

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»



# **ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ**

*Материалы*

*X Международного научного конгресса,  
посвящённого 80-летию основателя  
физкультурного образования Калининградской области,  
учредителя конгресса В. К. Пельменева*

Челябинск  
Издательство Челябинского государственного университета  
2024

УДК 796  
ББК Ч75  
П781

**Рецензенты:**

*А. В. Лысенко*, доктор педагогических наук, профессор,  
Южный федеральный университет (Ростов-на-Дону);

*Д. И. Воронин*, кандидат педагогических наук, доцент,  
Балтийский федеральный университет им. И. Канта (Калининград);

*А. В. Ворожейкин*, кандидат педагогических наук, доцент,  
Калининградский институт управления (Калининград);

*А. А. Зайцев*, доктор педагогических наук, профессор,  
Калининградский государственный технический университет (Калининград)

**Редакционная коллегия:**

*Л. А. Глинчикова*, канд. пед. наук, доц., Балтийский федеральный университет  
им. И. Канта (Калининград); *Н. В. Бичан*, канд. пед. наук, доц., Калининградский  
филиал Санкт-Петербургского университета МВД России (Калининград);

*Е. Л. Матова*, канд. пед. наук, Училище (техникум) олимпийского резерва им. заслуженного  
мастера спорта России А. А. Шумилина

**Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика,  
П781 организация :** материалы X Междунар. науч. конгресса, посвящённого 80-летию осно-  
вателя физкультурного образования Калининградской области, учредителя конгресса  
В. К. Пельменева. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2024. — 362 с.

ISBN 978-5-7271-1987-7

doi: 10.47475/9785727119877

Представлены результаты исследований по актуальным вопросам развития физкультурного образования на современном этапе: теоретико-методологические основы физкультурного образования, содержание и направленность профессионального физкультурного образования, модернизация системы непрерывного физкультурного образования, современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физкультурном образовании, спорта в системе физкультурного образования, медико-биологические проблемы физкультурного образования, содержание и направленность профессионального физкультурного образования специалистов физической культуры в силовых ведомствах, содержание и направленность образования в адаптивной физической культуре.

УДК 796:398(082)  
ББК Ч75р30-2я431

---

## СОДЕРЖАНИЕ

От оргкомитета .....	7
<i>Антипов О. В.</i> Влияние занятий футболом на девушек, обучающихся в аграрном вузе .....	9
<i>Бабаханова И. А., Литасов П. П.</i> Сильные духом и телом: индивидуализация тренировок полицейских-спортсменов .....	12
<i>Бариев М. М.</i> Модернизация условий, механизмов управления развитием студенческого спорта в Мордовском государственном университете имени Н. П. Огарёва .....	14
<i>Беляева Е. Ю.</i> Сравнительный анализ показателей массы тела и доли жировой массы тела у студенток первого курса БФУ имени И. Канта на основе антропометрии и биоимпедансного анализа .....	18
<i>Беспалова Н. А., Яковлева Т. С.</i> Адаптивная физическая культура: проблемы и перспективы развития .....	21
<i>Бичан Н. В., Полякова А. А.</i> Особенности психологической реабилитации после травмы у спортсменов .....	25
<i>Бортникова К. М., Лапин Д. А.</i> Интеграция физической активности в профессиональную деятельность, связанную с недостаточным уровнем выполнения двигательных задач .....	29
<i>Борщев А. М., Варфоломеев С. С.</i> Эффективность применения методики ситуационного моделирования на занятиях по физической подготовке в процессе обучения курсантов образовательных организаций МВД России .....	33
<i>Бояркина А. А., Сахар М. И.</i> Концепция кластерного подхода при организации проектной деятельности студентов в вузе (на примере кафедры физической культуры) .....	36
<i>Вдовиченко Д. Ю.</i> Проблемы научно-методического сопровождения подготовки спортсменов, занимающихся бодибилдингом .....	41
<i>Верди Ю. В.</i> Спортивно-ориентированная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов (теоретический обзор) .....	45
<i>Волкова К. Р.</i> Цифровые технологии в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» в Казанском (Приволжском) федеральном университете .....	49
<i>Волкова Л. М.</i> Аспекты непрерывного физкультурного образования .....	54
<i>Волошин Г. Г., Ялышев С. Ш.</i> Нормативы по физической подготовке как основа безопасности жизни и здоровья сотрудника при исполнении служебных обязанностей .....	58
<i>Ворожбитова А. Л.</i> К вопросу о неспециальном физкультурном образовании студентов, отнесённых к специальной медицинской группе (рекреационный аспект) .....	61
<i>Вуколова С. И.</i> Проведение занятий с детьми 6–7 лет, занимающихся эстетической гимнастикой .....	65
<i>Глухарева М. Р.</i> Развитие взрывной силы у волейболисток 16–17 лет на тренировочных занятиях .....	69
<i>Грачев А. С.</i> Фиджитал-спорт как новый инструмент привлечения студенческой молодёжи к систематическим занятиям физической культурой .....	74
<i>Григорович Л. А.</i> Наставничество и тьюторство как инструменты развития профессионального здоровья .....	78
<i>Дворак В. Н., Коледа В. А.</i> Особенности профессиональной подготовки спортивных психологов в контексте концептуальных изменений формата проведения спортивных соревнований .....	83
<i>Дзоциева Е. Т.</i> Студенческий спортивно-массовый фестиваль ВФСК «ГТО» .....	89

<i>Жован Г. Ф., Ковалева М. В.</i> Оценка эффективности профессиональной деятельности преподавателя физической культуры в вузе .....	95
<i>Зайцева А. А.</i> Особенности построения моделей профессий в сфере физической культуры и спорта .....	99
<i>Зотова Ф. Р., Мавлиев Ф. А., Гончаренко Д. И., Иванова Е. С.</i> Обеспечение трудового долголетия женщин 45–60 лет средствами физической культуры .....	103
<i>Иванова Н. Л., Апаев С. В., Федорова У. Н.</i> Контроль физического развития и состояния здоровья студентов в рамках занятий физической культурой .....	107
<i>Иванюк А. М., Трещенко Е. В.</i> Некоторые вопросы дистанционного изучения дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России .....	112
<i>Илькевич К. А., Онищук О. Н., Матова Е. Л.</i> Регистрация физиологических данных в роликбежном спорте с помощью инновационных технологий для решения задачи неэффективного восстановления .....	116
<i>Качалина Е. Б.</i> Методика физического воспитания детей с ОВЗ как средство формирования профессиональных компетенций у дефектологов .....	119
<i>Ковязина Г. В., Волкова Г. А.</i> Инновационный подход к организации физического воспитания студентов Вятского государственного университета .....	124
<i>Козлов А. В., Бударников А. А.</i> Совершенствование педагогического мастерства преподавателя по силовой подготовке на основе изучения его личности .....	128
<i>Комиссарчик К. М., Митенкова Л. В.</i> Влияние занятий в спортивных секциях на уровень развития физических качеств .....	135
<i>Куванов В. А.</i> Реализация навыка расслабления в условиях тренировочной и соревновательной деятельности борцов .....	139
<i>Кузьмин С. С., Галныкин С. А.</i> Пути модернизации системы непрерывного профессионального физкультурного образования в Ульяновском училище (техникуме) олимпийского резерва .....	142
<i>Курмаева Н. М.</i> Развитие силовой выносливости у студентов посредством фитнеса. Подготовка и сдача норм ГТО .....	147
<i>Кучерявых А. А., Новохатских Г. Н.</i> Влияние индивидуальных особенностей организма на эффективность тренировок в физкультуре .....	150
<i>Ласовская К. В.</i> Развитие координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки .....	152
<i>Лахтин А. Ю.</i> Командообразование в спортивных играх в системе физкультурного образования .....	156
<i>Леонов Н. А., Пролубников О. Н.</i> Усовершенствование навыков подготовки спортсмена в смешанных единоборствах .....	159
<i>Лукутин А. А., Мурзаев Д. В., Скитневский В. Л.</i> Физическая культура в условиях неаутентичной современности .....	162
<i>Луткова Н. В., Макаров Ю. М.</i> Отличительные черты игровой агрессии у футболистов и хоккеистов высокой квалификации .....	166
<i>Львова А. К.</i> Пример оценки функционального состояния резервных возможностей организма у пловцов 17–22 лет по методике С. А. Душанина .....	170
<i>Магдиз Е. А.</i> Организационно-педагогические условия формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами .....	175
<i>Максимова С. Ю.</i> Адаптивное физическое воспитание детей с особенностями интеллектуального развития на основе нейрофитнеса .....	181

<i>Морозова М. А., Ведерникова Е. В., Кадочникова Н. И.</i> Формирование культуры здоровья студентов с инвалидностью на основе данных мониторинга и сопровождения их физической рекреации .....	185
<i>Мутаева И. Ш., Исмагилова Л. Ф., Кузнецова З. М.</i> Новые реалии функциональной подготовки студенток на занятиях элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с использованием средств народных игр .....	191
<i>Мутьев А. В., Блонская И. С.</i> Кадровое обеспечение физкультурного образования в учебных заведениях Крыма до Октябрьской революции 1917 года .....	197
<i>Небабин Ф. В., Нгуен К. З.</i> Роль спорта и физической культуры в жизни студентов вузов ..	202
<i>Никитина Е. С., Сорокина Л. С., Данилова В. О.</i> Актуальные проблемы развития студенческого спорта .....	206
<i>Онищенко А. Н.</i> Физическая культура студентов в период ограничения жизнедеятельности: опыт и предложения .....	211
<i>Парсаев П. А., Грачиков А. А.</i> Особенности организации занятий по инклюзивному бильярдному спорту для лиц с нарушениями зрения .....	216
<i>Пельменев В. К., Андросов П. П.</i> Применение якутской национальной борьбы хапсагай для проведения досуга студентов высших образовательных и средних профессиональных образовательных учреждений .....	220
<i>Пельменев В. К., Травничек Б. Е.</i> Возможности средств физической культуры и спорта в профилактике раннего проблемного поведения подростков .....	222
<i>Пельменев В. К., Улиссский Е. В.</i> Аксиологический подход к воспитанию духовно-нравственной личности в процессе профессиональной подготовки студентов .....	225
<i>Петрова М. Ю.</i> Современный подход к развитию физического воспитания детей и молодёжи через занятия лёгкой атлетикой .....	231
<i>Пивоваров А. В., Репринцева Д. Н.</i> Влияние занятий художественной гимнастикой на организм ребёнка школьного возраста .....	233
<i>Поддубная Т. В., Пономарев Г. Н.</i> Специфика построения функционального тренинга с оздоровительной направленностью в физическом воспитании студенток вузов ....	237
<i>Пономарева Т. В., Хазова С. А.</i> Эмпирический анализ базовых ценностей как содержания профессионального мировоззрения будущих специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры .....	242
<i>Попов Л. И., Миллер В. В., Неверова М. Д.</i> Влияние физической активности на уровень сна у студентов .....	249
<i>Попова М. В., Медникова Е. В.</i> Анализ проблем подготовки специалистов, обучающихся на программах по адаптивной физической культуре .....	250
<i>Правдов М. А., Правдов Д. М.</i> Совершенствование технической подготовленности юношей-волейболистов на основе применения упражнений с мячами разного веса и размера .....	253
<i>Пучина С. Д.</i> Двигательные рекреативные занятия с детьми младшего школьного возраста	259
<i>Ребезов И. А., Калягин В. И., Глинчикова Л. А.</i> Двигательная активность как поведенческий фактор риска снижения функциональных резервов организма школьников .....	263
<i>Рудь Н. В., Федоров В. В.</i> Особенности стрессоустойчивости женщин-боксёров в соревновательной деятельности .....	267
<i>Семенова У. С.</i> Модернизация системы непрерывного профессионального и неспециального физкультурного образования .....	271

<i>Сидоренко А. С., Сидоренко В. С.</i> Влияние индивидуальных возрастных данных на успешность выступления спортсменов высокого класса .....	274
<i>Сокарева Г. В.</i> Межличностная коммуникация в сфере профессионального образования кадета .....	278
<i>Соколовская С. В.</i> Духовные способности учителя физической культуры как важнейшее условие педагогического общения .....	282
<i>Сорока Б. В., Косенков О. Н.</i> Учёт современных тенденций в силовой тренировке при подготовке тренеров по пауэрлифтингу .....	287
<i>Станков И. В., Приходченко Е. И.</i> Развитие инновационных цифровых видов спорта в образовательных организациях Донецкой Народной Республики .....	290
<i>Строшков В. П.</i> Система контроля спортивной подготовленности обучающихся университета .....	298
<i>Тагирова Н. П.</i> Построение учебного процесса по физической культуре оздоровительной направленности в Казанском федеральном университете .....	304
<i>Тимченко А. В.</i> Выработка специальных физических и иных навыков как прикладной аспект обучения готовности к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций .....	310
<i>Токмакова Н. Ю., Макина Л. Р., Швец Р. Р.</i> Эмоциональный интеллект как один из базовых навыков специалиста по адаптивной физической культуре .....	315
<i>Торопов В. А., Науменко С. В., Хыбыртов Р. Б., Дудчик В. И.</i> Физическая подготовка операторов беспилотных летательных аппаратов .....	320
<i>Третьяков А. А.</i> Оценка работоспособности и нервно-эмоциональной устойчивости курсантов образовательных организаций МВД России .....	323
<i>Трифонов А. Ю.</i> Развитие мелкой моторики у детей с ОВЗ, занимающихся скалолазанием .....	328
<i>Тюленева Е. П., Романов С. С.</i> Разработка мер по привлечению студентов к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» .....	330
<i>Уколова И. П.</i> Становление новых направлений профессионального образования в России: подготовка специалистов по международным спортивным связям .....	333
<i>Уханёва Е. В., Уханёв С. С.</i> Отношение студентов к физической культуре .....	339
<i>Чернявский Д. Р., Боровенский А. А.</i> Цифровизация физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России .....	343
<i>Шилова А. А., Сибирцева Н. А.</i> Современные подходы к занятиям физической культурой в вузе .....	345
<i>Щенникова М. Ю., Ермакова М. А., Щенников А. Н.</i> Анализ научно-исследовательской деятельности по вопросам физического воспитания молодёжи и студенческого спорта за период 2014–2023 годов .....	348
<i>Ястребова Е. А., Тамарская Н. В., Кузьменко Г. А.</i> Структурно-содержательная характеристика игрового потенциала юного хоккеиста с учётом педагогической оценки и самооценки .....	358

## ОТ ОРГКОМИТЕТА

С 25 по 28 апреля 2024 г. в г. Калининграде на базе Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта прошел X Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», посвящённый 80-летию основателя физкультурного образования Калининградской области, учредителю конгресса В. К. Пельменева.

Конгресс проводился по плану Министерства спорта Российской Федерации и плана научно-исследовательской деятельности ФГАОУ ВО «БФУ им. И. Канта» на 2024 г. Непосредственными организаторами выступили Высшая школа физической культуры и спорта образовательно-научного кластера «Институт образования и гуманитарных наук» ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», Министерство спорта Калининградской области, общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз», научно-исследовательская лаборатория «Центр спортивных технологий».

