как «эффективность, с которой человек справляется с естественными и социальными требованиями окружающей его среды» [2].

Когнитивное развитие детей с синдромом Дауна, по-видимому, характеризуется различиями между людьми [4]. Недостаточные когнитивные навыки из-за интеллектуальной проблемы будут напрямую влиять на обработку информации, вызывая изменения внимания, памяти, овладения языком и других навыков развития [3, 7].

В личностно-социальной сфере и в сфере самообслуживания влияние семейной ориентации, а также среды, в которую помещаются дети, является выдающимся, учитывая стимулирующий вклад, который они получают, добавленный к возможностям для действий автономно и независимо на разных стадиях роста. Успеваемость детей с синдромом Дауна в этих областях, как правило, отстает.

Развитие речи происходит с задержкой и имеет тенденцию следовать стадиям типично развивающихся детей, несмотря на неоднородность, подтвержденную в языковых способностях детей с синдромом Дауна. Ожидаются изменения в семантическом, фонологическом, синтаксическом и прагматическом аспектах [4, 8]. В этом случае социальное развитие тесно связано с языковым развитием, и оба они подвержены влиянию окружающей среды. Хотя в литературе показано, что одна область развития влияет на другую, существуют пробелы в понимании изменений и трансформаций, характеризующих развитие этих детей [3].

В литературе показано, что успеваемость детей с синдромом Дауна неоднородна [3, 7, 8]. Эта производительность может быть связана с различными переменными, которые мешают развитию, такими как, например, анатомофизиологические состояния центральной нервной системы, врожденный гипотиреоз, потеря слуха и зрения, наличие поведенческих паттернов в спектре аутизма, недоношенность и низкий вес, среди прочего.

Общие сопутствующие заболевания, наблюдаемые при синдроме Дауна, включают потерю слуха или зрения (60–75%), нарушение дыхания во сне, такое как обструктивное апноэ во сне (70%), врожденные пороки сердца (50%), заболевания щитовидной железы (4–18%), эпилепсия (1-13%), и стойкая легочная гипертензия (5%) [6]. В общей детской популяции эти состояния влияют на когнитивные способности в различной степени, способствуя дефициту внимания, памяти, исполнительной функции, зрительно-моторной интеграции и связаны с более низким коэффициентом интеллекта (IQ) [6, 7]. Хотя описанные выше состояния здоровья являются обычным явлением при синдроме Дауна, на сегодняшний день только нейросенсорный дефицит был оценен на предмет взаимосвязи с когнитивными способностями [1, 2]. Цель этого систематического обзора - восполнить этот пробел в знаниях путем определения на основе имеющихся данных влияния хронических состояний здоровья, не связанных с нейросенсорами, на когнитивное функционирование при синдроме Дауна.

Люди с синдромом Дауна имеют умственную отсталость от легкой до средней степени. Когнитивный фенотип, характерный для синдрома Дауна, варьируется, но включает дефицит внимания, исполнительной функции (то есть широкий спектр навыков более высокого порядка, необходимых для целенаправленного поведения, включая торможение, рабочую память, когнитивную гибкость, смещение установки, планирование и т.д. и регуляция поведения), выразительный язык, вербальная обработка и явная долговременная память, тогда как некоторые аспекты зрительно-

пространственных способностей, ассоциативного обучения и имплицитной долговременной памяти могут относительно сохраняться [7]. Хотя когнитивные нарушения, характерные для синдрома Дауна, часто возникают при наличии нескольких сопутствующих состояний здоровья [1], степень, в которой конкретные условия влияют на когнитивные способности, систематически не исследовалась. Целью этого систематического обзора является оценка и обобщение данных о взаимосвязи между хроническими состояниями здоровья, обычно наблюдаемыми при синдроме Дауна и когнитивной инвалидностью. Сравнение когнитивных способностей (то есть данные о результатах) проводилось между людьми с синдромом Дауна и диагностированным заранее определенным состоянием здоровья (то есть нарушениями сна, сердечно-сосудистыми расстройствами, расстройством щитовидной железы, судорожными расстройствами, легочными расстройствами) и людьми с синдромом Дауна и без этих состояний здоровья.

Таким образом, влияние хронических состояний здоровья на когнитивные способности при синдроме Дауна недостаточно изучено. Этот систематический обзор является первым, в котором оценивается потенциальное бремя хронических состояний здоровья на когнитивные способности у уязвимых с точки зрения нервного развития населения. Наши результаты указывают на необходимость более полной характеристики бремени хронических состояний здоровья, с которым сталкиваются популяции синдромом Дауна, и того, как эти состояния связаны с социальными, физическими и когнитивными способностями. Кроме того, наблюдаемое влияние нарушений дыхательного сна на когнитивные способности требует дальнейшего изучения устойчивых ранних вмешательств для детей с синдромом Дауна, которые могут смягчить влияние этого состояния на когнитивный потенциал.

Люди с синдромом Дауна демонстрируют изменчивый нейропсихологический профиль, который характеризуется непропорциональной слабостью вербальной рабочей памяти [2]. Трудности с самостоятельной заботой о себе и адаптивным функционированием становятся очевидными по мере того, как навыки становятся все более несовместимыми с возрастными ожиданиями [7]. Дефицит адаптивного функционирования и поведенческие проблемы значительно ограничивают способность людей с синдромом Дауна жить как независимые взрослые [8].

Поведенческие проблемы у людей с умственной отсталостью часто недооцениваются из-за таких факторов, как ограниченные вербальные способности, нетипичное представление симптоматики, ограниченные вербальные способности и нехватка соответствующих инструментов для облегчения диагностики [4, 5]. Несмотря на эти ограничения, исследования документально подтвердили, что от 18 до 30% детей с синдромом Дауна испытывают проблемы экстернализирующего поведения, что выше, чем у их сверстников того же возраста, что и они обычно [6]. Недавнее популяционное исследование показало, что у детей с синдромом Дауна значительно больше проблем с вниманием и социальными навыками, чем у сверстников, соответствующих хронологическому возрасту [2]. В подростковом и взрослом возрасте люди с синдромом Дауна подвергаются значительному риску развития депрессивной симптоматики [3]. Демографические факторы, наиболее последовательно связанные с повышенными поведенческими проблемами, включают более тяжелую умственную отсталость и пол [7]. Выводы относительно пола неоднозначны: одни исследования документально подтверждают рост проблем с поведением у мужчин [3, 4], а другие находят доказательства увеличения проблем у женщин [1, 3].

Проблемы с поведением были связаны с нарушением адаптивного функционирования у лиц с умственной отсталостью [2] и, в частности, с синдромом Дауна [7]. Необработанные поведенческие проблемы были связаны с недостаточным уровнем образования, профессиональной подготовки, коррекционных мероприятий у лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями, что привело к снижению

качества жизни отдельных лиц и членов их семей [3, 5]. Таким образом, более глубокое понимание психоэмоциональных факторов, связанных с траекторией поведения и адаптивной функцией, позволит разработать методики коррекционных мероприятий, направленных на улучшение результатов для более широкой популяции людей с нарушениями развития нервной системы, в том числе и лиц с синдромом Дауна.