В адрес оргкомитета поступило более 300 заявок для участия в работе конференции. В очной работе конгресса приняли участие 327 специалистов из 34 городов Российской Федерации, а также из Республики Беларусь и Китайской Народной Республики, в том числе представители физкультурных и педагогических вузов, классических университетов, средних специальных учебных заведений, ведущие тренеры и учителя физической культуры, сотрудники федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти.

Во время работы конгресса обсуждались вопросы управления инновационными процессами, следования технологическим трендам, формирования цифровых сред для физкультурно-спортивной экосистемы образо-

вательных организаций, принятия решений развития и использования современных технологий в образовательном и учебно-тренировочном процессах, поиска и обсуждения подходов совершенствования физического воспитания и системы студенческого спорта в современных условиях глобальной цифровизации образования, использования и развития инновационных технологий.

Особое внимание в работе конгресса уделено модернизации системы непрерывного профессионального и неспециального физкультурного образования, а также направленности и содержанию профессионального физкультурного образования на различных уровнях обучения.

Обсуждены вопросы медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры для различных возрастных групп населения. Подробно представлена специфика построения физкультурного образования в оздоровительной и адаптивной физической культуре, раскрыты особенности подготовки специалистов для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Большой интерес и активное обсуждение во время секционной работы конгресса вызвали вопросы влияния дистанционного режима на снижение двигательной активности не только студентов всех направлений подготовки, но и преподавателей физической культуры; развития целесообразной цифровизации в физическом воспитании, оздоровительной и адаптивной физической культуре; важности формирования у будущих педагогов компетенций по учебно-методическому обеспечению преподавания физической культуры с использованием современных информационных ресурсов и компетенций проектной деятельности; необходимости научного обоснования вариантов построения

двигательной активности различных групп населения в условиях ограниченного пространства; содержания и методики проведения занятий в оздоровительных группах и группах лечебной физической культуры; значимости расширения подвижной игровой деятельности в физическом воспитании и досуге детей дошкольного и младшего школьного возраста; заметного увеличения количества детей, характеризующихся психологами как «высокочувствительные дети».

Отдельно была представлена студенческая секция, на которой обучающиеся разных уровней образования представили результаты своих исследований. Оживлённый интерес участники секции проявили к докла-

дам на темы дистанционного изучения физической культуры и прикладной физической подготовки в вузах системы МВД, а также психологической подготовки спортсменов и особенностей занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Значимым стало предложение участников секции продолжить работу по проведению подобных форумов на постоянной основе с участием студентов. По окончании работы конгресса участники приняли заключительную резолюцию.

Организационный комитет выражает благодарность руководству и коллективам учреждений, которые приняли участие в подготовке и проведении конференции.



# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

АНТИПОВ Олег Владимирович

Московская государственная академия ветеринарной медицины  
и биотехнологии – МВА имени К. И. Скрябина  
Москва, Россия  
antipov\_ov@bk.ru, ORCID 0000-0001-9387-8186

**Аннотация.** Применение футбола на занятиях по физической культуре в аграрном вузе способствовало развитию у девушек лидерских качеств, аналитического мышления, проявления инициативы. Студентки-футболистки, в отличие от своих сверстниц в контрольной группе, отличались собранностью, повышенной мотивацией, лучшей двигательной реакцией, низким уровнем тревожности и лучшей физической подготовленностью.

**Ключевые слова:** футбол, непрофильный вуз, студенты, девушки, физическая культура, спорт.

## THE IMPACT OF FOOTBALL CLASSES ON GIRLS STUDYING AT AN AGRICULTURAL UNIVERSITY

Oleg V. ANTIPOV

Moscow State Academy of Veterinary Medicine and Biotechnology –  
MVA named after K. I. Scriabin  
Moscow, Russia  
antipov\_ov@bk.ru, ORCID 0000-0001-9387-8186

**Abstract.** The use of football in physical education classes at an agricultural university contributed to the development of girls' leadership skills, analytical thinking, and initiative. The female football students, unlike their peers in the control group, were distinguished by concentration, increased motivation, better motor reaction, low anxiety and better physical fitness.

**Keywords:** football, agricultural university, students, girls, physical education, sport.

Футбол считается по праву самым популярным видом спорта. У данной спортивной игры нет особых границ, она является абсолютно доступным средством физического воспитания для любой целевой аудитории. Футбол не исключение и в сфере высшего профессионального образования, являясь самым массовым видом в студенческой среде.

Этот игровой вид спорта оказывает всестороннее и многогранное влияние на занимающихся. Разновидности футбола, его элементы с применением упрощенных правил активно внедряются в учебный процесс в аграрных вузах. Занятия футболом на постоянной основе будут способствовать развитию физических качеств у обучающихся, положительно влиять на их личностные и психофизиологические характеристики, повышать общий уровень

двигательной активности и приобщать занимающихся к здоровому образу жизни.

Во время игровых действий на площадке происходит постоянная смена игровых ситуаций, что вынуждает игрока быстро подстраиваться и принимать верное решение, проявлять творческий подход (оригинальные технико-тактические действия), оперативность мышления, поддерживать в оптимальном состоянии сенсорные системы организма, переключать внимание с разных объектов (партнер, соперник, мяч), проявлять быстроту двигательных реакций. Студенты во время занятий этим видом спорта улучшают навыки работы в команде, повышают самодисциплину и самоорганизацию, совершенствуют ключевые качества своего характера, укрепляют здоровье, прокачивают целеустремленность. Все представленные качества важны для

будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Многие ученые исследовали влияние игровых видов спорта на психофизиологические особенности студентов, но можно сделать вывод о том, что влияние занятий футболом на девушек, обучающихся в нефизкультурных вузах, недостаточно проработано и изучено.

*Материалы и методы исследования.* Цель работы — изучить влияние занятий футболом на личностные и психологические характеристики девушек, обучающихся в аграрном вузе.

В соответствии с целью исследования были сформированы следующие задачи:

- установить уровень физической подготовленности и оценить качества личности девушек, занимающихся футболом;
- проанализировать личностные и психофизиологические характеристики футболисток.

Работа выполнялась на базе кафедры физического воспитания Ветеринарной академии имени К. И. Скрябина. Были определены две группы студенток, имеющие 1-ю группу здоровья. В контрольной группе девушки занимались по базовой программе физического воспитания, а в опытной проводились занятия по футболу. В каждой группе было по 12 человек. Занятия в обеих группах, согласно расписанию, проводились два раза в неделю.

Были изучены: личностный профиль, базовые показатели внимания, особенности тревожности, умственная деятельность, эмоциональное состояние, потребность в достижении успеха, скорость сенсомоторной реакции. Уровень физической подготовленности студенток устанавливали с помощью контрольных нормативов на трех этапах исследования в течение учебного года. Полученные результаты были обработаны посредством программного обеспечения.

*Результаты исследования.* Одной из основных задач образовательного процесса в высшей школе является всестороннее гармоничное развитие обучающихся, чему способствует физическое воспитание. Используя игровые виды спорта на занятиях по физической культуре, студенты в полной мере совершенствуют собственные физические качества, а также качества личности, которые в совокупности будут способствовать в дальнейшем успешной профессиональной деятельности. В связи с этим было проведено исследование личностного профиля девушек, занимающихся футболом, с помощью многофакторного опросника Р. Кеттелла, включающего 187 утверждений. Результаты представлены на рис. 1.

Полученные данные свидетельствуют о том, что девушки, занимающиеся футболом, имеют значимые отличия по следующим рассматриваемым факторам: Q1, Q4, F4 ( $p < 0,05$ ). Они отличаются склонностью

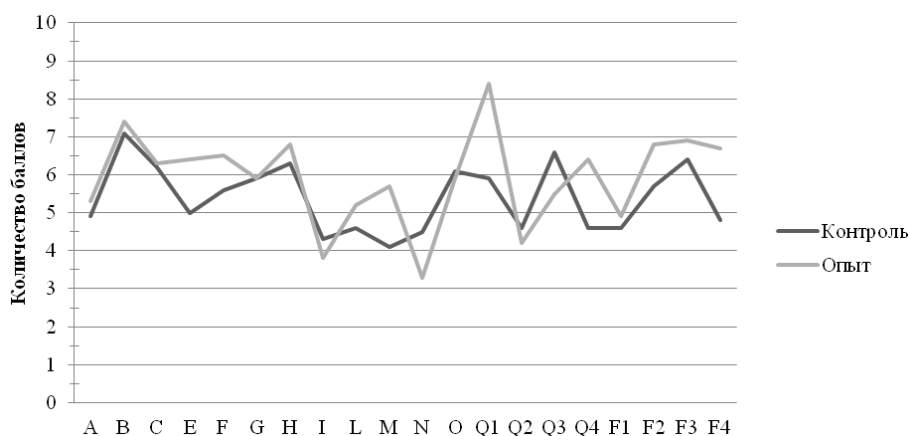


Рис. 1. Личностные профили девушек, занимающихся и не занимающихся футболом (по Р. Кеттеллу)

к экспериментированию, положительно относятся к нововведениям, проявляют инициативу. У студенток-футболисток отмечаются лидерские качества, аналитическое мышление, они более собраны, имеют повышенную мотивацию и интеллектуальные интересы.

Анализируя результаты опроса по факторам *A, B, C, G, H, I, L, O, Q2, F1, F3* по двум группам, можно сделать вывод, что существенных различий не обнаружено, данные показатели имеют средние значения. Отмечается, что показатели интеллектуальных особенностей девушек контрольной и опытной групп имеют значения выше среднего. Фактор *I* у девушек, занимающихся и не занимающихся футболом, незначительно ниже средних значений, что свидетельствует о рациональности и реалистичности при взаимодействии в коллективе.

На сегодняшний день недостаточно исследовано комплексное влияние на девушек образовательного процесса и физического воспитания на основе применения игровых видов спорта, в том числе футбола. Исходя из этого были изучены психофизиологические характеристики студенток, которые занимались футболом.

В результате полученных данных установлено, что студентки, играющие в футбол, имеют пониженный показатель личностной тревожности (ниже на 3,8 балла — умеренный уровень), чем студентки контрольной группы (граница с высокими значениями) ( $p < 0,05$ ).

В опытной группе отмечается также повышенная потребность в достижении ( $p < 0,05$ ), что показывает их высокую самооценку и настойчивость в достижении цели (на 2,4 балла выше, чем в контрольной группе). Помимо этого, скорость двигательной реакции у футболисток была выше на 28 мкс, чем у студенток контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

При оценке умственной работоспособности существенных различий в группах не выявлено.

Педагогическое тестирование уровня физической подготовленности студенток включало: бег на 100 и 2000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине. Динамика интегральной оценки физической подготовленности девушек представлена на рис. 2.

В результате оценки интегрального уровня физической подготовленности можно сделать вывод о том, что исходные значения оценивались как низкие — по 14 баллов в каждой группе, чему способствовал длительный перерыв в занятиях летом. После первого семестра было проведено повторное тестирование, которое показало увеличение аналогичного показателя в опытной и контрольной группе, в среднем на 7 и 5 баллов соответственно. На заключительном этапе исследования полученные данные свидетельствовали о том, что интегральный уровень физической подготовленности у девушек, занимающихся футболом, был выше

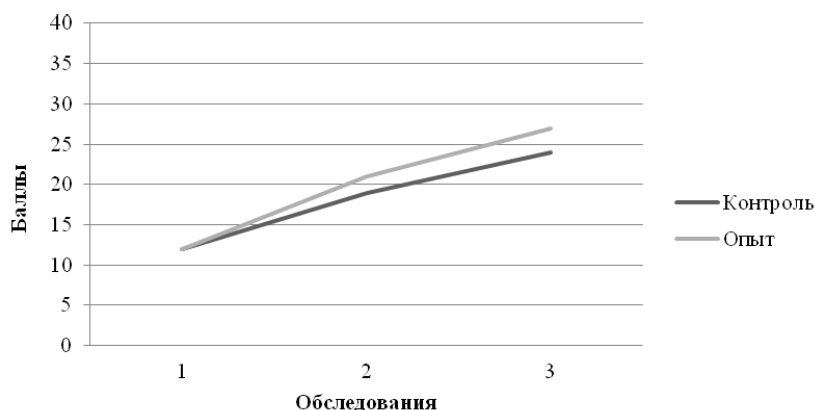


Рис. 2. Оценка физической подготовленности девушек

на 3 балла (27 к 24) и находился на уровне выше средних значений.

Результаты тестирования девушек в конце эксперимента показали достоверные различия в нормативе «бег на 2000 м». Девушки-футболистки справлялись с предложенной дистанцией в среднем на 21 с быстрее, чем студентки в контрольной группе, что говорит о более высоком уровне общей выносливости. По другим типам тестирований значительных различий не выявлено.

Результаты педагогического тестирования указывают на увеличение уровня физи-

ческой подготовленности девушек-футболисток в конце исследования.

*Заключение.* Применение футбола на занятиях по физической культуре в аграрном вузе способствовало развитию у девушек лидерских качеств, аналитического мышления, проявления инициативы. Студентки-футболистки, в отличие от своих сверстниц в контрольной группе, отличались собранностью, повышенной мотивацией, лучшей двигательной реакцией, низким уровнем тревожности и лучшей физической подготовленностью.

### Список источников

1. Антипов О. В., Сидоренко Т. А., Лукова М. С. Особенности психофизиологических характеристик студентов, занимающихся футболом в непрофильном вузе // Культура физическая и здоровье. — 2022. — № 3(83). — С. 53–57.

2. Кузнецова В. Е., Плишкина А. Р. Перспективы развития и внедрения женского футбола в программу

физического воспитания вуза // Физическая культура, спорт, олимпизм: проблемы и перспективы : сборник статей открытой научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий, Великие Луки, 07–08 апреля 2021 года. — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2021. — С. 356–360.

## СИЛЬНЫЕ ДУХОМ И ТЕЛОМ: ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК ПОЛИЦЕЙСКИХ-СПОРТСМЕНОВ

**БАБАХАНОВА** Инара Алескеровна, **ЛИТАСОВ** Павел Павлович

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России  
Россия, Калининград  
babakhanova.inara@yandex.ru

**Аннотация.** Рассматривается важность индивидуализации тренировок для лиц, желающих достичь успеха в спорте. Подчеркивается необходимость соблюдения баланса между умственным и физическим напряжением в целях достижения эффективности в службе сотрудника ОВД.

**Ключевые слова:** индивидуализация, физическая активность, эффективность, правоохранительная деятельность.

## STRONG IN MIND AND BODY: INDIVIDUALIZATION OF TRAINING FOR POLICE ATHLETES

Inara A. BABAKHANOVA, Pavel P. LITASOV

Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russia, Kaliningrad  
babakhanova.inara@yandex.ru

**Abstract.** Modern lines of information of an economic field of activity and their influence on a professional portrait of experts in the field of economy are considered in the article.