Контент-анализ литературных данных по изучению психоэмоциональной сферы и когнитивного развития детей с интеллектуальными нарушениями позволил эксплицировать основные особенности психологической и интеллектуальной областей у детей с ограниченными возможностями здоровья:

- связь интеллектуальных нарушений с риском развития психических расстройств;
- сложность адекватной диагностики психических расстройств у детей с интеллектуальными нарушениями;
- связь социальных дисфункций и факторов риска развития психоэмоциональных нарушений;
- подразделение психоэмоциональных и когнитивных нарушений по степеням;
- уникальность нейрокогнитивного и нейроповеденческого профилей детей с синдромом Дауна;
- значительные когнитивные нарушения у лиц с синдромом Дауна: нарушения речи, внимания, памяти, исполнительной функции.
- ограничения в адаптивном поведении;
- влияние полиорганной патологии на когнитивные способности у детей с синдромом Дауна;
- необходимость дальнейшего совершенствования коррекционных мероприятий с учетом особенностей психоэмоциональной и когнитивной сфер у детей с синдромом Дауна.

Таким образом, естественно установлен факт наличия у детей с интеллектуальными нарушениями расстройств в психоэмоциональной сфере и нарушений когнитивного развития у детей с интеллектуальными нарушениями, в том числе у детей с синдромом Дауна. Определены контент факторы психоэмоциональных и когнитивных нарушений.

Цель исследования: изучить особенности психоэмоционального состояния у детей с синдромом Дауна и установить взаимосвязь с вестибулярной устойчивостью.

Материалы и методы исследования: Проведено социологическое исследование психоэмоционального статуса детей с синдромом Дауна. Выделены позитивные и негативные варианты ответов родителей. Экспликации предикторов социальной дизадаптации позволила провести первичный скрининг психологической компоненты состояния на период исследования. Проведен сравнительный анализ частоты встречаемости позитивных и негативных факторов психологического компонента состояния детей с синдромом Дауна

Результаты исследования:

Проведен анализ психоэмоционального состояния детей с синдромом Дауна с помощью экспликации превалирования негативной компоненты в ответах на вопросы анкеты. (Таблица 1).

Таблица 1

Особенности психоэмоционального состояния детей с синдромом Дауна

Частота встречаемости негативных ответов на вопросы анкеты, %	Частота встречаемости позитивных ответов на вопросы анкеты, %
Оценивают психоэмоциональное состояние своего ребенка как плохое или удовлетворительное, 72% *	Оценивают психоэмоциональное состояние своего ребенка как превосходное, очень хорошее или хорошее , 28%

В сравнении с прошлым годом на настоящий момент оценивают психоэмоциональное состояние своего ребенка без изменений, в некоторой степени хуже, намного хуже, 69% *	В сравнении с прошлым годом на настоящий момент оценивают психоэмоциональное состояние своего ребенка намного лучше, в некоторой степени лучше, 31%
На сегодняшний день испытывают психоэмоциональные проблемы, 68%*	На сегодняшний день не испытывают психоэмоциональные проблемы, 32%
Констатируют факт негативного влияния на состояние здоровья психоэмоционального фона своего ребенка (наличие плохого настроения на момент обследования), 82%*	Констатируют факт позитивного влияния на состояние здоровья психоэмоционального фона (наличие хорошего настроения на момент обследования) своего ребенка, 18%*
Ребенок сокращал количество времени, которое обычно затрачивал на игру, прогулки или другие виды деятельности в результате психоэмоциональных проблем, 83%	Ребенок не сокращал количество времени, которое обычно затрачивал на игру, прогулки или другие виды деятельности в результате психоэмоциональных проблем, 17%
Выполняли меньший объем работы (ежедневной деятельности), чем планировали из-за наличия психоэмоциональных проблем, 69% *	Объем работы (ежедневной деятельности) не изменился или выполняли даже больше, чем планировали, 31%
Ребенок играл, занимался уроками или другими видами деятельности менее старательно и аккуратно, чем обычно, 58 %	Ребенок играл, занимался уроками или другими видами деятельности как обычно или более старательно и аккуратно, чем обычно, 42%
За последние четыре недели ребенок испытывал проблемы, связанные с выполнением ежедневной деятельности в результате эмоциональных проблем, 87% *	За последние четыре недели ребенок не испытывал проблем, связанных с выполнением ежедневной деятельности в результате эмоциональных проблем, 13%
За последние четыре недели проблемы со здоровьем или эмоциональные проблемы мешали ребенку вести привычный образ жизни в кругу семьи, друзей, соседей и др. социальных групп, 67% *	За последние четыре недели физическое здоровье и эмоциональное состояние ребенка было стабильным и нисколько не мешало его привычному образу жизни в кругу семьи, друзей, соседей и др. социальных групп, 33%
За последние 4 недели психоэмоциональные проблемы мешали ребенку в выполнении привычной для него деятельности (умственная, игровая), 83% *	За последние 4 недели психоэмоциональные проблемы абсолютно не мешали ребенку в выполнении привычной для него деятельности (умственная, игровая), 17 %
Мой ребенок менее эмоционально устойчив, чем другие дети, 88% *	Мой ребенок также или более эмоционально устойчив, чем другие дети, 12%
Я считаю, что в будущем психоэмоциональное состояние моего ребенка ухудшится, 36%*	Я считаю, что в будущем психоэмоциональное состояние моего ребенка останется прежним или улучшится, 64%
Мой ребенок психически не здоров, 28 %*	Мой ребенок психически здоров, 72%

*Примечание – * Достоверность различий между частотой встречаемости позитивных и негативных ответов на вопросы анкеты, при $p < 0,05$.*

По данным проведенного исследования ответов на поставленные вопросы в опроснике установлен факт, что достоверно чаще (72%) родители оценивают психоэмоциональное состояние своего ребенка как удовлетворительное, или плохое, в сопоставлении с оценкой превосходно и очень хорошо, хорошо (28%). В сравнении с

прошлым годом оценивают состояние своего ребенка без изменений, в некоторой степени хуже, намного хуже 69%, а улучшение - всего наблюдается у 31 %.

При проведении корреляционного анализа была установлена статистически значимая взаимосвязь между параметрами вестибулярной системы, определенных с помощью стабилметрического исследования и особенностями психоэмоционального состояния детей с синдромом Дауна. Прямая взаимосвязь установлена между наличием неудовлетворительного общего психологического настроения с девиацией колебаний по фронтальной ($r=0,32$, $p<0,05$) и сагиттальной осям ($r=0,28$, $p<0,05$) и обратная – со скоростью перемещения центра давления ($r=-0,49$, $p<0,05$).

По результатам проведенного опроса большинство родителей утверждают, что их ребенок на сегодняшний день имеет проблемы психоэмоционального характера (68%). Причем статистически значимо большее количество ответов указывает на негативное влияние психологического дисбаланса на состояние здоровья своего ребенка (82%), в сравнении с фактом позитивного влияния на состояние здоровья психоэмоционального фона (наличие хорошего настроения на момент обследования) - 11%.). Причем, наличие плохого настроения более тесно связаны с площадью эллипса статокинезиграмм ($r=0,59$, $p<0,05$), чем с коэффициентом Ромберга с закрытыми глазами ($r=-0,34$, $p<0,05$).

Данные анкетирования указывают на сокращение количества времени, затрачивавшегося обычно на игру, прогулки или другие виды деятельности в 83% случаев, в сравнении с активно и успешно преодолевавшими повседневную активную деятельность - 17%. Достоверно чаще встречается ответ об общем уменьшении объема разносторонней трудовой активности (69%), в сравнении с теми, у кого наблюдалось увеличение или отсутствие изменений (31%), причем отсутствие или снижение старательности и аккуратности при выполнении детьми любых заданий отмечаю статистически значимо большее количество респондентов (58%), относительно более исполнительных (42%). Статистически превалирующий результат по количеству времени, затрачивавшегося обычно на игру, прогулки или другие виды деятельности сильно коррелирует со значениями длины функции равновесия как с открытыми ($r=0,52$, $p<0,05$), так и закрытыми глазами ($r=0,48$, $p<0,05$). В то время как уменьшение объема разносторонней трудовой активности статистически значимо взаимосвязано с площадью эллипса статокинезиграмм ($r=0,26$, $p<0,05$).

По результатам проведенного исследования возможна констатация факта отрицательного влияния эмоциональных проблем, связанных с выполнением ежедневной активной деятельности (87 % случаев), конкретно – снижение работоспособности. В основном изменения касаются концентрации внимания, усидчивости и прилежности. ($r=0,48$, $p<0,05$). Обнаружены обратные взаимосвязи между снижением работоспособности и значениями коэффициента Ромберга с открытыми глазами ($r=-0,28$, $p<0,05$), а также с закрытыми глазами ($r=-0,26$, $p<0,05$).

Анализ данных проведенного опроса позволяет установить, что за последние четыре недели эмоциональное состояние ребенка было не стабильным и мешало его привычному образу жизни и функционированию в кругу семьи, друзей, соседей и др. социальных групп (67%). В 33% случаях психологические проблемы не влияют негативно на социальное функционирование детей. Установлена корреляционная связь между наличием проблем с социальным функционированием в кругу семьи, друзей, соседей и др. социальных группах и скоростью перемещения центра давления ($r=-0,44$, $p<0,05$); коэффициентом Ромберга ($r=-0,52$, $p<0,05$).

Очевидна фактическая связь в ответах на вопросы анкеты, связанные с влиянием психоэмоциональных проблем на активность, заинтересованность ребенка в играх и способности к умственной деятельности. Статистически значимо чаще в опроснике родители указывают на то, что за последние 4 недели психоэмоциональные проблемы мешали ребенку в выполнении привычной для него деятельности (умственная, игровая)

- 83%, в сравнении с теми, кто не наблюдал таких проблем (17%). Оценка психоэмоционального компонента снижения умственной, игровой деятельности позволила установить наличие высокой степени обратной корреляции с длиной функции равновесия с закрытыми глазами ($r=-0,45$, $p<0,05$) и прямой - коэффициентом функции равновесия как с открытыми ($r=0,34$, $p<0,05$), так и закрытыми глазами ($r=0,47$, $p<0,05$).

Статистически значимо большее число родителей считают, что их дети менее эмоционально устойчивы, чем другие (88%), в сравнение с теми, у которых превалирует мнение о стабильном психоэмоциональном состоянии своего ребенка (12%). Впервые установлено, что только 28 % родителей считают своего ребенка психически не здоровым, относительно тех, которые указывают на отсутствие патологии в психоэмоциональной сфере (72%). Статистически большее число ответов связано с надеждой на улучшение в дальнейшем психоэмоционального состояния (64%), в сравнении с не дающими положительных прогнозов в отношении эмоциональной стабильности и улучшения психологического состояния у своего ребенка (12%).

По результатам проведенного исследования, возможно эксплицировать предикторы психоэмоциональных проблем медицинской и психо-социальной направленности у детей с синдромом Дауна: удовлетворительное психоэмоциональное состояние; наличие ряда медицинских проблем, связанных с психоэмоциональным состоянием; сокращение времени, которое обычно затрачивали на игру, прогулки и другие виды деятельности в результате психоэмоциональных проблем; выполнение меньшего объема работы (ежедневной деятельности), чем было запланировано в результате психологического дискомфорта; наличие эмоционального дискомфорта, формирующего проблемы, связанные с выполнением ежедневной активности; проблемы в сфере социального функционирования, связанные с психоэмоциональными нарушениями; не достаточно адекватная оценка родителями психоэмоционального состояния своего ребенка.

Заключение. Таким образом, анализ психоэмоционального состояния детей с синдромом Дауна позволил установить проблемы, указывающие на наличие разносторонних связующих медицинского, психологического и социального характера, требующих коррекционных мероприятий комплексной, индивидуализированной направленности. Разработанный специальный опросник, может быть использован в качестве важного критерия в оценке любого педагогического процесса, в том числе и у детей с синдромом Дауна. Проведение корреляционного анализа позволяет подтвердить наличие статистически значимой взаимосвязи между предикторами психоэмоциональных проблем медицинской и психо-социальной направленности и показателями стабилметрического исследования у детей с синдромом Дауна, свидетельствующих о дизадаптационных сдвигах в работе вестибулярной системы и психоэмоциональной сфере, требующих коррекционных мероприятий различной направленности, в том числе применения средств и методов адаптивного физического воспитания.

Библиографический список:

1. Грачиков, А.А. Стандартизация тестов в адаптивной физической культуре, как инструмент повышения эффективности реабилитации лиц с нарушениями двигательной сферы различного генеза / А.А. Грачиков, С.П. Евсеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №3 (181). – С.121-123.
2. Коротина, Л. А. Исследование формирования мотивации к двигательной деятельности у детей младшего школьного возраста с использованием комплексной методики / Л.А. Коротина, В.В. Рябчук, А.В. Живодёров, В.А. Живодёров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2 (192). – С.138-142.

3. Соколова, Ф.М. Дифференциация занимающихся в процессе нейрореабилитации на основе педагогического подхода / Ф.М. Соколова // Адаптивная физическая культура. – 2021. – №4 (88). – С.29-32.

4. Федорова, Н.И. Диагностика психосоматического состояния детей с нарушениями интеллекта в процессе адаптивного физического воспитания в семье / Н.И. Федорова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 8. – С. 70-76.

5. Федотова, И.В. Оценка вестибулярной функции равновесия у детей с синдромом Дауна в рамках спортивно-оздоровительного этапа адаптивного спорта / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, Е.И. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 112-117. – EDN EDNGDV.

6. Dale. G. A new look at the cognitive neuroscience of video game play / G. Dale [et al.] // Ann. N.Y. Acad. Sci. – 2020. – Vol. 1464. – P. 192-203.

7. Kessels, R.P.C. Improving precision in neuropsychological assessment: Bridging the gap between classic paper-and-pencil tests and paradigms from cognitive neuroscience / R.P.C. Kessels // Clin. Neuropsychol. – 2018. – Vol. 33. – P. 357-368.