**Keywords:** *individualization, physical activity, efficiency, law enforcement.*

Правоохранительные органы Российской Федерации, в частности сотрудники полиции, несут на своих плечах бремя обеспечения безопасности общества. В связи с этим каждый километр бега, каждый выстрел из огнестрельного оружия и каждый поднятый вес становится не просто подготовкой к очередному соревнованию, но и вкладом в создание безопасного будущего страны.

Физическая подготовка в органах внутренних дел (далее — ОВД) уделяет особое внимание тренировкам, учитывая специфический характер правоохранительной деятельности. Так, капитан полиции Иван Беляев, преподаватель Белгородского института МВД им. И. Д. Путилина, стал чемпионом мира по гиревому спорту на чемпионате мира в Венгрии, а младший лейтенант полиции Марк Петровский, слушатель Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя, стал победителем чемпионата мира по боксу в Сербии [1]. Генерал полиции Российской Федерации Владимир Колокольцев за выдающиеся достижения в спорте наградил сотрудников медалью «За доблесть в службе».

И. Беляева, М. Петровского и многих других сотрудников, отличившихся в спорте, объединяет индивидуальный план тренировок, ставший основой их успеха. Именно благодаря строгому соблюдению персонализированного тренировочного режима полицейские смогли продемонстрировать не только высокий результат, но и стойкость духа и веру в победу. Такие примеры напоминают нам о важности соблюдения спортивной дисциплины и мастерства в службе, ведь осознание гражданами России того, что

у стражи закона стоят сильные, мужественные люди, создает ощущение спокойствия в обществе и служит поднятию авторитета России на мировой арене в целом.

Ни для кого не секрет, что уровень физической подготовки граждан РФ стремительно падает — об этом говорит, к примеру, понижение требований к нормативам, необходимым для поступления в образовательные учреждения спортивной направленности. Это явление в значительной мере обусловлено развитием компьютерных технологий и преобладанием умственного труда над физическим [2]. Подразделения полиции не являются исключением, ведь длительная работа с документами на компьютере стала обыденностью. Отсутствие баланса между умственным и физическим трудом, несомненно, нарушает эффективность работы сотрудников, поэтому поддержание физической активности в условиях интенсивной умственной работы является важным аспектом для достижения гармонии между ментальным и физическим здоровьем работников правоохранительных органов.

Таким образом, для успешной службы в полиции требуется высокий уровень физической подготовки и готовность к большому уровню нагрузок. Стоит отметить, что в высших учебных заведениях МВД России учебная программа способна к достижению и других задач:

1. Формирование моральных, волевых и физических качеств, таких как стойкость, решительность, самообладание. Такие характеристики, приобретенные во время учебного периода, позволят сотруднику

эффективно решать поставленные задачи в дальнейшей служебной деятельности.

2. Укрепление и поддержание здоровья — грамотное сочетание труда и отдыха играет ключевую роль в активизации восстановительного процесса организма. Чрезмерная нагрузка снижает как уровень физической подготовки, так и интерес к физической активности в целом. Поэтому так важно контролировать свои время и силы для эффективного совершенствования профессиональных навыков сотрудника.

Таким образом, действительно, индивидуализация тренировок считается фундаментом, на котором строится успех полицейских-спортсменов и вдохновляет будущих выпускников университета МВД постоянно становиться лучше как в физическом, так

и в моральном плане. Конечно, для достижения высоких результатов необходимо хорошо понимать особенности своего организма, его индивидуальные склонности и не забывать и о психоэмоциональном состоянии. Зная эти аспекты, сотрудник сможет подобрать для себя наиболее комфортную тактику поддержания общего самочувствия.

По этой причине спортсмены, в том числе и сотрудники МВД, подчеркивают важность индивидуализации тренировок. Не стоит слепо действовать одному алгоритму, даже если он и привел кого-либо к успеху. Опыт выдающихся спортсменов доказывает, что именно адаптированность физических нагрузок на человека способствует максимальному раскрытию потенциала.

### Список источников

1. Владимир Колокольцев наградил сотрудников полиции, которые отличились на международных спортивных соревнованиях [Электронный ресурс]. — URL: <https://мвд.рф/news/item/27352190/?ysclid=m0gh>

grp17w96861441 (дата обращения: 30.10.2023).

2. Преимущества упражнений [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/> (дата обращения: 30.10.2023).

## МОДЕРНИЗАЦИЯ УСЛОВИЙ, МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В МОРДОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ Н. П. ОГАРЁВА

**БАРИЕВ** Марат Мансурович

Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва  
Саранск, Россия  
mbariev@yandex.ru

**Аннотация.** Обозначены нормативные правовые аспекты развития студенческого спорта, студенческих спортивных лиг, приоритеты в процессе модернизации образования в Мордовском государственном университете имени Н. П. Огарёва, создание условий для физического развития студентов, расширение спортивной инфраструктуры, консолидация студенческой молодёжи иностранных студентов средствами физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** *студенческий спорт, физкультурное образование, спортивная инфраструктура, закон, магистратура, студенческая спортивная лига, иностранные студенты, менеджмент.*

## MODERNIZATION OF CONDITIONS, MECHANISMS OF MANAGEMENT OF DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN MORDOVIAN STATE UNIVERSITY NAMED AFTER N. P. OGAREV

Marat M. **BARIEV**

Mordovian State University named after N. P. Ogarev  
Saransk, Russia  
mbariev@yandex.ru

**Abstract.** The article outlines the regulatory and legal aspects of the development of student sports, student sports leagues, priorities in the process of modernization of education at the Mordovian State University named after N. P. Ogarev, creation of conditions for the physical development of students, expansion of sports infrastructure, consolidation of student youth of foreign students by means of physical culture and sports.

**Keywords:** *student sports, physical education, sports infrastructure, law, master's degree, student sports league, foreign students, management.*

Современные экономические, политические, культурные, социальные особенности развития общества определили процесс модернизации образования, воспитания, физического развития молодежи. Актуальность рассматриваемого вопроса физкультурного образования, его исторических аспектов и перспектив очевидна, и в этом контексте уникальны научные работы, исследования В. К. Пельменева — одного из основателей физкультурного образования в России.

Немаловажную роль в системе физкультурного образования играет студенческий спорт, и в целом в воспитании гармонично развитого молодого поколения. На фоне высокого уровня заинтересованности общества, в частности в Мордовской Республике, в подготовке высококвалифицированных специалистов, формировании здорового образа жизни в молодежной среде необходимо комплексно рассматривать физкультурное образование, нравственное, физическое воспитание и организацию студенческого спорта.

В этой связи более десяти лет назад в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» после настойчивой работы депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации V–VI созывов, пред-

ставителей органов исполнительной власти, Российского студенческого спортивного союза в декабре 2011 г. в него введено понятие «студенческий спорт» (в п. 23.1 статья 2). В марте 2018 г. в этот же закон было включено понятие «студенческая спортивная лига», учредителями которой является Российский студенческий спортивный союз или Общероссийская спортивная федерация. Это позволило в большей степени популяризировать студенческий спорт, развивать один из видов спорта, осуществлять подготовку спортивного резерва, организацию спортивных соревнований. При этом органы государственной власти субъектов Российской Федерации получили право участвовать в организации межрегиональных, российских, международных спортивных соревнований среди студентов, проводимых на территории субъекта Российской Федерации. За этот период получили своё интенсивное развитие лиги, они позволили развивать отдельные виды спорта среди студентов на новом качественном уровне. В настоящее время в стране действуют более 20 студенческих спортивных лиг, первая из которых была создана по баскетболу. Активно работают Национальные студенческие лиги по футболу, хоккею, проводя в том числе и международные турниры.

Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва активно включился в процесс модернизации образования, воспитания и одним из приоритетов определяет создание условий для занятий физкультурой и спортом как важный фактор физического, нравственного формирования конкурентоспособной личности, и в этом направлении в университете реализуется ряд образовательных, спортивных инициатив.

Первое, при имеющейся традиционной спортивной инфраструктуре университета (спорткомплексы, бассейн, лыжная база, спортивные залы в учебных корпусах и общежитиях) задействуются крупные спортивные городские объекты. Так, многофункциональный ледовый спортивный комплекс с ледовой ареной на 7000 зрителей «Саранск-арена» при поддержке главы республики, Минобрнауки, Минспорта России передан в безвозмездное пользование университету. По предложению и инициативе ректора Д. Е. Глушко, студенческий футбольный клуб МГУ проводит свои игры, в том числе с командами студентов из других регионов на стадионе «Мордовия Арена» на 44000 зрителей, специально построенном для игр Чемпионата мира по футболу 2018 г. Это повышает престиж студенческого спорта, позволяет развивать спорт университета на новом качественном уровне. В организации физкультурно-оздоровительной, спортивной работы среди студентов зарекомендовали себя два спортивных клуба университета: Мордовская республиканская спортивная молодежная общественная организация «Огарёвец» и Центр по развитию физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами с ограниченными возможностями. С 2016 г. этот Центр получил статус базового в результате конкурсного отбора, проводимого Российским студенческим спортивным союзом. Таким образом, очевидна эффективность работы в сочетании инновационных подходов в развитии спортивной инфраструктуры и традиционных форм в организации студенческого спорта.

Второе, в МГУ им. Н. П. Огарёва поддержана инициатива иностранных студентов о развитии популярного в Азии, но теперь развивающегося и у нас спорта — крикета. В университете сформирована команда, проводятся товарищеские игры. Администрацией г. Саранска передан один из городских стадионов под создание специального поля для крикета. Этим видом спорта заинтересовались студенты-иностранцы других вузов страны. В МГУ приезжают играть команды Индии, Пакистана и других стран. В связи с этим университет вышел с инициативой в РССС о создании Студенческой лиги крикета. И в настоящее время активно работает созданная Национальная студенческая лига крикета со штаб-квартирой в г. Саранске.

Университетом разработана концепция проведения первого Спортивного фестиваля иностранных студентов, обучающихся в Российской Федерации, поскольку современная международная обстановка, санкции недружественных государств в отношении нашей страны, стремление изолировать российский спорт вызывают необходимость консолидации здоровых сил молодежи, студенчества как передовой ее части. По данным статистики, в 92 % вузов страны обучаются иностранные студенты, и количество иностранных студентов растет с каждым годом, составляя более 300 тыс. Внедрение такой формы соревновательной деятельности, как Спортивный фестиваль иностранных студентов, позволит укрепить социальное партнерство всех заинтересованных структур, органов исполнительной власти в сфере образования, культуры, спорта, молодежной политики, повысить уровень толерантности студентов, интернационализма, молодежного сотрудничества, откроет большие возможности для студентов в проявлении себя в спорте. Очевиден вывод, что опыт организации работы по физкультурному образованию, развитию студенческого спорта МГУ имени Н. П. Огарёва показывает, что достигается его эффективность в результате системного социального партнерства феде-



ральных, региональных органов исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, органов высшего образования, общественных молодежных, спортивных организаций, безусловно, при инициативе и творческом подходе руководства вуза.

В Мордовии спорт пользуется большой популярностью, интенсивно развивается спортивная инфраструктура, в связи с чем существует острая потребность в квалифицированных кадрах для проведения спортивных мероприятий, содержания и эксплуатации высокотехнологичных спортивных сооружений, для реализации инновационных спортивных проектов.

В целях подготовки высококвалифицированных специалистов, совершенствования управления в сфере физической культуры и спорта в Мордовском государственном университете создается магистратура «Ме-

неджмент в спорте». Создание магистратуры позволит выстроить систему физкультурного образования, воспитания, развития студенческого спорта, будет точкой роста в подготовке высококвалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта для Мордовской Республики и соседних регионов, позволит обеспечить высокий уровень профессиональной подготовки, развитие спортивной науки, реализацию инновационных проектов в сфере образования и спорта.

Значимо, что X Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» проходит в Балтийском федеральном университете имени Иммануила Канта в дни празднования 300-летия великого философа и мыслителя.

### Список источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования. — 4-е изд., перераб. — М. : Академия, 2016. — 269, [2] с.: ил., табл.; 22 см. — (Высшее образование. Бакалавриат) (Педагогическое образование. Бакалавриат).

3. Столяров В. И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры: методическая

разработка для аспирантов и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. — [М.], 1988. — 23 с.

4. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование).

5. Зайцева А. А. Студенческие спортивные лиги в системе организации спортивной работы университета // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 2. С. 158–163. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-2-158-163, EDN: VGDRUI

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАССЫ ТЕЛА И ДОЛИ ЖИРОВОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА БФУ ИМЕНИ И. КАНТА НА ОСНОВЕ АНТРОПОМЕТРИИ И БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА

**БЕЛЯЕВА** Елена Юрьевна

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия  
Oktaviya5@yandex.ru

**Аннотация.** Констатируется проблема избыточного веса в РФ. Предлагается оптимальный метод для определения избыточного веса (антропометрия и биоимпедансный анализ).

**Ключевые слова:** антропометрия, биоимпедансный анализ, индекс талии и бедра, формула Брока — Бругша.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF BODY WEIGHT AND BODY FAT IN 1ST YEAR STUDENTS (GIRLS) KANT BFU BASED ON ANTHROPOMETRY AND BIOIMPEDANCE ANALYSIS

Elena Yu. **BELYAEVA**

I. Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia  
Oktaviya5@yandex.ru

**Abstract.** The problem of overweight in the Russian Federation. Identification of the optimal method for determining excess weight (anthropometry and bioimpedance analysis).

**Keywords:** anthropometry, bioimpedance analysis, hip waist index, Brock – Brugsch formula.

Проблема избыточного веса в России действительно стала серьезной и актуальной. Статистика свидетельствует о том, что доля людей с избыточным весом и ожирением в России стремительно возрастает.

Так, согласно данным Росстата, в 2020 г. ожирение диагностировали у 17,7 % всего населения нашей страны, в 2021 — у 19,6 %, а в 2022 — у 20,6 %, при этом данный показатель у мужчин в 2020 г. составлял 13,6 %, в 2021 г. этот показатель вырос на 2 %, а в 2022 составил 17 %. У женщин за этот же период данный показатель был следующий: 20,8, 22,6 и 23,3 % соответственно [1]. Согласно сведениям Министерства здравоохранения РФ, в Калининградской области темп прироста первичной заболеваемости ожирения за период с 2020 по 2022 г. также имеет тенденцию к увеличению: –48,7 %, –41,55 %, 11,85 соответственно [2].

В настоящее время можно выделить несколько ключевых аспектов проблем избыточного веса в нашей стране.

Во-первых, современный образ жизни в России стал более сидячим из-за увеличения количества офисных работ, что снижает уровень физической активности и может привести к набору лишнего веса.

Во-вторых, отсутствие или несоблюдение режима питания, излишний объем потребляемой пищи и ее качество играют важную роль в возникновении лишнего веса у человека. С появлением более доступных высококалорийных и обработанных продуктов питания потребление таких продуктов стало более распространенным. Большое количество сахара, жиров и соли в пище также способствует набору лишнего веса [3].