8. Ludyga, S. Systematic review and meta-analysis investigating moderators of long-term effects of exercise on cognition in healthy individuals / S. Ludyga // Nat. Hum. Behav. – 2020. – Vol. 4. – P.603-612.

УДК 796.42

ВЛИЯНИЕ АРОМАТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Говорова Н.Н., магистрант,

Научные руководители: Ушакова О.Е., к.п.н., доцент; Камчатников А.Г., к.б.н., доцент,

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Современный спорт является одним из стрессорных видов профессиональной деятельности человека, именно поэтому функциональные системы организма сильно подвержены высоким требованиям спортсмена, об этом рассуждают многие авторы.

Мимо этого не проходит и легкая атлетика, которая неспроста призвана называть себя «королевой спорта». А конкретно это бег на короткие дистанции, ведь именно спринт, считается зрелищным и захватывающим видом легкой атлетики. Именно он ставит высокие требования ко всей физической подготовки, а особенно это касается скоростных способностей.

Выбранная тема современна и актуальна, так как тренировочный процесс бегуна на короткие дистанции - это многоступенчатый, весьма не простой процесс, состоящий из трех важных составляющих: обучения, тренировки и воспитания. Суть которого заключается в совершенствовании развития знаний, умений, двигательных навыков и качеств, так необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения максимального результатов. Мы видим, что в основном, построение тренировочного процесса происходит по стандартным схемам, по устаревшим методикам, освоены только лишь на опыте предыдущих поколений и не всегда считаются с особенностями индивидуальности самого атлета.

Ключевые слова: ароматерапия, спорт, легкая атлетика, спринт.

INFLUENCE OF AROMATIC EFFECTS ON THE SPEED AND POWER QUALITIES OF SHORT DISTANCE RUNNERS

Govorova N.N., Master's degree student

*Scientific adviser: Ushakova O.E., PhD, associate professor; Kamchatnikov A.G.,
PhD, associate professor*

Volgograd State Physical Education Academy

Modern sport is one of the stressful types of professional human activity, which is why the functional systems of the body are highly subject to the high requirements of the athlete, many authors argue about this.

The chosen topic is modern and relevant, since the training process of a sprinter is a multi-stage, not very simple process, consisting of three important components: education, training and education. The essence of which is to improve the development of knowledge, skills, motor skills and qualities, which are so necessary for mastering the technique of athletics exercises and achieving maximum results. We see that, basically, the construction of the training process takes place according to standard schemes, according to outdated methods, mastered only on the experience of previous generations and is not always taken into account with the individual characteristics of the athlete himself.

Keywords: aromatherapy, sport, athletics, sprint.

На современном этапе организации тренировочного процесса включают необходимость точно разработанного подхода и представления о подготовленности спортсмена к выполнению различных функций в виде многокомпонентной системы. Это должно стать основанием новых технологий, повышающих функциональные возможности спортсменов. Важным элементом таких технологий являются интегрированные в тренировочный процесс точно направленные воздействия с помощью эрогенических средств, в нашем случае, в виде эфирных масел. Разработка технологии использования эфирных масел в тренировке бегунов-спринтеров требует изучения характера и условий влияния композиций эфирных масел (аромакомпозиций - АК) на состояние мышечного аппарата, параметры двигательной деятельности и спортивный результат бегунов-спринтеров, что и явилось целью данной работы.

Цель исследования – изучение эффектов направленного воздействия ароматических композиций на бегунов на короткие дистанции в условиях тренировочной деятельности.

Организация исследования. Настоящее исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «ВГАФК», с участием студентов спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. На первом этапе работы проведен анализ современных научных работ, посвященных изучению способам восстановления спортсменов и ароматических воздействий для данного контингент испытуемых. Проведено анкетирование с целью выявления противопоказаний для применения эфирных масел, наличия хронических заболеваний, оценки деятельности сердечно-сосудистой системы, параметров сна, оценку уровня и факторов стресса. Испытуемыми было заполнено информированное согласие на участие в эксперименте по методике фитотерапии.

На втором этапе исследования были изучены эффекты применения и характер влияния ароматических воздействий у спортсменов, специализирующихся бег на короткие дистанции.

Третий этап был посвящён разработке методики применения ароматических воздействий на скоростно-силовые качества бегунов на короткие дистанции. Экспериментальное воздействие заключалось в однократной последовательности 10-ти минутной экспликации эфирного масла.

На четвертом этапе нашей работы мы занимались обработкой результатов исследования, описанию, анализу и обсуждению полученных экспериментальных данных, написанию и оформлению работы.

Таблица 1

Результаты до начала эксперимента

№ п/п	Спортсмен (ФИО)	Возраст	Разряд	Пол	60м	300м	ЧСС, покоя	ЧСС макс	Результат 12мин бега	Н, Высота прыжка
1	А. Артем	23	1	м	7,18	39,56	61	194	2820	46
2	Б. Семен	18	1	м	7,14	39,20	61	195	2740	50
3	В. Максим	21	1	м	6,80	36,90	60	198	2890	62
4	Д. Никита	18	1	м	7,04	39,87	58	196	2800	53
5	Д.Сергей	20	1	м	7,16	41,01	60	196	2900	53
6	З. Андрей	19	2	м	7,01	41,50	61	194	2840	41
7	И. Вадим	18	2	м	7,05	40,23	67	194	2900	42
8	К. Владислав	19	2	м	6,99	39,41	62	198	2880	53
9	М. Евгений	21	1	м	6,95	38,99	61	192	2800	45
10	П. Максим	18	1	м	6,77	38,45	65	199	2870	54
11	Р.Василий	21	КМС	м	6,74	37,41	59	194	2700	57
12	С.Олег	21	КМС	м	6,68	36,88	60	195	2740	64

Таблица 2

Результаты после эксперимента

№ п/п	Спортсмен (ФИО)	Возраст	Разряд	Пол	60м	300м	ЧСС, покоя	ЧСС макс	Результат 12мин бега	Н, Высота прыжка
1	А. Артем	23	1	м	7,15	39,12	60	199	3844	48
2	Б. Семен	18	1	м	6,96	38,90	61	198	3792	54,2
3	В. Максим	21	1	м	6,76	36,35	60	198	4412	63
4	Д. Никита	18	1	м	6,97	39,00	60	196	4102	58,6
5	Д. Сергей	20	1	м	7,10	40,42	61	197	4102	58,6
6	З. Андрей	19	2	м	7,04	40,30	62	199	3483	49,8
7	И. Вадим	18	2	м	6,98	40,21	62	196	2720	41,2
8	К. Владислав	19	2	м	6,90	39,03	61	198	3958	60,0
9	М. Евгений	21	1	м	6,69	38,60	65	198	4059	42,2
10	П. Максим	18	1	м	6,74	38,03	61	199	4102	58,6
11	Р. Василий	21	КМС	м	6,61	37,12	60	198	4102	58,6
12	С. Олег	21	КМС	м	6,59	36,56	60	196	4340	63,8

Заключение. Применение аромакомпозиций у бегунов на короткие дистанции, способствует появлению признаков активизации и релаксации (в подготовительном периоде), и тем самым оптимизирует функциональное состояние спортсменов, что положительно сказывается, в первую очередь на скоростно-силовые качества и динамике спортивных результатов.

Библиографический список:

1. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов - Киев, - М., 2005. - 320 с.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Спорт.,2019. – 527 с.
3. Ушакова, О.Е. Легкая атлетика в общей физической подготовке детей 5-7 лет / О.Е. Ушакова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 62-66. – EDN QYJGUS.
4. Фомин, Н.А., Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П, Филин. - М.: Здоровье, 2002. - 156 с.

УДК 796.853.264

**ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАРАТИСТОВ**

*Чернова Г.М., студент,
Научный руководитель: Мальцев Г.С., к.п.н.,
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
Чайковский, Россия*

За последние годы значительно увеличилась популярность киокусинкай карате и этот рост является совершенно оправданным, так как данный вид единоборств является эффективным средством развития координационных способностей подростков. Однако анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме повышения координационных способностей в киокусинкай карате, выявил необходимость проведения исследования. В данной статье подробно рассмотрено влияние упражнений на растяжку и кардионагрузки на координационные способности спортсменов, занимающихся киокусинкай карате. В исследовании приняли участие 30 каратистов 12-14 лет с квалификацией 2 и 3 спортивного разряда. Согласно анализу стабилметрических показателей по методике «Тест на устойчивость», вестибулярные функции спортсменов, занимающихся киокусинкай карате, изменились по пяти показателям. Контроль показателей вестибулярной устойчивости осуществлялся с помощью специализированного программно-аппаратного комплекса «Стабилан-01», до и после 15 минутного комплекса, включающего в себя кардионагрузки и упражнения на растяжку.

Ключевые слова: координация, стабилан-01, упражнения, растяжка, устойчивость.

**THE INFLUENCE OF VARIOUS PHYSICAL EXERCISES ON THE
COORDINATION ABILITIES OF KARATE**

*Chernova G.M.,
Maltsev G.S., PhD,
Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports
Tchaikovsky, Russia*

In recent years, the popularity of kyokushin karate has increased significantly and this growth is completely justified, since this type of martial arts is an effective means of

developing the coordination abilities of adolescents. However, the analysis of scientific and methodological and specialized literature on the problem of improving coordination abilities in kyokushin karate, revealed the need for research. In this article, the influence of stretching exercises and cardio exercises on the coordination abilities of athletes engaged in kyokushin karate is considered in detail. The study involved 30 karate 12-14 years old with qualifications of 2 and 3 sports category. According to the analysis of stabilometric indicators using the "Stability Test" method, the vestibular functions of athletes engaged in kyokushin karate have changed in five indicators. The control of vestibular stability indicators was carried out with the help of a specialized software and hardware complex "Stabilan-01", before and after a 15-minute complex, including cardio loads and stretching exercises.

Keywords: coordination, stabilan-01, exercises, stretching, stability.

Введение. За последние годы значительно увеличилась популярность киокусинкай карате и этот рост является совершенно оправданным, так как данный вид единоборств является эффективным средством развития координационных способностей подростков. Однако анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме повышения координационных способностей в киокусинкай карате, выявил необходимость проведения дополнительных исследований [1, 4, 7, 8].

В настоящее время стиль ведения боя в киокусинкай карате отличается по возрастанию нескольких показателей:

- 1) Моторная плотность боя,
- 2) Резкое изменение направления движения,
- 3) Непредсказуемость ситуаций [2].

Исходя из этого мы можем сделать вывод, что для успешного участия на соревнованиях спортсмену необходимы такие показатели координационных способностей, как статодинамическая устойчивость тела, рациональность двигательных действий [3, 5, 6].

Все вышеизложенное и определило актуальность исследования.

Цель исследования – оценка стабилметрических параметров функции равновесия каратистов 12-14 лет до и после выполнения различной физической нагрузки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в г. Чайковский на базе ФЦП по ЗВС «Снежинка» ЧГАФКиС. В эксперименте были задействованы спортсмены МАУДО ЦДО п. Марковский объединения секции каратэ в количестве 30 человек, возрастом от 12 до 14 лет. Для оценки координационных способностей использовался стабилоанализатор, модель «Стабилан-01», Анализ стабилметрических показателей осуществлялся по методике «Тест на устойчивость».

Результаты исследования. Для организации исследования нами было проведено тестирование 30 человек на координационные способности по методике «Тест на устойчивость», затем были сформированы 2 группы в состав которых входило 15 человек. Первая группа испытуемых выполняла кардионагрузки (бег, берпи, прыжки на скакалке) в течении 15 минут (таблица 1), а вторая группа выполняла комплекс упражнений на растяжку за такой же промежуток времени (таблица 2).

Анализ результатов эффективности применения кардионагрузки как средства повышения показателей вестибулярной устойчивости у спортсменов, занимающихся киокусинкай карате, возрастом от 12 до 14 лет и с квалификацией 2-3 спортивного разряда ($n=15$) позволил выявить статистически достоверные снижения результатов ($p<0,05$) в большинстве показателей вестибулярной устойчивости: Отклонение назад –

13,2%, Отклонение вперед – -2,4 %, Отклонение вправо – -6,2 %, Отклонение влево – -1,5% что свидетельствует о негативном влиянии кардионагрузки.

Таблица 1

Показатели вестибулярной устойчивости спортсменов, занимающихся киокусинкай карате, до и после 15 минутного комплекса, включающего в себя кардионагрузки

Показатели вестибулярной устойчивости	Изменения результатов			
	До ($X \pm \sigma$)	После ($X \pm \sigma$)	$\pm \Delta$	$\Delta \%$
Отклонение вперед, мм	62,2 $\pm$ 34,8	60,7 $\pm$ 32,5	-1,5	-2,4*
Отклонение назад, мм	56,8 $\pm$ 26,0	49,3 $\pm$ 19,8	-7,5	-13,2*
Отклонение вправо, мм	71,8 $\pm$ 50,7	67,3 $\pm$ 46,3	-4,5	-6,2*
Отклонение влево, мм	86,3 $\pm$ 38,2	85,3 $\pm$ 35,0	-1,3	-1,5*
Общая площадь зоны перемещения, мм ²	9446,8 $\pm$ 4063,1	9522,0 $\pm$ 3878,4	76	0,8

Примечание: Δ – абсолютный прирост результатов; * – достоверные различия ($p < 0,05$)

Были отмечены незначительные положительные изменения в общей площади зоны перемещения – 0,8%. Однако этот показатель оказался статистически недостоверным ($p > 0,05$).