В-третьих, можно назвать недоступность для большей части населения качественных

продуктов и невозможность занятий спортом по разным причинам:

— отсутствие соответствующего дохода для покупки качественных продуктов (высокие цены) и посещения фитнес-центров;

— отсутствие свободного времени для занятий спортом (физические упражнения) и приготовления качественных блюд;

— скудность ассортимента блюд в большинстве столовых (заведения общественного питания), а также в большей степени высокая калорийность блюд, с большим содержанием сахара, пшеничной муки и т. д.

В настоящее время существует ряд методов по определению лишнего веса у человека, но все они имеют разный расчет. Для определения оптимального и информативного метода выявления лишнего веса 11 ноября 2023 г. в лаборатории БФУ им. И. Канта была осуществлена работа по снятию антропометрических показателей у 11 студенток в возрасте 17–20 лет с целью анализа их массы тела и выявления лишнего веса (ожирения) разными методами, в том числе с помощью биоимпедансного анализа.

Таким образом, при наличии такой проблемы в стране, как избыточный вес и ожирение, а также с учетом разных методов их выявления было решено следующие задачи:

1) провести анализ массы тела студенток БФУ им. И. Канта следующими методами: индекс массы тела (ИМТ), соотношение окружности талии к окружности бедер

(ИТБ); формула Брока — Бругша и биоимпедансный анализ (БИА);

2) определить наиболее информативный и эффективный метод;

3) девушкам с излишним весом и ожирением дать рекомендации.

В табл. 1 представлены антропометрические показатели студенток, полученные 11.11.2023 г.

Используя данные параметры, произвели расчет ИМТ, ИТБ, по методу Брока — Бругша, которые представлены в табл. 2 вместе с результатом биоимпедансного анализа (рис. 1).

Результат ИМТ: избыточный вес имеет студентка № 9. Результат ИТБ — студентка № 9, так как у нее окружность талии не меньше половины роста человека, а сам показатель — 0,81, что близко к 0,85 (нормальным соотношением окружности талии к окружности бедер для женщин считается показатель <0,85). Согласно методу Брока — Бругша студентка № 9 имеет избыточный вес, а именно ожирение I степени.

Следующий метод, с помощью которого определяли наличие лишнего веса у студенток, это биоимпедансный анализ (БИА). Биоимпедансный анализ — это метод измерения состава тела, основанный на принципе проведения слабого электрического тока через ткани организма и измерения их электрического сопротивления [4]. Основная особенность биоимпедансного анализа

Таблица 1

Антропометрические показатели у студенток БФУ им. И. Канта (на 11.11.2023 г.)

№ студента	Возраст, лет	Вес, кг	Рост, см	Окр. талии, см	Окр. бедер, см	Окр. запястья, см
1	19	50	168	66	88	14
2	18	51	162	67	92	13,5
3	18	53	166	64	89	14,5
4	17	57	163	73	95	14,0
5	17	56	160	73	96	14,0
6	17	50	165	61	85	14,0
7	19	70	174	75	100	14,5
8	17	55	162	67	92	14,5
9	20	67	157	79	98	14,5
10	18	52	160	64	85	13,5
11	18	66	174	70	100	14,5

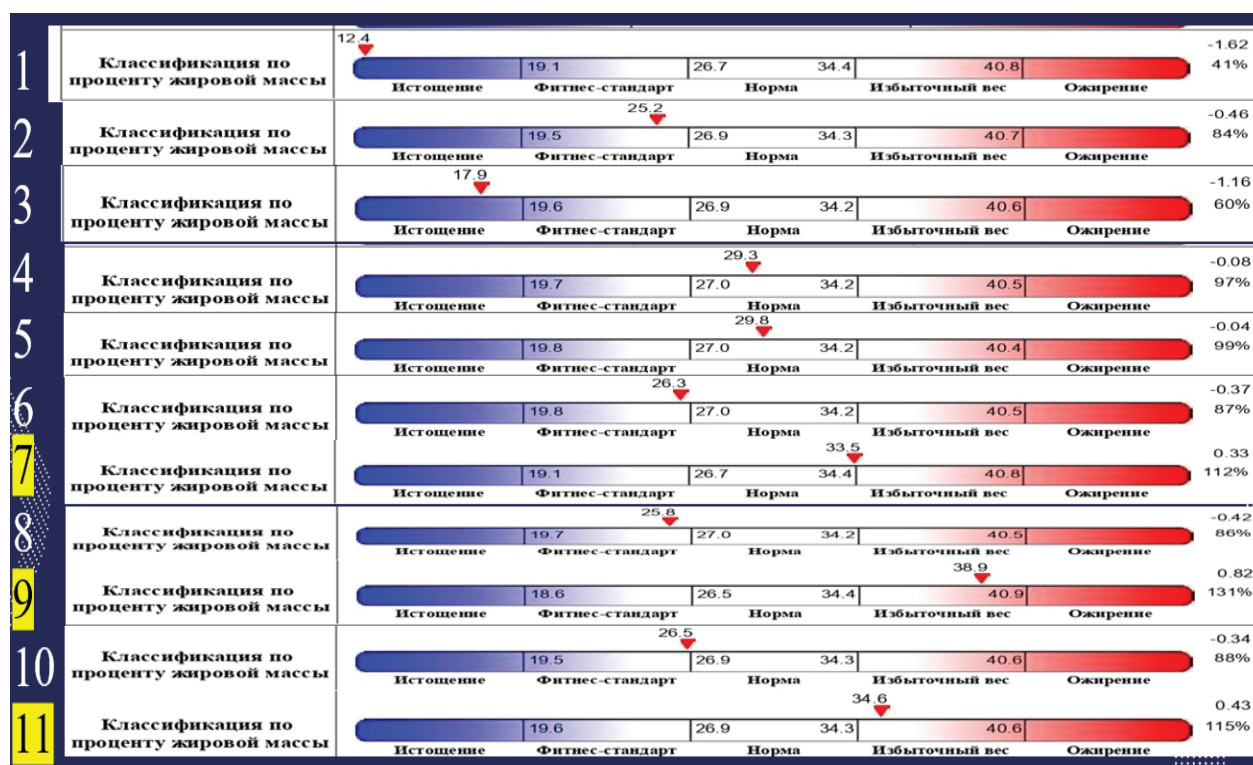


Рис. 1. Данные о студентках БФУ им. И.Канта согласно биоимпедансному анализу

Таблица 2

Результат определения избыточного веса разными методами у студенток БФУ им. И. Канта  
 11.11.2023 г.

№ студента	Возраст, лет	ИМТ	ИТБ	Метод Брока – Бругша				Биоимпедансный анализ
				Идеальный вес (ИВ)	Ожирение при весе (ИВ + 10 %)	Вес девушки, кг	Наличие ожирения	ЖМ%
1	19	17,7	0,75	63	69,30	50	нет	12,4
2	18	19,4	0,73	62	68,20	51	нет	25,2
3	18	19,2	0,72	61	67,10	53	нет	17,9
4	17	21,5	0,77	63	69,30	57	нет	29,2
5	17	21,9	0,76	60	66,00	56	нет	29,8
6	17	18,4	0,72	60	66,00	50	нет	26,3
7	19	23,1	0,75	69	75,90	70	нет	33,5
8	17	21,0	0,73	62	68,20	55	нет	25,8
9	20	27,2	0,81	57	62,70	67	да	38,9
10	18	20,3	0,75	60	66,00	52	нет	26,4
11	18	21,8	0,70	69	75,90	66	нет	34,6

заключается в том, что он предоставляет информацию о составе тела, включая процентное содержание жира, мышечной массы и общего объема воды. С помощью аппарата АВС-02 «МЕДАСС» и занесения в исходные данные сведений из табл. 1 были сняты показатели студентов путем БИА. По результатам данного анализа были получены первичные протоколы, согласно которым (рис. 1), по-

мимо студентки № 9, избыточный вес имеет студентка № 11, а студентка № 7 — близка к данному показателю.

Студентам с избыточным весом были даны следующие рекомендации:

1. Пройти обследование на гормональный сбой и другие заболевания.
2. Заняться физической активностью: увеличить ежедневное количество физиче-

ских нагрузок, начав с простых упражнений, таких как ходьба, плавание или езда на велосипеде. После двух недель можно добавить силовые анаэробные тренировки два раза в неделю, используя повторный метод тренировок.

3. Регулировать питание: следить за своим рационом, сократить употребление пищи с высоким содержанием жира и сахара, а также увеличить потребление фруктов, овощей, зерновых и чистой воды.

4. Соблюдать режим сна: недостаток сна может негативно сказаться на метаболизме и весе, поэтому важно выделять достаточное количество времени на сон.

Таким образом, можно сделать вывод, что биоимпедансный анализ является наиболее эффективным методом для определения избыточного веса, а также служит одним из инструментов диагностики и оценки эффективности лечения больных ожирением, поскольку не один из методов (ИМТ, ИТБ, метод Брока — Бругша) в совокупности не учитывают такие параметры, как общее количество жировой ткани в организме, общий вес, рост, возраст, уровень физической активности, скелетно-мышечной массы и другие факторы, которые могут влиять на идеальный вес конкретного человека.

### Список источников

1. Федеральная служба государственной статистики // Новости Росстата. — URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/313/document/70761>

2. Министерства здравоохранения РФ. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/59704?ysclid=lqjioa72yl654161876>

3. Романцова Т. И. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные причины // Ожирение и метаболизм. — 2011. — № 1. — С. 5–17.

4. Мартиросов Э. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. — М.: Наука, 2006.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

**БЕСПАЛОВА** Наталия Александровна<sup>1</sup>, **ЯКОВЛЕВА** Татьяна Сергеевна<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет телекоммуникаций  
и информатики

Новосибирск, Россия

<sup>1</sup>bes\_dlina@mail.ru, <sup>2</sup>q-060977@yandex.com

**Аннотация.** На нашей планете живут миллионы людей, но каждый человек в отдельности индивидуален по своему физическому состоянию, со своими взглядами на окружающий его мир, на отношение к этому миру, у каждого свои критерии и ценности. Но главная ценность для любого человека, независимо от его физического состояния, — это жизнь. Каждый человек имеет право на развитие и образование. В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся адаптивной физкультуры: что это, насколько актуально в современной жизни, какие имеются проблемы в данной сфере и как будет развиваться дальше.

**Ключевые слова:** *здоровье, адаптированная физическая культура, ограниченные возможности, инвалиды, спорт, жизнь.*

## ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE: PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

Natalia A. **BESPALOVA**<sup>1</sup>, Tatyana S. **YAKOVLEVA**<sup>2</sup>

Siberian State University of Telecommunications and Informatics

Novosibirsk, Russia

<sup>1</sup>bes\_dlina@mail.ru, <sup>2</sup>q-060977@yandex.com

**Abstract.** There are millions of people on our planet, but each person is individual in his traditional state, with views on the world around him, on his attitude towards this world, each with his own criteria and values. But the main value for any person, regardless of his physical condition, is life. Every person has the right to development and education. This article examines issues related to continental physical education: what is it really relevant in modern life, what problems exist and how it will grow further.

**Keywords:** *health, adapted culture, disabilities, disabled people, sports, life.*

Мы живём в мире скоростей, движения, в бешеном ритме, где основная часть окружающих нас людей — это физически активные, мобильные, подвижные, для которых перемещение по городу — не проблема, поездка по стране и за рубеж дается легко, принимается это как должное. Мы не задумываемся над тем, что по желанию свободно можем сходить на какое-то мероприятие; отдохнуть там, где хочется; можем заниматься любимым видом спорта; можем встречаться с друзьями, не ограничивая себя территориально. Нам и в голову не приходит, что с нами может что-то случиться — где-то и с кем-то, но не со мной. Но неожиданно время может остановиться: авария, теракт, болезнь — и ты понимаешь, что жизнь поделилась на «до» и «после». Несчастье может прийти в любой дом, туда, где ее совсем не ждали. А кто-то родился с проблемами со здоровьем, с физическим развитием не как у всех. Мы себе даже не представляем, сколько людей (сотни, тысячи, миллионы) не могут быть как все. Но утратить физическую независимость не означает расстаться с жизнью. По данным Минздрава, более 320 тысяч человек — инвалиды-колясочники. Столько жителей в среднем российском городе. В современном мире интернета и прочих развитых технологий нет проблем в общении, в обучении, в приобретении профессии и есть возможность зарабатывать, не выходя из дома. Здесь играют важную роль ключевые слова «не выходя из дома», а весь мир — там, за дверью, куда не каждый

может просто физически попасть. Инвалид маломобилен. В домах, транспорте, на улицах чаще всего нет пандусов. Люди не видят инвалидов, значит, нет проблем. А те сидят дома, потому что не могут выйти. И так по кругу. Поэтому одна из важных задач современного общества — помочь людям с ограниченными возможностями не чувствовать себя обделенными, помочь приспособиться к своим особенностям и, по мере возможности, вести полноценную жизнь, не уступающую ни в чём остальным; дать понять, что изменения в физическом состоянии — это не приговор, что быть нужным людям можно в любом состоянии, главное — желание принять ситуацию, не закрыться от мира. «Инвалидность не делает человека каким-то особенным, она просто ставит его в неловкое положение» (философ Дарий). В каком бы положении человек ни находился, он должен развиваться. Не все могут ходить, но у всех есть возможность двигаться вперед. Людям просто необходимо дать возможность заниматься саморазвитием, а главное, чтобы в их жизни присутствовали физкультура и спорт. Часто это просто необходимое условие жизни.

Вот для таких людей во всем мире и в нашей стране организованы меры реабилитации и социальной адаптации с помощью физической культуры и спорта. Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера для людей с ограниченными возможностями — это и есть адаптированная физическая культура (АФК). Если говорит по-простому —

это спорт и здоровье для всех людей с ограниченными возможностями. Итальянский физиолог Анжело Моссо говорил: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Это касается всех, но особенно важно для людей-инвалидов. Основным направлением АФК является двигательная активность людей с ограниченными возможностями [4].

Вовлечь инвалида в жизнь общества, не дать ему уйти в себя — вот главная задача АФК. Инвалиду, то есть человеку с физическими или психическими отклонениями, АФК может помочь:

— познать себя в сравнении с обычными людьми, насколько велико различие в физическом состоянии;

— понять, насколько сильно человек-инвалид отличается от всех не только физически, но и психологически;

— научиться жить со своей проблемой, используя изменения тела в повседневной жизни;

— научиться приспосабливаться и преодолевать физические нагрузки, чтобы было легче ориентироваться в жизни среди людей;

— вести по возможности здоровый образ жизни;

— активно участвовать в окружающей жизни, не быть наблюдателем со стороны;

— развиваться как личность [3].

Еще совсем недавно проблемами инвалидов не занимались так широко, как хотелось бы. Сейчас ситуация изменилась к лучшему, причем в различных направлениях. Радует то, что наше общество повернулось лицом к людям-инвалидам, к их проблемам. Приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Существуют законодательные акты, защищающие права людей с ограниченными возможностями. Такие документы приняты во многих странах [1].

С 1992 г. 3 декабря — Международный день инвалидов. Он организован для привлечения внимания к проблемам инвалидов, защиты их достоинства, прав и благополучия. Цели, ради которых этот день был провозглашен, — полное и равное соблюдение прав человека и участие инвалидов в жизни общества. В ноябре 1995 г. был принят Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ.

В нашей стране и на уровне государства, и на уровне его субъектов ведется активная работа по развитию АФК. 10 марта 2004 г. глава государства, президент РФ В. В. Путин сказал: «Все мы помним, что в стране была создана система диспансеризации физкультурников и спортсменов, и эту систему нужно возрождать». Для людей-инвалидов стали восстанавливать и повсеместно строить новые реабилитационные центры, физкультурные диспансеры и центры здоровья. Важно, что существуют и действуют организации, направленные на развитие спорта для инвалидов. Так, более 15 лет в России существуют паралимпийское движение, Паралимпийский комитет и Федерация физкультуры и спорта инвалидов России. Наши спортсмены побеждают на чемпионатах Европы и мира. Наша страна — один из лидеров мирового паралимпийского и сурдлимпийского движения. В Стратегии развития АФК и спорта РФ и по государственной программе РФ «Развитие физической культуры и спорта» большое внимание уделяется привлечению к занятиям физкультурой, а также адаптивным спортом как можно большего числа людей-инвалидов [2].

Существуют и проблемы с развитием АФК во многих странах мира, и у нас в том числе. Решение задач по оздоровлению и оказанию помощи людям с ограниченными возможностями зависит от населения страны, от отношения к людям-инвалидам, от уровня развития того или иного государства. Если задачи будут решаться «на местах», в поселках и городах, то и в целом в стране, да и в мире,

порядка в этом вопросе будет больше, быстрее будут решаться проблемы:

— нехватка подготовленных кадров. Из-за того, что АФК — это не просто физкультура, пока мало специализированных учебных заведений, готовящих специалистов в этой области. Это не просто тренеры, здесь нужны углубленные знания не только по педагогике, медицине, психологии, но и умение работать с особенными людьми;

— нехватка специального оборудования и обеспечения в спортивных объектах;

— недостаточность пропагандирования физкультуры и спорта среди инвалидов;

— нехватка средств реабилитации и лекарств для людей-инвалидов;

— не везде существуют планы тренировок, развита «уравниловка», то есть нет персонального подхода к людям с особенностями физического состояния;

— не хватает медицинских специалистов, знакомых с работой с людьми-инвалидами по реабилитационным программам;

— недостаточность стимулирования, материальных поощрений и премий для тех, кто участвует в различных соревнованиях [3].

В Концепции государственной политики нашей страны в области АФК указано следующее:

— большее число людей-инвалидов должно быть привлечено к занятиям физкультурой и спортом;

— отображать в СМИ необходимость занятий физкультуры и спортом среди инвалидов;

— оздоровительные и спортивные объекты должны быть доступны для инвалидов;

— для работы с инвалидами необходимо достаточное количество специалистов в разных областях;

— разработать необходимые и ознакомить с уже имеющимися документами людей с ограниченными возможностями;

— привлекать спонсоров для материальной поддержки АФК;

— поддерживать и развивать командные виды спорта, которыми могут заниматься

инвалиды, — баскетбол на колясках, сидячий волейбол, регби и танцы на колясках, футбол слабовидящих, следж-хоккей [5].

Гораздо хуже физического уродства моральное, ведь об уровне развития страны судят по отношению людей друг к другу, по отношению государства к своим гражданам. Ф. Д. Рузвельт сказал: «О цивилизованности общества судят по его отношению к инвалидам, детям и старикам». «Люди с повышенными потребностями» — это инвалиды в Европе, «люди с ограниченными возможностями» — в России. В любом обществе отношение к «особенным» людям показывает социальное развитие этого общества, страны. Равнодушие и жестокость по отношению к инвалидам ведут к духовной деградации всего общества. Важно, чтобы люди понимали, что для инвалидов занятие физкультурой и спортом значительно важнее, чем всем остальным. Это не просто укрепление здоровья, это общение, утверждение своего места среди людей, своих взглядов на те или иные аспекты, пусть и отличающиеся от всех. Это вера в свои силы, понимание того, что пусть ты в чем-то не как все, ты можешь быть лучше всех. Нужно учитывать, что повышение уровня АФК — один из главных успехов современного развитого государства.

Для многих стран и для нашей страны, в частности, АФК — это достаточно новое направление образования, науки, культуры. Только повернувшись к проблемам инвалидов лицом, государство и общество поймет, что инвалиды — это такие же люди, как все, только помощи им нужно оказать немного больше, обратить внимание и уделить время для решения их проблем, поддержать, если нужно. Инвалидность — это не приговор. Человек принимает этот образ жизни, и нужно помочь ему не только принять, но и победить! Нужно помнить, что помощь — это не святость, это норма жизни.

АФК — это стратегия, программа действия для тех, кто намерен быть активным членом общества.



## Список источников

1. Адаптивная физическая культура в России // Рефератбанк. URL: <https://referatbank.ru/referat/preview/9588/referat-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-rossii.html?ysclid=laxezdd852998776618> (дата обращения: 28.03.2024).
2. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире // Студенческий научный форум. — URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026515?ysclid=laxgsc1xx2489640671> (дата обращения: 28.03.2024).
3. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта пути и их решения // Инфоурок. — URL: <https://infourok.ru/aktualnye-problemy-adaptivnoj-fizicheskoy-kultury-i-adaptivnogo-sporta-puti-i-ih-resheniya-5491251.html> (дата обращения: 28.03.2024).
4. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта / [электронный ресурс] // академия развития творчества: [сайт]. — URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/36353-aktualnyye-problemy-organizacii-adaptivnogo-sporta> (дата обращения: 28.03.2024).
5. Перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе на примере свердловской области / [электронный ресурс] // электронный научный архив урфу: [сайт]. URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105825/1/978-5-7996-3367-7\\_2021\\_005.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105825/1/978-5-7996-3367-7_2021_005.pdf) (дата обращения: 28.03.2024).

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ

БИЧАН Наталья Витальевна<sup>1</sup>, ПОЛЯКОВА Анастасия Алексеевна<sup>2</sup>

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД  
России

Калининград, Россия

<sup>1</sup>natali1990.natali@yandex.ru, <sup>2</sup>polyakovan2601@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрена актуальная проблема психологической реабилитации спортсменов после травмы. Выявлены основные факторы реабилитации спортсменов после травмы. На основе проведенного исследования был выявлен уровень осведомленности учащихся образовательных организаций МВД России о психологической реабилитации спортсменов после травмы.

**Ключевые слова:** спортсмен, психологическая реабилитация, физическая реабилитация; травмы.

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AFTER INJURY IN ATHLETES

Natalya V. BICHAN<sup>1</sup>, Anastasia A. POLYAKOVA<sup>2</sup>

Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Kaliningrad, Russia

<sup>1</sup>natali1990.natali@yandex.ru, <sup>2</sup>polyakovan2601@mail.ru

**Abstract.** The article considers the actual problem of psychological rehabilitation of athletes after injury. The main factors of rehabilitation of athletes after injury have been identified. Based on the conducted research, the level of awareness of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia about the psychological rehabilitation of athletes after injury was revealed.

**Keywords:** athlete, psychological rehabilitation, physical rehabilitation, injury.

Проблема психологической реабилитации у спортсменов после травмы не теряет своей актуальности. На сегодняшний день большинство людей, которые занимаются спортивной деятельностью, подвержены риску получения различных видов травм. Данный аспект их спортивной деятельности связан в основном с высокими физическими нагрузками, интенсивными тренировками и выступлениями на различных соревнованиях.

Игнорирование спортсменом восстановительных мероприятий после получения травмы и пренебрежительное отношение к своему здоровью могут негативно отразиться на завершении карьеры. Также могут возникнуть хронические осложнения и снижение качества жизни у спортсмена.

Травмы могут включать в себя повреждение суставов, растяжения, переломы, ушибы и многое другое. Рассмотрим наиболее распространённые из них:

1. Повреждение суставов. Данный вид травмы является распространённым у спортсменов. Это могут быть травмы коленных, локтевых суставов, а также травмы связок и хрящей.

2. Переломы и ушибы. В основном такой вид травмы возникает при контактных видах спорта — в футболе, хоккее, регби и т. п.

3. Растяжения и разрывы мышц. Вся профессиональная деятельность спортсмена в целом подвержена риску для мышц, особенно при быстрой и интенсивной физической нагрузке.

4. Перегревание и переутомление, обычно возникающие в результате длительных тренировок или участия в соревнованиях [1].

Получение травмы может негативно сказаться на дальнейшей спортивной деятельности человека, поэтому необходимо осуществлять комплексную реабилитацию для восстановления.

Комплексная реабилитация, в свою очередь, включает в себя физическую, психологическую и профессиональную поддержку.

Основными аспектами реабилитации после травмы у спортсменов являются:

1. Индивидуальный подход. Каждая травма по-своему уникальна, поэтому реабилитационная программа должна быть специально разработана для каждого человека с учетом его физических возможностей, психологических особенностей и спортивных целей.

2. Физическое восстановление. Данная особенность реабилитации включает в себя оздоровление травмированной области, укрепление мышц и суставов, восстановление гибкости и координации, а также постепенное возвращение к спортивной тренировке.

3. Психологическая поддержка. Спортсмены зачастую сталкиваются с эмоциональным и психологическим дискомфортом после травмы. Данная поддержка помогает справиться с различными видами психологических проблем, таких как тревога, депрессия, стресс и т. п. Психологическая поддержка может исходить как от родственников, друзей, так и от тренера, товарищей по команде.

4. Постепенный возврат к тренировкам и соревнованиям. Реабилитационная программа спортсмена должна быть поэтапной и контролируемой во избежание повторного получения травмы и обеспечения полного восстановления организма спортсмена [2].

Представленные особенности реабилитации позволят спортсмену успешно восстановиться и вернуться к спортивной деятельности на высоком уровне.

Нами ранее был затронут один из важных аспектов реабилитации спортсменов — психологическая поддержка.

Психологическая реабилитация спортсмена включает в себя работу с психологом или специалистом по спортивной психологии, которые помогают ему справиться с эмоциональными и психологическими последствиями травмы. Кроме работы со спортивным психологом, немаловажным фактором выступает поддержка со стороны ближайшего социального окружения. В период восстановления спортсмену важ-

но поддерживать тесный контакт со своей командой, со своими коллегами. Это помогает ему почувствовать собственную значимость внутри коллектива. Но также, по мнению Ф. Флинта, помимо помощи со стороны спортивного психолога и психологической поддержки окружения, в продуктивности восстановительного процесса важную роль играет знание спортсмена особенностей протекания реабилитационного периода: какие ощущения являются нормальными для определенной стадии восстановления, как контролировать сам процесс [3]. Большинство страхов и переживаний в отношении травмы связано с незнанием спортсмена о последствиях, которые ему следует пережить. Меняется привычная реакция спортсменов, которая может привести к повышению уровня тревожности.

Так, К. Эймс и Д. Дуда предлагают модель восстановления спортсменов после травмы (рис. 1), основой которой выступает принцип целеполагания, а также включенности спортсменов в решение поставленных задач. Выбор задачи определяется степенью доступности и достижимости спортсмена [4].

Программа реабилитации спортсменов после травмы, основой которой выступает

принцип целеполагания, предполагает следующие аспекты восстановления:

1. Использование навыков «самоорганизации и самоуправления»: установления плана и программы реабилитации.

2. Создание условий для самооценки и фиксации результатов, что, в свою очередь, выступает необходимым фактором для учета спортсменом собственного результата.

3. Вовлечение спортсмена в процесс принятия решений во время реабилитационного периода. В основном цель задается тренером или врачом (физиотерапевтом). В данном случае важную роль играют такие факторы, как текущая стадия реабилитации спортсмена, его опыт и уровень знаний.

4. Автор программы предполагает использовать критерий индивидуального прогресса спортсмена как средство оценки реабилитационного периода. Данный аспект позволяет сосредоточить внимание спортсмена на его достижениях в области овладения профессиональным мастерством.

В период восстановления спортсмена важно учитывать его психологические проблемы, которые он переживает на различных этапах реабилитации. Так, следует объяснить спортсмену возможные последствия

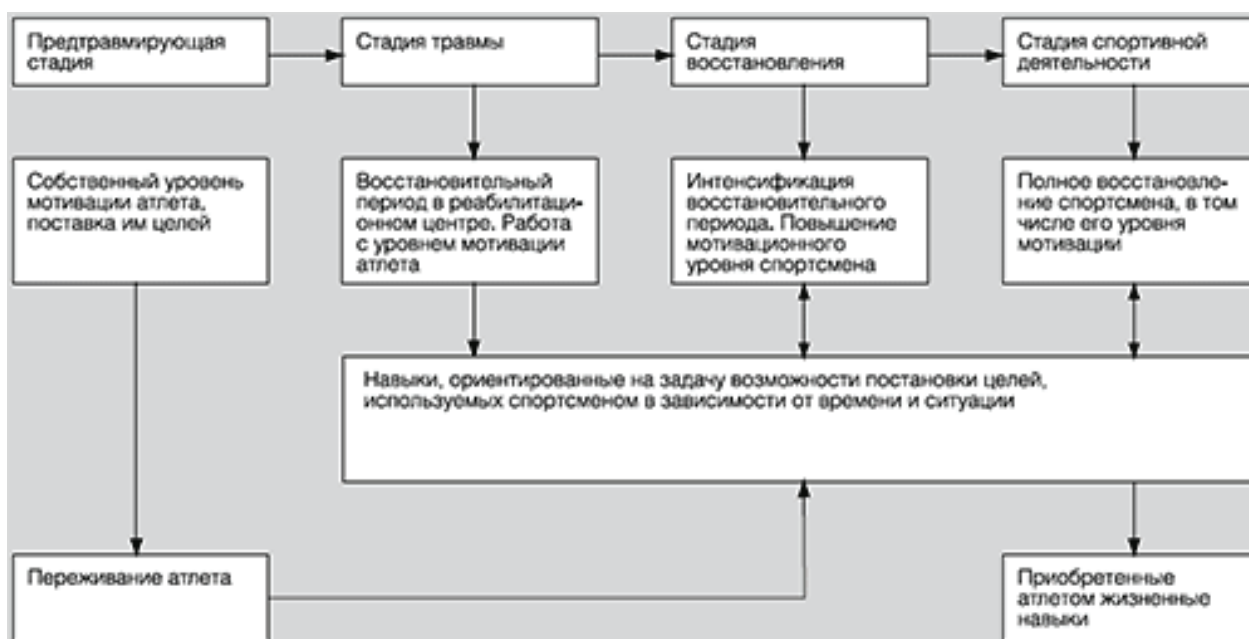


Рис. 1. Модель восстановления спортсменов после травмы

его негативного эмоционального состояния, совместно с ним определить причины его настроения. Данные рекомендации будут способствовать снятию напряжения, которое препятствует расслаблению спортсмена и сосредоточению на процессе восстановления.

На основе представленной информации нами было проведено исследование, которое, в свою очередь, было направлено на установление у получивших травмы спортсменов знания о психологической реабилитации. Исследование проводилось в форме тестирования среди 167 курсантов (слушателей) Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. Опросник состоял из десяти вопросов.