Таблица 2

Показатели вестибулярной устойчивости спортсменов, занимающихся киокусинкай карате, до и после 15 минутного комплекса, включающего в себя упражнения на растяжку

Показатели вестибулярной устойчивости	Изменения результатов			
	До ($X \pm \sigma$)	После ($X \pm \sigma$)	$\pm \Delta$	$\Delta \%$
Отклонение вперед, мм	89,2 $\pm$ 32,5	91,2 $\pm$ 37,0	2,0	2,2*
Отклонение назад, мм	45,7 $\pm$ 19,8	46,4 $\pm$ 6,0	0,7	1,5
Отклонение вправо, мм	88,4 $\pm$ 46,3	91,5 $\pm$ 44,5	3,1	3,5*
Отклонение влево, мм	55,2 $\pm$ 35,0	56,4 $\pm$ 26,2	1,2	2,1*
Общая площадь зоны перемещения, мм ²	9950,7 $\pm$ 3878,4	10765,6 $\pm$ 4738,8	514,9	8,1*

Примечание: Δ – абсолютный прирост результатов; * – достоверные различия ($p < 0,05$)

Анализ результатов эффективности применения упражнений на растяжку как средства повышения показателей вестибулярной устойчивости у второй группы спортсменов ($n=15$) позволил выявить статистически достоверные приросты результатов ($p < 0,05$) по 4 из 5 показателей вестибулярной устойчивости: Отклонение вперед, мм – 2,2 %, Отклонение назад – 1,5 %, Отклонение вправо – 3,5%, Отклонение влево 2,1%, Общая площадь зоны перемещения – 8,1%, что свидетельствует о положительном влиянии упражнений на растяжку на координационные способности испытуемых.

Выводы. В процессе реализации данной работы нами была рассмотрена масштабная, на сегодняшний день, проблема повышения координационных способностей в киокусинкай карате. Нашей целью являлся сравнительный анализ показателей вестибулярной устойчивости, который осуществлялся с помощью специализированного программно-аппаратного комплекса «Стабилан-01», до и после

15 минутного комплекса, включающего в себя кардионагрузки и упражнения на растяжку. Были отмечены изменения по следующим показателям вестибулярной устойчивости:

- 1) Отклонение вперед,
- 2) Отклонение назад,
- 3) Отклонение вправо,
- 4) Отклонение влево,
- 5) Общая площадь зоны перемещения.

В ходе исследования нами выявлено положительное влияние упражнений на растяжку и негативная реакция кардионагрузок на показатели координационных способностей каратистов 12-14 лет.

Библиографический список:

1. Бердников, Е.Г. Формирование вариативности технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя 14-15 лет / Е.Г. Бердников, Г.С. Мальцев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Чайковский, 06 апреля 2018 года / Под редакцией В.В. Зебзеева. – Чайковский: Чайковский Государственный Институт Физической Культуры, 2018.

2. Грахов, И.А. Современные тенденции в развитии двигательно-координационных способностей в спортивных единоборствах / И.А. Грахов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, Чайковский, 03–04 апреля 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 48-52.

3. Индивидуально-интегральная оценка подготовленности и потенциальных возможностей спортивного резерва в лыжном двоеборье / В.В. Зебзеев, О.С. Зданович, Г.С. Мальцев, Д.И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 20-22.

4. Козырева, А.П. Значение гибкости и методика ее развития у каратистов стиля киокусинкай на этапе начальной подготовки / А.П. Козырева, Г.С. Мальцев, А.М. Лукина // Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 т., Чайковский, 18–19 сентября 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 259-263.

5. Мальцев, Г.С. Программа текущего контроля подготовленности квалифицированных самбистов (на примере сборной команды Пермского края) / Г.С. Мальцев, Г.М. Чернова, Р.В. Мустаев // Спорт и спортивная медицина: Материалы III Международной научно-практической конференции, Чайковский, 15–16 апреля 2022 года. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – С. 172-176.

6. Методика формирования ударных действий боксеров 12-14 лет с использованием средств контроля векторных усилий / М.Ю. Степанов, А.М. Якупов, Г.С. Мальцев, А.Ф. Зекрин; Чайковский государственный институт физической культуры. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2021. – 128 с.

7. Причины лишнего веса и ожирения у дзюдоистов 10-13 лет / Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев, А.Ф. Зекрин [и др.] // Спорт и спортивная медицина: Материалы II Международной научно-практической конференции, Чайковский, 16–17 апреля 2021

года / Под общей редакцией В.В. Зебзеева. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2021. – С. 70-73.

8. Седоченко, С.В. Сравнительный анализ стабилметрических параметров равновесия фигуристок 6-7 лет до и после педагогического эксперимента / С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова, А.В. Богданова // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 2. – № 1. – С. 102-109.

УДК 57.048

ИЗУЧЕНИЕ СОЧЕТАННОГО ВЛИЯНИЯ АЭРОБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТКОВИДНЫХ ПАЦИЕНТОВ

Рахлеева П.Е., студент,

Гребнева К.А., студент,

Научные руководители: Богомолова М.М., к.б.н., доцент; Дробышева С.А., к.п.н., доцент,

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Рассматриваются особенности физической реабилитации и нормализации психоэмоционального состояния женщин с постковидным синдромом. Для улучшения показателей функционального состояния кардиореспираторной системы, снижения уровня тревожности и повышения качества жизни применялось сочетание умеренной циклической аэробной нагрузки и музыкальной терапии. Основные методы исследования: анализ научно-методической литературы; методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методы оценки двигательных способностей; педагогический эксперимент и методы математической статистики. Установлено, что под влиянием умеренной циклической нагрузки и звуковой терапии антистрессовой направленности у женщин, перенесших COVID-19 улучшаются показатели функционального состояния, психоэмоциональной сферы, снижается уровень тревожности.

Ключевые слова: постковидный синдром, скандинавская ходьба, психоэмоциональное состояние, функциональное состояние, музыкальная терапия.

STUDY OF COMBINED EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE AND MUSIC THERAPY IN REHABILITATION OF POSTCOID PATIENTS

Rakhleeva P.E., student,

Grebneva K.A., student,

*Scientific advisers: Bogomolova M.M., PhD, Drobysheva S.A., PhD,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The features of physical rehabilitation and normalization of the psycho-emotional state of women with postcoid syndrome are considered. To improve the functional state of the cardiorespiratory system, reduce the level of anxiety and improve the quality of life, a combination of moderate cyclic aerobic load and music therapy was used. The main research methods: analysis of scientific and methodological literature; methods of assessing the functional state of the cardiovascular and respiratory systems; methods for assessing motor abilities; pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. It was found that

under the influence of moderate cyclic load and sound therapy of anti-stress orientation, the level of anxiety decreases in women who have undergone COVID-19.

Keywords: postcoid syndrome, Scandinavian walking, psycho-emotional state, functional state, music therapy.

Актуальность. В последние два года весь мир столкнулся с чрезвычайной ситуацией медицинского, социального и экономического характера. Причиной потрясений и беспрецедентного ущерба является пандемия COVID-19 и ее последствия, которые, несмотря на современные научные достижения в области медицины, не преодолены до сих пор. Человеческие потери за весь период регистрации подтвержденных случаев коронавирусной инфекции превышают 18 миллионов человек. А среди переболевших COVID-19 от 25 до 75 % испытывают долгосрочные последствия, совокупность которых в последнем обновлении Международной классификации болезней МКБ-10 определена как «постковидный синдром». Постковидный синдром, помимо различных соматических проявлений, характеризуется астенией серьезной степени, болями различного генеза и степени, психологическими расстройствами, к которым относятся тревожность, трудности социального взаимодействия, эмоциональная нестабильность и прочими состояниями.