Проанализировав ответы на предоставленные вопросы, нам удалось установить, что 93,5 % респондентов активно занимаются спортом, а 6,5 % — нет; 69,8 % опрошенных занимаются спортом непрофессионально, то есть для себя, а 30,2 % — профессиональные спортсмены.

Также установлено, что большинство (79,1 %) курсантов (слушателей) получали какие-либо травмы, 20,9 % — никогда не сталкивались с данной трудностью.

Полученные травмы для большего респондентов (44,2 %) никак не повлияли на спортивную карьеру, 37,2 % опрошенных пришлось долго восстанавливаться, что привело к застою в результатах, но они смогли восстановиться и дальше заниматься спортом, 14 % опрошенных не смогли восстановиться в полном объеме, 4,6 % — никогда не получали травмы.

Также мы узнали, что преобладающее число респондентов (67,4 %) осведомлено о психологической реабилитации, а 32,6 % — не знают об этом. Большинство опрошенных курсантов (слушателей) (86 %) предпочитают восстанавливаться после полученных травм исключительно физически, тогда как для 14 % респондентов важна и психологическая составляющая реабилитационного процесса.

В завершение исследования мы решили выяснить, необходима ли опрошенным курсантам (слушателям) реабилитация в виде психологической поддержки в период восстановления. Оказалось, что для 51,2 % респондентов достаточно физической поддержки своего организма в период реабилитации, для 48,8 % важна как физическая, так и психологическая поддержка.

Исходя из представленных статистических данных, которые нам удалось установить в процессе исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство курсантов (слушателей) Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России активно занимаются спортом.

2. Преобладающее количество опрошенных курсантов (слушателей) Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России получали травмы, и на большинство из них данные трудности не оказали серьезного воздействия, но в период восстановления респонденты смогли восстановиться и продолжить заниматься спортом.

3. Касательно именно психологической реабилитации нам удалось установить, что много учащихся знают о ее существовании, но негативным аспектом выступил тот факт, что большинство курсантов (слушателей) Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России предпочитают восстанавливаться исключительно физически.

4. Заключительным фактором выступила необходимость психологической поддержки в процессе восстановления. Отличие в процентном соотношении незначительно, однако преобладает количество тех, кому не требуется психологическая поддержка в период реабилитации.

Таким образом, исходя из цели нашего исследования, курсанты (слушатели) Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России имеют представление о том, что такое психологическая реабилитация, что является позитивным по-

казателем, но отрицательным фактором выступает то, что в подавляющем большинстве в период восстановления они не используют ее и вовсе считают, что данный аспект спортивной деятельности не нужен при реабилитации. Поэтому необходимо проводить мероприятия, которые позволяли бы объяснить учащимся важность использования психологической и физической реабилитации во взаимосвязи.

### Список источников

1. Шихов А. В., Семёнова Г. И. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учебное пособие. — Екатеринбург, 2020. — 128 с.
2. Физическая культура и спортивные методы восстановления при занятиях физической культурой : методические указания к самостоятельным работам / сост. : Е. А. Изотов, С. П. Михайловский, А. И. Коваленко. СПб., 2021.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы отметить, что психологическая реабилитация в период восстановления после полученной травмы также важна, как и физическая. Использование данных явлений во взаимосвязи позволит спортсмену во время реабилитации после травмы быстрее восстановиться и продолжить свою спортивную карьеру.

3. Flint F. A. Integrating sport psychology and sports medicine in research: The dilemmas // Journal of applied sport psychology. — 1998. — Vol. 10. — P. 83–102.
4. Ames C. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes // G. C. Roberts (Ed.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL : Human Kinetics. — 1992. — P. 161–176.

## ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СВЯЗАННУЮ С НЕДОСТАТОЧНЫМ УРОВНЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

**БОРТНИКОВА** Кира Михайловна<sup>1</sup>, **ЛАПИН** Дмитрий Александрович<sup>2</sup>

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД  
России

Калининград, Россия

<sup>1</sup>bortnikova\_2002@list.ru, <sup>2</sup>lapindmitriy8.12.ld-84@yandex.ru

**Аннотация.** Рассмотрена проблема низкого уровня физической активности в профессиональной деятельности. Выделены негативные последствия невыполнения базового уровня двигательных задач. В ходе исследования выявлен уровень физической активности среди сотрудников полиции, на основе которого предложены способы интеграции физической активности в профессиональную деятельность, связанную с недостаточным уровнем выполнения двигательных задач.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, физическая активность, интеграция, двигательные задачи, образ жизни, малоподвижные.

## INTEGRATION OF PHYSICAL ACTIVITY INTO PROFESSIONAL ACTIVITIES ASSOCIATED WITH AN INSUFFICIENT LEVEL OF PERFORMANCE OF MOTOR TASKS

Kira M. BORTNIKOVA<sup>1</sup>, Dmitry A. LAPIN<sup>2</sup>

Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Kaliningrad, Russia

<sup>1</sup>bortnikova\_2002@list.ru, <sup>2</sup>lapindmitriy8.12.ld-84@yandex.ru

**Abstract.** The article considers the problem of low level of physical activity in professional activity. The negative consequences of non-fulfillment of the basic level of motor tasks are highlighted. The study revealed the level of physical activity among police officers, on the basis of which methods of integrating physical activity into professional activities associated with an insufficient level of performance of motor tasks are proposed.

**Keywords:** *professional activity, physical activity, integration, motor tasks, lifestyle, sedentary.*

На сегодняшний день в мире активно развивается информационное общество, которое предполагает переход большинства наших жизненных процессов в цифровой формат. Последние пару лет мы уже не можем представить свою жизнь без телефонов, компьютеров и цифрового пространства в целом. Да, информационное общество имеет огромное количество положительных аспектов, но в век информационных технологий необходимо не забывать о физической активности, которая является неотъемлемой частью нашей жизни.

При адаптации нашей повседневной жизнедеятельности с учетом специфики современного общества необходимо не забывать про наш образ жизни. «Часть болезней происходит только от образа жизни. Если ты не в силах изменить свой образ жизни, то тебе никто и ничто не поможет». Приведенные слова принадлежат известному древнегреческому философу, врачу и целителю Гиппократу, исторической личности, вошедшей в мировую историю как отец медицины. Еще в V в. до н. э. он говорил о том, какое влияние оказывает образ жизни на здоровье человека [1].

Одной из важнейших составляющих образа жизни является физическая активность. Под физической активностью Всемирная организация здравоохранения подразумевает какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок

в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

В условиях цифровой реальности очень сложно найти и поддерживать баланс физической активности в повседневной жизнедеятельности. Сидячий образ жизни становится причиной проблем со здоровьем у большинства граждан, работающих по определенным специальностям, которые являются малоподвижными. К таким профессиям можно отнести:

- IT-специалистов и разработчиков;
- инженеров-робототехников;
- онлайн-педагогов;
- работников банков и страховых компаний;
- госслужащих;
- работников индустрии маркетинга и PR.

У большинства граждан, работающих по вышеперечисленным профессиям, в повседневной деятельности отсутствует должный уровень физической активности, что оказывает негативное влияние на здоровье, а именно:

— Люди с малоподвижным образом жизни часто набирают лишний вес, который в дальнейшем мешает выполнять базовую физическую нагрузку.

— Невыполнение нормы физической активности за день приводит к учащенному сердцебиению и повышенному давлению, что может привести к развитию стенокардии.

— Ухудшается осанка, ослабляется мышечный каркас.

— Повышаются тревожность и уровень стресса.

— Снижаются внимательность и скорость мышления [2].

В нашем исследовании хотелось бы уделить внимание профессиональной деятельности сотрудников полиции, а именно уровню их физической активности в повседневной деятельности. На данный момент в Российской Федерации сложная геополитическая обстановка, что требует от сотрудников полиции высокого уровня концентрации при выполнении служебных обязанностей с учетом специфики современного общества и влияния негативных факторов.

На основе представленной информации нами было проведено исследование, которое, в свою очередь, было направлено на установление уровня физической активности сотрудников полиции при выполнении служебных обязанностей. Исследование проводилось в форме тестирования среди 80 сотрудников УМВД России по Калининградской области. Опросник состоял из десяти вопросов.

Проанализировав ответы на предоставленные вопросы, нам удалось установить, что в среднем сотрудники полиции находятся на рабочем месте более восьми часов, из которых в сидячем положении — около шести-семи часов.

Изучив ответы респондентов, нам удалось установить, что большинство (40 %) опрошенных сотрудников оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное, 35 % — как хорошее, 25 % — как слабое.

Далее мы выяснили, что 40 % опрошенных сотрудников болеют стабильно один раз в год, 13 % сообщили, что не болеют вообще, 40 % болеют 2–3 раза в год, 7 % — более пяти раз за год.

Также удалось установить, что у преобладающего числа респондентов (55 %) за последний год появились проблемы со здоровьем. 35 % опрошенных респондентов заме-

тили, что за последний год им стало сложнее выполнять базовую физическую нагрузку. Также за последний год у 35 % опрошенных сотрудников общее состояние здоровья ухудшилось.

В завершение исследования мы решили выяснить, как часто сотрудники полиции выполняют разминку в течение рабочего дня и какова регулярность занятий физической подготовкой. Всего 30 % сотрудников делают небольшую разминку в течение рабочего дня. 20 % респондентов занимаются физкультурой пару раз в неделю, 10 % — раз в неделю, 15 % — ежедневно, 10 % — не занимаются вообще, 45 % — пару раз в месяц.

Исходя из представленных статистических данных, которые нам удалось установить в процессе исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Сотрудники органов внутренних дел не всегда поддерживают достаточный уровень физической активности, необходимый для качественного выполнения служебных задач.

2. Профессиональная деятельность сотрудников полиции имеет специфические условия несения службы и особые задачи, для которых необходимо иметь хорошую физическую форму, например несение службы в суточных нарядах, патрулирование территорий, задержание правонарушителей и работа на месте происшествия.

3. Здоровье сотрудников полиции подвергается различным негативным факторам в период служебной деятельности. Чтобы предотвратить влияние таких факторов (стресс, ненормированный рабочий день, недостаточное количество сна, вредные привычки, несбалансированное питание), необходимо следить за уровнем физической активности в течение всего дня, вести здоровый образ жизни.

4. Ненормированный рабочий день не всегда позволяет ежедневно заниматься физической подготовкой, но необходимо интегрировать в свой режим небольшие перерывы, во время которых следует делать

разминку для глаз и небольшой комплекс для поддержания физической активности, который позволит держать мышцы в тонусе и благоприятно скажется на уровне работоспособности и концентрации в течение всего дня.

Многими врачами и учеными были разработаны комплексы для занятий на рабочем месте. Мы разработали комплекс, адаптированный под специфическую деятельность сотрудников полиции, которые при малоподвижном образе жизни должны быть всегда готовы выполнять служебные задачи, требующие высокого уровня физической подготовки.

В повседневную деятельность сотрудников полиции помимо системных занятий по физической подготовке нужно внедрять комплексы упражнений, направленные на поддержание уровня физической активности, необходимого для качественного выполнения служебных задач.

Ежедневный комплекс для поддержания физической активности в повседневной деятельности может включать в себя:

1. Отжимания от стены. Систематическое выполнение такого упражнения повышает выносливость, делает мышцы верхней части тела крепкими и сильными. Кроме того, отжимания способствуют наращиванию мышечной массы, укрепляют кости, благоприятно влияют на подвижность суставов.

2. Удержание небольших предметов перед собой (например, бутылки с водой). Данное упражнение напоминает работу с пистоле-

том вхолостую; укрепляя мышечный каркас, развивает концентрацию.

3. Приседания. Приседания имеют ряд важных преимуществ: стройность и подтянутость нижней части тела, укрепляются спинные мышцы.

4. Разминка для глаз. Способствует снятию усталости. Отвлекаясь на время от монотонной работы, можно отдохнуть, восстановить кровообращение в глазах, укрепить глазные мышцы.

5. Упражнения статического характера. Данные упражнения способствуют укреплению суставов, мышц и сухожилий, улучшению осанки, увеличению выносливости, развитию баланса и координации.

Выполняя несколько раз в течение дня данный комплекс, включающий несколько групп упражнений, самочувствие и общее физическое состояние в целом улучшатся. Данные упражнения направлены на поддержание физической формы для сотрудников органов внутренних дел, так как для выполнения поставленных служебных задач необходим не только высокий уровень физической подготовки, но и концентрация и внимательность. Интегрируя физическую активность в свою повседневную деятельность, которая связана с недостаточным выполнением двигательных задач, сотрудники полиции закладывают фундамент для дальнейшего успешного выполнения служебных обязанностей, вне зависимости от их физической сложности.

### Список источников

1. Фроленков В. Н. Физическая активность — важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. — 2022. — № 5 (59).

2. Логинов С. И., Снигирев А. С. Недостаточная физическая активность, малоподвижное поведение

и covid-19 — современная триада факторов угрозы здоровью человека: обзор литературы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2022. — № 3 (27).



# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ СИТУАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

**БОРЩЕВ** Алексей Михайлович<sup>1</sup>, **ВАРФОЛОМЕЕВ** Сергей Сергеевич<sup>2</sup>

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, Калининград, Россия  
Калининград, Россия  
<sup>1</sup>borshchev39@mail.ru, <sup>2</sup>edelweis\_2002@mail.ru

**Аннотация.** Рассмотрен метод ситуационного моделирования как один из способов обучения физической подготовке, применяемый в образовательных организациях системы МВД России. Выявлены особенности, возникающие в ходе применения метода ситуационного моделирования. На основании результатов применения данного метода авторами обосновываются основные преимущества и недостатки указанного метода на практических занятиях по физической подготовке.

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, ситуационное моделирование, курсанты, органы внутренних дел, профессиональная деятельность.*

## ON THE ISSUE OF THE EFFECTIVENESS OF APPLYING THE METHODOLOGY OF SITUATIONAL MODELING IN THE PROCESS OF TRAINING CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN PHYSICAL TRAINING

Alexey M. **BORSHCHEV**<sup>1</sup>, S. S. **VARFOLOMEEV**<sup>2</sup>

Kaliningrad branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
Kaliningrad, Russia  
<sup>1</sup>borshchev39@mail.ru, <sup>2</sup>edelweis\_2002@mail.ru

**Abstract.** The article discusses the method of situational modeling as one of the methods of teaching physical training, used in educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs. The features that arise during the application of the situational modeling method are identified. Based on the results of using this method, the authors substantiate the main advantages and disadvantages of using this method in practical physical training classes.

**Keywords:** *physical training, situational modeling, cadets, internal affairs bodies, professional activity.*

Специфика профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел заключается в тесной связи данной деятельности с множеством стрессовых ситуаций и со стрессом в целом. Близкий контакт с подозреваемыми и обвиняемыми в совершении преступлений различных категорий, необходимость задержания правонарушителей, частые случаи применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для обезвреживания правонарушителей — всё это входит в должностные

обязанности, возложенные на органы внутренних дел законом, и, безусловно, подразумевает наличие высокого уровня профессиональной, в том числе физической подготовки у сотрудников, реализующих данные полномочия.

При этом официальная статистика демонстрирует большое количество случаев получения сотрудниками полиции ранений при исполнении служебных обязанностей наряду со случаями гибели. Так, выступая 26 февраля 2020 г. на расширенном заседании

коллегии МВД, министр внутренних дел В. А. Колокольцев отметил: «В прошлом году при исполнении служебных обязанностей погибли 59 человек и ранено 3,5 тысячи». Данный факт свидетельствует о том, что, к сожалению, уровень физической подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации пока не отвечает современным требованиям, предъявляемым к сотрудникам. Всё это является результатом недостаточной адаптации к условиям несения службы в территориальном органе МВД России.

В связи с этим всё большую актуальность приобретает вопрос: как сотрудники полиции могут обеспечить личную безопасность и безопасность личности, общества и государства от преступных посягательств, если они сами слабо владеют навыками физической подготовки?

Между тем основы профессиональной деятельности должны формироваться и закладываться ещё в период обучения в образовательной организации МВД России. Не случайно в настоящее время в образовательных организациях системы МВД России большое внимание уделяется физической подготовке курсантов, поскольку именно физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Следовательно, сейчас необходим поиск новых путей адаптации курсантов к прохождению службы в территориальных органах МВД России и дальнейшего совершенствования уровня их физической подготовки. На наш взгляд, создать высокий уровень стрессоустойчивости целесообразно посредством метода ситуационного моделирования.

Итак, ситуационное моделирование представляет собой процесс создания проблемно-практической ситуации, которая с наибольшей вероятностью может произойти с выпускником в период прохождения службы в территориальном органе МВД России и которая требует решения. Именно в этом

случае курсанты приобретают профессиональные навыки в полном объёме.

Метод моделирования служебной деятельности целесообразнее использовать на старших курсах. В этом случае преподавателю необходимо применять планирование при организации занятия. Так, после выбора темы занятия преподавателю следует указать в плане занятия различные варианты проблемно-практических ситуаций, их цели и задачи, а также предложить способы решения данных ситуаций с перечислением возможных приемов, которые могут быть рекомендованы к применению.

Большое значение в процессе формирования у курсантов образовательных организаций системы МВД России стрессоустойчивости и самообладания имеет отработка уверенных и тактически грамотных действий. Для этого необходимо правильно построить организацию занятий по физической подготовке, начиная с простых условий, которые впоследствии будут становиться сложнее.

При этом практически все ситуации, предлагаемые преподавателем в рамках метода ситуационного моделирования, тесно связаны со сбивающими факторами, которые отвлекают сотрудника полиции и не дают оперативно выполнять служебные обязанности. Именно сбивающие факторы лежат в основе ситуационного моделирования. К ним относятся следующие ситуации:

1. Наличие световых раздражителей (задержание правонарушителя при ярком свете тактического полицейского фонаря).
2. Трудные погодные и климатические условия (преследование лица на улице, застигнутого при совершении деяния, содержащего признаки преступления, и пытающегося скрыться в условиях ливня, снегопада, гололеда).
3. Условия плохой видимости (задержание правонарушителя в полной темноте, исключительно в условиях ночной видимости, задержание правонарушителя при его маскировке в густом белом дыме от дымовой шашки).

4. Создание «неисправностей» в специальных средствах и огнестрельном оружии (в случае, если средства ограничения подвижности — наручники — перестали функционировать, а табельное оружие дает осечку при попытке его применения для производства выстрела, необходимо самостоятельно осуществить преследование лица, совершившего преступление, и применить к нему физическую силу на основаниях и в порядке, предусмотренном Федеральным законом «О полиции», после чего организовать его доставку в территориальный орган МВД России).

5. Быстрая смена ситуаций, требующих незамедлительного реагирования (задержание правонарушителя в одиночку, последующее оказание им активного сопротивления и попытки побега, что приводит к необходимости участия большего количества сотрудников полиции для его задержания).

6. Проведение занятий на незнакомой местности (в парке с крутым подъёмом в гору).

7. Наличие нескольких правонарушителей в период охраны общественного порядка (для чего требуется, соответственно, несколько хорошо подготовленных сотрудников, поскольку задержать нескольких лиц в одиночку не представляется возможным).

Трудности таких сбивающих факторов должны создаваться на занятиях и вводиться постепенно, в зависимости от курса обучающихся, подготовленности курсантов и их опытности.

Ситуационное моделирование показывает высокую эффективность на практике и в настоящее время применяется в образовательном процессе. Так, например, в Калининградском филиале Санкт-Петербургского университета МВД России на занятии по физической подготовке с курсантами третьего курса 111кф учебного взвода в количестве 26 человек преподавателями была предложена ситуация, сущность которой заключалась в необходимости применения по основаниям и в порядке, предусмотрен-

ным Федеральным законом «О полиции», и три варианта ее развития: пассивное неповиновение, активное неповиновение и активное сопротивление. Выполнение курсантами поставленной задачи показало следующие результаты: с пассивным неповиновением, оказанным правонарушителем при задержании, справились все 100 % курсантов. При активном неповиновении задержать правонарушителя удалось 90 % курсантов. Однако при активном сопротивлении правонарушителя с поставленной задачей справились лишь 64 % курсантов.

Следовательно, необходимо дальнейшее развитие данного направления и стремление к тому, чтобы все 100 % личного состава на занятиях по физической подготовке могли справиться с предложенной ситуацией.

Таким образом, применение методики ситуационного моделирования на занятии по физической подготовке позволило выявить ряд преимуществ, среди которых:

- 1) детальное погружение в профессиональную деятельность;
- 2) возможность преподавателя проанализировать навыки курсантов, сформированные за несколько лет обучения;
- 3) возможность самореализации курсантов;
- 4) создание на занятиях высокого уровня психологической напряженности, что побуждает курсантов к активности и стимулирует их деятельность;
- 5) создание на занятиях условий, требующих проявления стойкости, мужества и смелости;
- 6) поддержание готовности к неожиданностям;
- 7) усложнение выполнения стандартных профессиональных действий сбивающими факторами;
- 8) сближение курсанта со служебным коллективом (что выражается, например, в необходимости задержания одного правонарушителя вдвоем либо группы правонарушителей несколькими сотрудниками полиции).

Безусловно, ситуационное моделирование имеет и весомый недостаток, сущность которого заключается в том, что невозможно спрогнозировать и детально рассмотреть все ситуации, которые могут произойти в профессиональной деятельности, а соответственно, и заранее продумать методику действий сотрудника. Встретившись на службе со сложной, неотработанной на занятиях по физической подготовке ситуацией, сотрудник органов внутренних дел может растеряться и не знать, что ему делать. Тем не менее ситуационное моделирование на основе отработки различных

ситуаций и их вариаций развивает смекалку и находчивость. В целом моделирование основных ситуаций, которые с большой вероятностью могут произойти в период прохождения службы в территориальном органе МВД России, дает возможность качественно подойти к формированию профессиональных компетенций у будущих сотрудников органов внутренних дел даже в условиях ограниченности учебных часов и в целом времени, отведенного на изучение физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России.

### Список источников

1. В России за год погибли 59 полицейских. — URL: <https://ria.ru/20200226/1565226184.html> (дата обращения: 26.03.2024).
2. Пряхин А. С. Особенности моделирования ситуаций по задержанию правонарушителей на учебно-тренировочных полигонах в рамках дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Ученые записки университета Лесгафта. — 2018. — № 6 (160). — С. 196–200.
3. Синянский В. А., Романов Р. В., Кравцов С. В. Роль метода ситуационного моделирования в формировании профессиональных компетенций сотрудников ОВД // Балтийский гуманитарный журнал. — 2020. — № 2 (31). — С. 167–169.

## КОНЦЕПЦИЯ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ (на примере кафедры физической культуры)

**БОЯРКИНА** Анжелика Александровна<sup>1</sup>, **САХАР** Марк Иванович<sup>2</sup>

Калининградский государственный технический университет  
Калининград, Россия

<sup>1</sup>angelika6131@yandex.ru

<sup>2</sup>mark.sahar18@mail.ru

**Аннотация.** Одним из направлений научно-исследовательской деятельности студентов являются разработка и реализация индивидуальных проектов. Применение кластерного подхода при организации проектной деятельности студентов позволит значительно расширить профессиональные компетенции студентов, применить индивидуальные знания в смежных областях науки и будет способствовать расширению междисциплинарного

взаимодействия, как в рамках единичного вуза, так и с привлечением вузов-партнеров и промышленных предприятий.

**Ключевые слова:** научно-исследовательская деятельность, студенты, кластерный подход, проектная деятельность, междисциплинарное взаимодействие.

## THE CONCEPT OF THE CLUSTER APPROACH IN THE ORGANIZATION OF STUDENTS' PROJECT ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY (Using the Example of the Department of Physical Culture)

Angelica A. BOYARKINA<sup>1</sup>, Mark I. SAKHAR<sup>2</sup>

Kaliningrad State Technical University,  
Kaliningrad, Russia

<sup>1</sup>angelika6131@yandex.ru

<sup>2</sup>mark.sahar18@mail.ru

**Abstract.** One of the directions of students' research activities is the development and implementation of individual projects. The application of the cluster approach in the organization of students' project activities will significantly expand the professional competencies of students, apply individual knowledge in related fields of science and will contribute to the expansion of interdisciplinary interaction, both within a single university and with the involvement of partner universities and industrial enterprises.

**Keywords:** research activities, students, cluster approach, project activities, interdisciplinary interaction.

Научно-исследовательская работа студентов и учащихся является приоритетным направлением в процессе современного обучения как в условиях высшей школы, так и на начальных этапах обучения в различных образовательных учреждениях. Одним из способов реализации поисковой деятельности обучающихся является проведение экспериментальных исследований, результаты которых представляются на научно-практических конференциях различного уровня. Ежегодно наблюдается положительная количественная динамика научных мероприятий, ориентированных на целевую аудиторию школьников и студентов, целью которых является выявление потенциала к выполнению научно-исследовательских работ на этапе среднего, среднего специального и высшего образования. Подобная тенденция, с одной стороны, стимулирует исследовательский потенциал обучающихся, а с другой стороны, служит великолепной площадкой для обмена опытом среди молодых ученых.

Привлекая к поисковой работе студентов высших учебных заведений, мы не только готовим базу будущих исследователей, но и помогаем применять полученные в процессе обучения профессиональные знания

студентов в смежных областях науки, в том числе не связанных напрямую с основным родом профессиональной деятельности. Можно выделить два основных направления научной деятельности студентов:

1) проведение экспериментального исследования;

2) разработка проекта.

При проведении экспериментального исследования молодые ученые проводят анализ литературных источников, систематизируют полученные результаты, выявляют зоны риска, делают выводы, дают необходимые рекомендации.

В случае разработки проекта студентам подчас необходимы сотрудничество и помощь смежных специалистов, чтобы проект был адаптирован к практическому применению, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Высшие учебные заведения — это объединение многофункциональных направлений профессионального обучения. Однако наиболее частой практикой при разработке того или иного проектного исследования является монологический подход, при котором к выполнению научно-исследовательской разработки подключены студенты

одного профиля обучения. При этом в качестве исполнителя может выступать как один студент, так и группа студентов, в компетенцию которых входит процесс разработки, апробации и внедрения продукта проектной деятельности. На наш взгляд, подобный подход, реализуемый на современном этапе развития цифровых технологий, значительно сужает возможности научного потенциала вузов.

В качестве альтернативной модели нами разработан пилотный вариант кластерного подхода к организации научно-исследовательской деятельности студентов.

Термин «кластер»/«кластерный подход» берет свое начало в экономике, где является синонимом объединения групп производственных предприятий с целью взаимного повышения конкурентоспособности. Одним из проявлений кластерного подхода на базе образовательных учреждений является объединение средних и высших учебных заведений с целью подготовки более высококвалифицированных кадров, прошедших путь от специалистов среднего звена до высшего звена.

В настоящем исследовании нами представлена адаптация кластерного подхода для расширения межпредметной научно-исследовательской и проектной деятельности студентов. В качестве базовой площадки вы-

ступает кафедра физической культуры Калининградского государственного технического университета.

### Принцип работы

Рассмотрим подробнее организацию кластера проектной деятельности студентов, разработанную для реализации в рамках кафедры физической культуры. Модель кластера включает центральный — структурообразующий домен и блоки, соединенные с главным доменом. В рамках настоящей разработки центральным доменом является кластер кафедры физической культуры. В качестве ответственных лиц выступают заведующий кафедрой и руководитель студенческого научного общества. Категорию «блоков» составляют институты, которые входят в состав Калининградского государственного технического университета. На данном уровне ответственными лицами, отвечающими за межпредметное взаимодействие, становятся либо руководители ведущего профессионального направления обучения, либо студенты-модераторы, проявившие значительный уровень научно-исследовательской активности. Данный блок обозначим как «Центральные кластеры» (рис. 1).

Следующим уровнем иерархической лестницы являются разделы, обозначаемые как «Проекты» и «Пользователи». Для входа

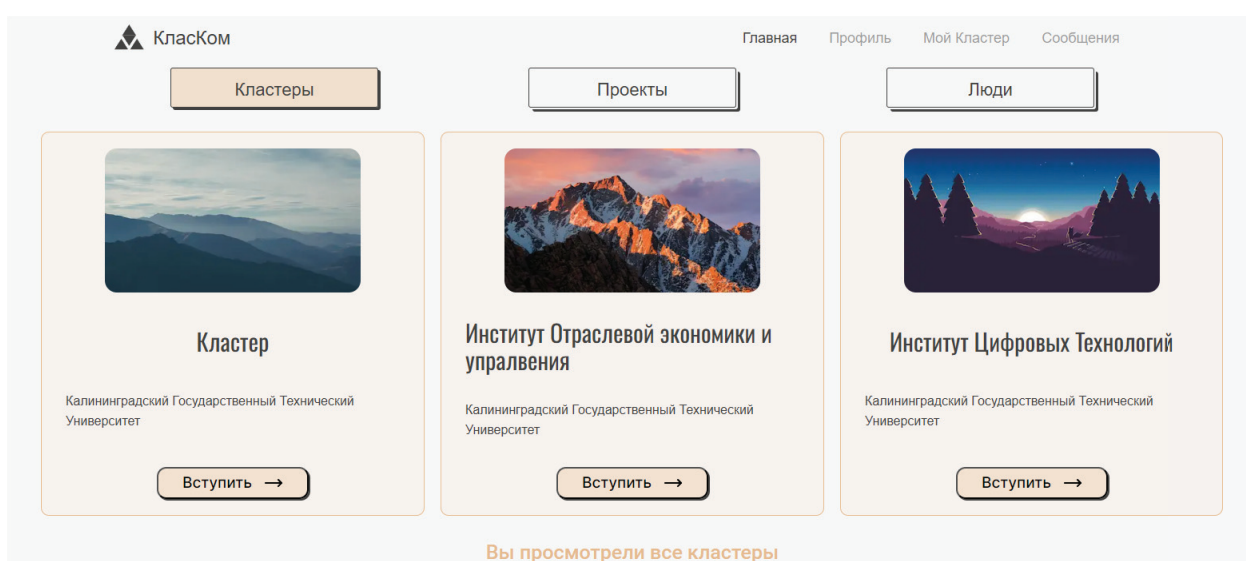


Рис. 1. Примерный вид «Центральных кластеров»

в научно-исследовательский кластер необходимо пройти процесс аутентификации. Для аутентификации пользователей используется механизм JSON Web Token (JWT), а также Auth и Refresh токены. С целью обеспечения безопасности личных данных пользователей все пароли хэшируются (с помощью библиотеки argon2) и хранятся в зашифрованном виде в базе данных. Для загрузки данных по частям используется пагинация, что обеспечивает наилучшую производительность при увеличении объёма данных.