Пациенты, перенесшие коронавирусную инфекцию, испытывавшие стрессовое действие самоизоляции и столкнувшиеся с долгосрочными патологическими проявлениями постковида, несомненно нуждаются в комплексной и поэтапной реабилитации.

Цель исследования изучение особенностей влияния циклической аэробной нагрузки и музыкальной терапии у женщин среднего и пожилого возраста, имеющих постковидный синдром.

Методика исследования. Исследования проводились на базе группы здоровья Центрального района г. Волгограда. В исследовании приняли участие 23 женщины в возрасте от 45 до 63 лет. Все участники исследования перенесли Covid-19 разной степени тяжести (легкая и средняя). Во время болезни все они получали амбулаторное лечение, продолжительность острого периода заболевания длилась от 10 дней до 1 месяца. До болезни участницы исследования регулярно в течение не менее 2-х лет занимались скандинавской ходьбой в составе группы. В момент исследования они находились на этапе физической реабилитации. При первичном изучении группы было выявлено наличие симптомов постковидного синдрома у 21 женщины из 23 (93%).

Методика занятий состояла из регулярных занятий скандинавской ходьбой (1-2 раза в неделю) и ежедневных самостоятельных прогулок на открытом воздухе от 30 до 60 мин (с ведением дневника). Для всех участниц экспериментальной группы использовался *метод музыкальной терапии*, направленный на снижение уровня тревожности и стресса. Музыкальная терапия заключалась в прослушивании плейлиста, состоящего из 10 специально разработанных музыкальных композиций. По данным исследований нейробиологической лаборатории прослушивание композиций снижает тревожность и стресс в условиях умственной деятельности на 65 %, а в условиях покоя на 35%.

Плейлист для снятия стресса и тревожности включает следующие треки:

1. «Weightless», **Marconi Union**
2. «Electra», **Airstream**
3. «Mellomaniac (Chill Out Mix)», **DJ Shah**
4. «Watermark», **Enya**
5. «Strawberry Swing», **Coldplay**
6. «Please Don't Go», **Barcelona**
7. «Pure Shores», **All Saints**
8. «Someone Like You», **Adele**

9. «Canzonetta Sull'aria», Моцарт

10. «We Can Fly», Rue du Soleil (Café Del Mar)

Композиции плейлиста используют многие звуковые принципы, оказывающие расслабляющий эффект. Треки содержат человеческий вокал, ландшафтные и природные звуки, буддийские песнопения и представляют собой спокойную ритмичную музыку, с замедляющимся темпом, исполняемую гитарой, флейтой, фортепиано, электронными инструментами. Плейлист находится в открытом доступе на видео- и аудиохостинге YouTube, портале Яндекс Музыка и др. его можно слушать в стриминговом режиме.

Результаты исследования. Как видно из в таблицы 1, функциональное состояние женщин, перенесших коронавирусную инфекцию, до начала исследования в обеих группах сравнения было практически одинаковым и по большинству изучаемых показателей, оказалось существенно ниже возрастной нормы.

Таблица 1

Динамика показателей функционального состояния и физической подготовленности лиц, переболевших COVID-19

Показатели	КГ (n=13)		ЭГ (n=10)		t
	до	после	до	после	
ЧСС, уд/мин	92,3±4,6	86,1±1,7	94,4±3,4	80,5±6,2*	p<0,05
АДс, мм рт. ст.	145,7±3,1	132,4±7,9*	149,3±5,0	134,2±6,1*	p<0,05
АДд, мм рт. ст.	86,3±3,4	79,2±3,5*	88,1±4,3	77,6±4,2*	p<0,05
ЧДД, кол-во/мин	25,3±5,1	18,6±2,9*	22,9±6,1	16,5±4,3*	p<0,05
ЖЕЛ, мл	1,9±0,6	2,2±0,6	2,0±0,4	2,4±0,3	p>0,05
SpO ₂ , %	96,2±0,8	97,6±0,6*	95,8±0,5	97,4±0,4*	p<0,05
Тест Купера, м	980±80	1420±120*	1050±100	1560±220*	p<0,05

*- достоверные различия по сравнению со значениями до эксперимента в этой же группе

По окончании эксперимента на основании полученных результатов была выявлена положительная динамика всех показателей функционального состояния занимающихся обеих групп.

В результате систематических умеренных нагрузок произошло снижение АДс в контрольной группе на 9%, а в экспериментальной на 11%, изменения АД достоверны в обеих группах. Также в конце эксперимента положительные изменения зарегистрированы в обеих группах со стороны дыхательной системы, что подтверждается изменениями показателя ЧДД, который до начала регулярных занятий в контрольной группе составлял более 25, а в экспериментальной - почти 23 дыхательных цикла. По окончании 6 недель занятий этот показатель уменьшился в КГ почти на 36%, а в ЭГ на 28% (различия с исходными данными достоверны в обеих группах) (табл.5). Также в обеих группах произошло видимое снижение показателя ЧСС, в КГ – на 6 %, а в экспериментальной – значения ЧСС достоверно снизились на 15%, что свидетельствует о более благоприятном воздействии совокупного влияния умеренной циклической нагрузки и звуковой терапии на сердечную деятельность (табл.1).

Для определения уровня физической подготовленности обследуемых, использовался классический тест Купера, в ходе которого необходимо было преодолеть максимально возможную дистанцию за 12 мин. Как видно на рис. 1 результаты теста Купера в группах сравнения до эксперимента были близки и составили около 1 км, что соответствует оценке «очень низкие».

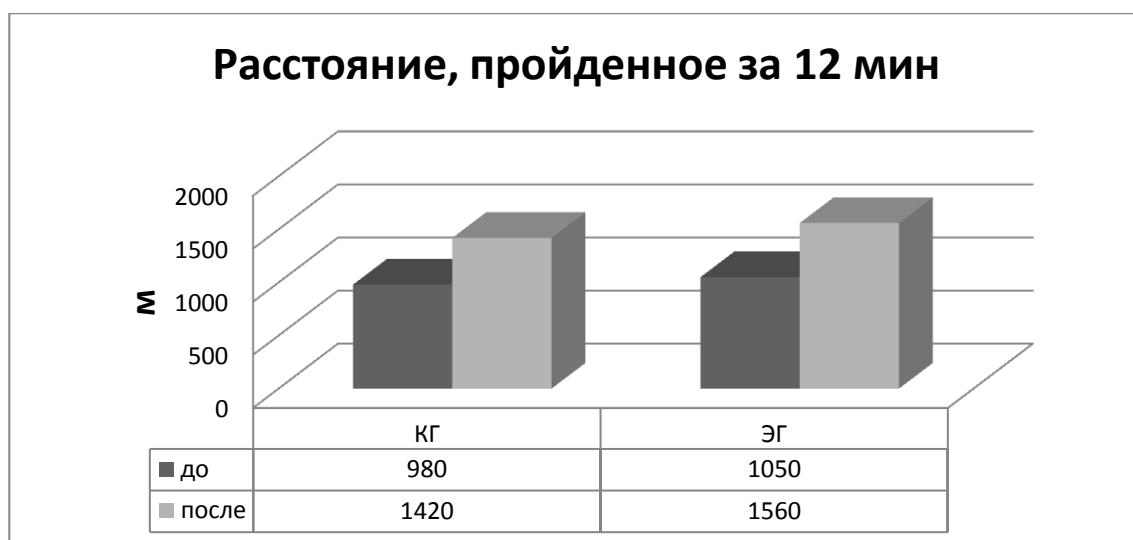


Рисунок 1. Сравнительные данные физической подготовленности по результатам теста Купера (ходьба за 12 мин)

Интегративная оценка функционального состояния и физической подготовленности по тесту Купера пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию, после 6 недель занятий показала, что результаты физической подготовленности в обеих группах сравнения достоверно увеличились и прирост составил в контрольной группе - 440м (45%), а в экспериментальной – 510 м (49%), что говорит о значительном улучшении физической подготовленности и функционального состояния занимающихся обеих групп. По оценочной шкале теста занимающиеся приблизились к оценке «средняя».

Таким образом, полученные результаты исследования динамики показателей функционального состояния и физической подготовленности свидетельствуют о том, что 6 недель регулярных занятий скандинавской (1-2 раза в неделю) и оздоровительной (ежедневно по 30-60 мин) ходьбой существенно улучшают состояние сердечно-сосудистой (ЧСС, АД), дыхательной (ЧДД, ЖЕЛ) и кислородтранспортной систем (SpO_2), а также увеличивают физическую производительность почти в 1,5 раза

Поскольку при постковидном синдроме у пациентов отмечается высокий уровень нарушений нервной деятельности, в начале и в конце эксперимента проводилось изучение уровня тревожности участниц эксперимента с помощью теста Тейлора

Значения показателя уровня личностной тревожности у участниц обеих групп в начале эксперимента соответствовали оценке «очень высокий» и в среднем превышали 43 балла. Это говорит об очень высоком уровне стресса обследуемых и возможном истощении резервов организма, если это состояние продлится долго. Под влиянием физической нагрузки в контрольной группе снизился на 22%, в экспериментальной при дополнительном применении звуковой терапии результаты улучшились в среднем на 31 % (различия в обеих группах достоверны). Качественные изменения уровня тревожности характеризуются переходом с уровня «очень высокий» до просто «высокий».

Качество жизни - интегративная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования больного, основанная на его субъективном восприятии. Как видно из таблицы 2, большинство показателей качества жизни пациентов, перенесших COVID-19 находились на уровне ниже среднего, а оценка ими своего общего уровня здоровья и социального взаимодействия относится к «низкой». Обращает на себя внимание тот факт, что средние значения показателя «интенсивность боли» составляют около 90 баллов из 100,

что говорит об очень высокой степени боли, которую испытывают люди с постковидным синдромом. Этот факт необходимо учитывать при проведении физической реабилитации.

Таблица 2

Сравнительные значения показателей качества жизни (SF-36) у лиц, перенесших коронавирусную инфекцию

Показатели	КГ (n=13)		ЭГ (n=10)		t
	до	после	до	после	
Общее состояние здоровья	42,3±8,0	54,4±6,4	44,8±10,0	58,9±3,8*	$p<0,05$
Физическое функционирование	58,3±20,1	72,3±15,6	61,4±22,1	78,9±18,3	$p>0,05$
Влияние физического состояния на ролевое функционирование	58,6±14,6	67,4±8,1	60,4±18,8	68,3±10,5	$p>0,05$
Влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование	53,7±12,8	68,3±8,7	55,6±16,8	70,3±5,9	$p>0,05$
Социальное функционирование	34,5±10,8	48,9±9,4	37,6±13,1	56,9±3,6*	$p<0,05$
Интенсивность боли	90,3±25,6	72,1±9,7	88,2±22,6	65,9±7,6	$p>0,05$
Жизнеспособность	50,4±10,2	75,6±8,1*	51,3±14,1	78,6±11,4*	$p<0,05$
Самооценка психического здоровья	68,6±8,4	75,6±6,7	66,3±7,8	78±2,3*	$p<0,05$

**- достоверные различия по сравнению со значениями до эксперимента в этой же группе*

После 6 недель занятий физическими упражнениями и целенаправленного воздействия музыкальной терапии в одной из групп сравнения, субъективная оценка общего состояния своего здоровья улучшилась в обеих группах. Но в контрольной группе прирост показателя был недостоверным и составил 28 %, а в экспериментальной вырос статистически значимо и достиг 31% (табл.2).

Также только в экспериментальной группе наблюдался достоверный прирост показателей «социальное функционирование» - на 42% и самооценка психического здоровья – на 19 %. Полученные результаты позволяют предположить, что прирост указанных показателей явился результатом звуковой терапии.

Результатом повышения двигательной активности у пациентов, переболевших коронавирусной инфекцией, также явился статистически значимый прирост показателя «жизнеспособность» в контрольной и экспериментальной группах – на 50 и 52 % соответственно).

В результате расширения двигательного режима за счет различного вида ходьбы и пребывания на свежем воздухе, у занимающихся, переболевших коронавирусной инфекцией, произошло уменьшение субъективного ощущения боли – на 18 баллов и более.

Выводы. 1. Полученные данные свидетельствуют о том, что занятия скандинавской ходьбой 1-2 раза в неделю и ежедневная дозированная ходьбой в медленном и умеренном темпе на открытом воздухе оказывают значительное благотворное влияние на функциональное состояние и физическую подготовленность пациентов, перенесших COVID-19 в легкой и средней степени тяжести.

2. Для нормализации психического и эмоционального состояния, улучшения субъективного ощущения своего здоровья и социального взаимодействия с окружающими может быть рекомендована звуковая терапия антистрессовой направленности продолжительностью не менее 1 часа.

Библиографический список:

1. Богомолова М.М. Изучение влияния звуковой терапии на уровень тревожности у лиц, занимающихся скандинавской ходьбой /М.М. Богомолова, А.Г. Камчатников и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2022. – Т.99 (№3-2). – С.46-47.

2. Кузьмина А.Е. Постковидный синдром, или «хвост ковида» / А.Е. Кузьмина, Ю.В. Полина. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2021. - № 22 (364). - С. 57-59.

3. Мельников, А.А. Восстановление гидратации рабочих регионов тела во время активного восстановления после стандартной физической нагрузки / А.А. Мельников, А.Е. Горчилин, С.П. Щелыкалина [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 114-122. – EDN CBJIBZ.

4. Музыкотерапия сегодня: наука, практика, образование: материалы Международной конференции, г. Москва, 22–23 марта 2019 г. / под общ. ред. В.П. Петрушина; Московский педагогический государственный университет. Институт изящных искусств [Электронное издание] – Москва: МПГУ, 2019.

Научное издание

Материалы II-й Международной научно-практической конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

(19-20 октября 2022 г.)

**Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути
решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической
конференции (19-20 октября 2022 года). - Часть 2 / под общей ред.
Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.**

ISBN 978-5-6047160-5-2