После прохождения успешной аутентификации пользователь попадает на главную страницу, где доступны три раздела: «Центральные кластеры», «Проекты», «Пользователи».

В разделе «Центральные кластеры» пользователь может просматривать список блоков-кластеров и отправлять заявки на вступление в них. При нажатии на карточку блока-кластера открывается страница с подробной информацией о нем, включая описание, количество выполненных проектов и количество пользователей, которые находятся в этом кластере. Также предоставляется возможность просмотра выполненных проектов в виде слайдера.

В разделе «Проекты» выводится список всех доступных на данный момент индивиду-

альных и групповых проектных разработок, реализуемых как различными блоками-кластерами, так и индивидуальными пользователями, а также актуальные запросы на разработку части проекта (рис. 2).

Раздел «Пользователи» включает список всех студентов, зарегистрированных в рамках представленного кластера. Доступная личная информация о конкретном пользователе хранится на индивидуальной карточке, которая доступна для просмотра. Кроме этого, у каждого пользователя есть свой профиль с указанием следующих данных: имени, фамилии, блока-кластера, в котором обучается студент, и аватарки (рис. 3).

На личной странице профиля пользователи могут создавать новые проекты и мини-кластеры, необходимые для решения поставленной задачи. Индивидуальный профиль можно редактировать.

Для пользователей, которые на данный момент состоят в каком-либо кластере, есть отдельная страница «Мой кластер» (рис. 4).

В рамках указанной страницы представлено два раздела — текущие проекты и запросы на участие в разработке. В первом случае можно ознакомиться с проектом, который находится в разработке пользователя странички в данный момент. Во втором выведен список заявок от других пользователей,

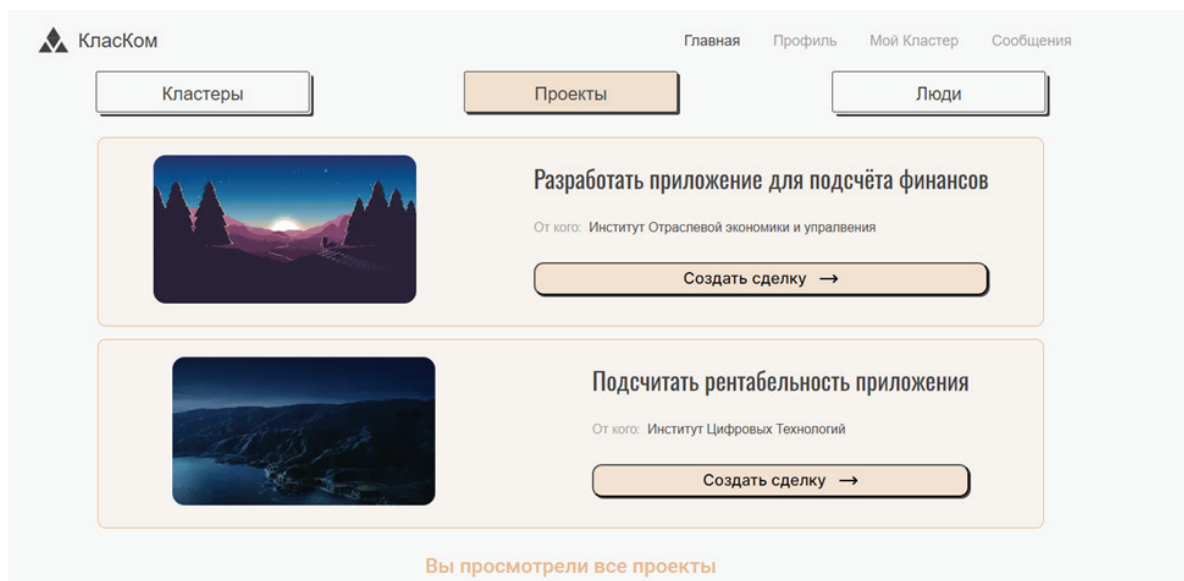


Рис. 2. Вид странички актуальных запросов

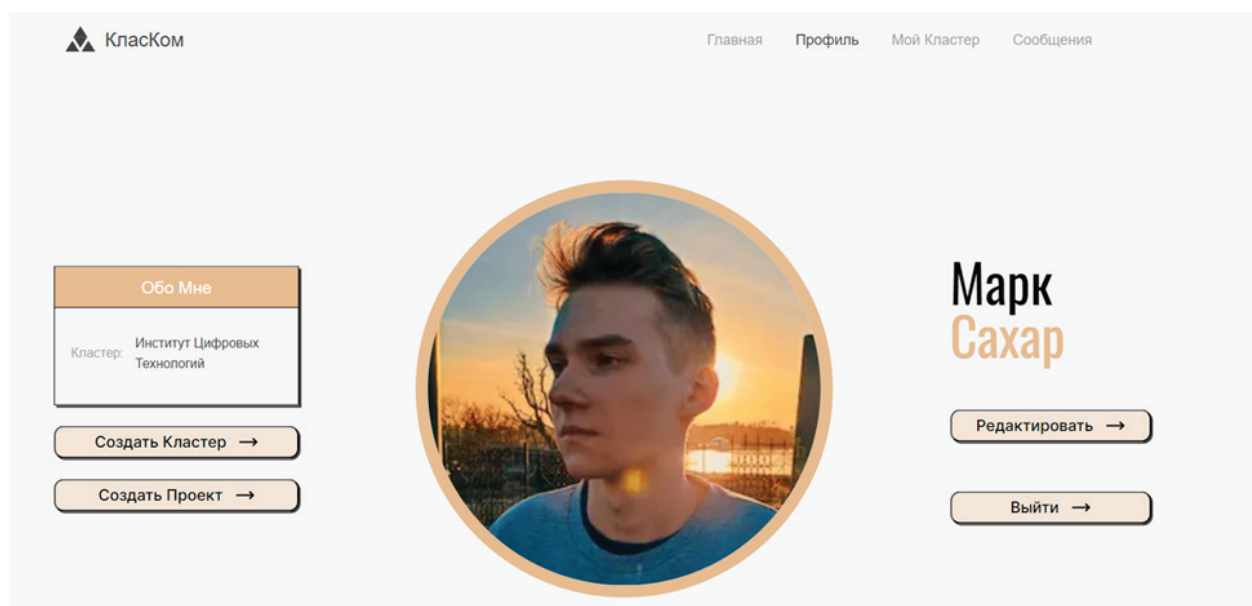


Рис. 3. Примерный вид личной странички пользователя

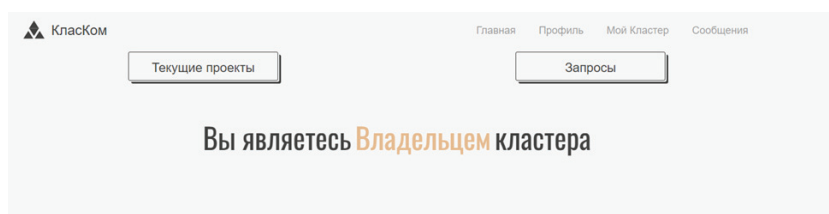


Рис. 4. Вид страницы индивидуального кластера

которые хотят присоединиться к участию в проектной разработке.

При разработке проекта приложения по организации кластерного подхода использовался архитектурный паттерн — Model-View-Controller (MVC), где логика приложения разделена на три отдельных компонента: модель, представление, контроллер. Доступ к данным осуществляется посредством стандартизированных HTTP-запросов.

Таким образом, применение кластерного подхода к организации научно-исследовательской деятельности студентов высших учебных заведений в целом позволит решить следующие задачи:

1. Создать единую проектную базу для реализации научных разработок студентов.
2. Осуществить междисциплинарное взаимодействие всех субъектов высших учебных заведений на постоянной основе.
3. Расширить возможности применения

студенческих разработок за счет привлечения сторонних организаций, инвесторов и потенциальных работодателей.

4. Реализовать научно-исследовательский потенциал студентов не только в профильной области знаний, но и в смежных профессиональных разработках.

Кластерный подход в работе кафедры физической культуры позволит:

- применить профессиональные знания студентов в рамках организации учебного процесса по физической культуре и спортивно-массовой работе вуза;
- осуществить творческий подход к занятиям по физической культуре;
- использовать научный потенциал студентов для реализации проектов в области спорта, что позволит повысить мотивационный компонент к занятиям физической культурой.



## Список источников

1. Марков Л. С. Теоретико-методологические основы кластерного подхода. — Новосибирск: ИЭОПП СО РАН, 2015. — 300 с.
2. Болоний Г. Б., Лыскова В. Ю. Кластерный подход и его использование в научно-педагогических исследованиях // Вестник ТГУ. — 2011. — Т. 16, вып. 1. — С. 253–255.

# ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ

**ВДОВИЧЕНКО** Денис Юрьевич

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия  
den\_wd@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются теоретические основы методического обеспечения подготовки спортсменов высокого уровня, занимающихся бодибилдингом. Проведен анализ требований к структуре тренировочного процесса с учетом фаз развития работоспособности спортсменов. Выявлены противоречия в современных методиках подготовки спортсменов на основе публикаций различного статуса. Основное внимание уделяется вопросам увеличения мышечной массы. В качестве рабочей гипотезы выбрано воздействие на механизм гипертрофии мышечной ткани с использованием гетерохронизма суперкомпенсации в силовой тренировке.

**Ключевые слова:** бодибилдинг, суперкомпенсация, учебно-тренировочный процесс.

## PROBLEMS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORTING THE TRAINING OF ATHLETES, FOR PEOPLE IN BODYBUILDING

Denis Yu. **VDOVICHENKO**

I. Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia  
den\_wd@mail.ru

**Abstract.** The publication discusses the theoretical foundations of methodological support for the training of high-level athletes involved in bodybuilding. An analysis of the requirements for the structure of the training process was carried out, taking into account the phases of development of athletes' performance. Contradictions have been identified in modern methods of training athletes based on publications of varying status. The main focus is on increasing muscle mass. As a working hypothesis, the influence on the mechanism of muscle tissue hypertrophy using heterochronism of supercompensation in strength training was chosen.

**Keywords:** bodybuilding, supercompensation, educational and training process.

Бодибилдинг зародился в Советском Союзе как соревновательная дисциплина в конце 1980-х гг. Активному развитию бодибилдинга в СССР способствовало создание Федерации атлетизма 11 августа 1987 г. Первым президентом был избран

заслуженный мастер спорта СССР по тяжелой атлетике, олимпийский чемпион Юрий Власов. В 1988 г. в Ленинграде под патронажем госкомспорта СССР прошел первый Кубок СССР по вольным упражнениям среди мужчин. Федерация атлетизма объединила в себе две новые, набирающие популярность среди советской молодежи спортивные дисциплины: бодибилдинг и пауэрлифтинг. Соревнования предполагали участие спортсменов в обеих дисциплинах, поэтому в конце 1980-х гг. при подготовке спортсменов большое внимание уделялось силовой подготовке занимающихся. Ввиду того, что данный вид спорта являлся новым для советских спортсменов, на территории Советского Союза отсутствовало методическое обоснование подготовки атлетов. Практически в процессе подготовки спортсменов, занимающихся атлетизмом, были задействованы методики из других видов спорта, таких как тяжелая атлетика и гиревой спорт, и методики, которые использовались за рубежом. После распада Советского Союза, в 1992 г. бодибилдинг стал самостоятельной дисциплиной, прошла перерегистрация федерации и вместо названия «Федерация атлетизма СССР» было принято название «Федерация бодибилдинга России». Две спортивные дисциплины, объединенные названием «атлетизм», определились как два самостоятельных вида спорта. В связи с этим начался поиск научно-методической подготовки атлетов по данным видам спорта: бодибилдинг и пауэрлифтинг. При этом необходимо отметить, что основное направление подготовки спортсменов в пауэрлифтинге было нацелено на силовую подготовку. В бодибилдинге с момента, как он стал самостоятельной соревновательной дисциплиной и окончательно, определились соревновательные критерии оценки атлетов, направление подготовки было нацелено на гармоничное увеличение мышечной массы тела спортсменов. В начале 1990-х гг. методический арсенал был ограничен, и в основном при подготовке атлетов использовались методики, заимствованные

из западных источников. Наибольшей популярностью пользовалась методика, предложенная братьями Джо и Беном Вейдерами [1]. В основе данной методики предполагались шестидневные тренировки в течение недели, дважды в день, в режиме утро/вечер, с единственным днем отдыха в воскресенье. На протяжении длительного времени такой подход применялся при подготовке спортсменов в области бодибилдинга. Данная методика была построена на эмпирическом подходе и в полной мере не отражала результатов исследований, полученных специалистами в области физиологии спорта, медицины и биомеханики. Всё вышесказанное требовало значительного научно-методического обеспечения на основе современных подходов спортивной тренировки. Остро встает вопрос разработки специалистами методик, направленных на повышение мышечной массы спортсменов.

Изучая обозначенную проблему, необходимо отметить, что к подготовке спортсменов высокого уровня приковано внимание специалистов. Ученые-специалисты в своих исследованиях обращают внимание на проблемы силовой подготовки спортсменов, повышения мышечной массы спортсменов, занимающихся бодибилдингом. Необходимо отметить, что большая часть публикаций, посвященных методикам, направленным на силовую подготовку, до сих пор заимствована из западных источников. В работе «Гипертрофия мышечных волокон при занятиях бодибилдингом» [7] авторы отмечали, что повышение мышечной массы тела спортсменов на профессиональном уровне невозможно без использования спортивной фармакологии и спортивного питания. При этом они не учитывают современные принципы построения спортивной тренировки и особенности структуры вида спорта бодибилдинг.

Научно-методическое обоснование спортивной тренировки нуждается в активном поиске оптимальных способов решения вопросов долгосрочного планирования.

Проблемность темы заключается в поиске построения тренировочного процесса в бодибилдинге при недостаточной разработанности методической базы. В современной системе подготовки спортсменов весь тренировочный арсенал сводится к подбору упражнений на одно тренировочное занятие, направленное на развитие конкретной мышечной группы. Так, например, в статье «Специфика развития мышечной массы студентов средствами бодибилдинга», где определены пути оптимизации тренировки спортсменов, занимающихся бодибилдингом, и предложена методика наращивания мышечной массы, акцентируется внимание исключительно на группировке упражнений и корректировке нагрузки исключительно в рамках одного тренировочного занятия [5]. Однако необходимо отметить, что при построении тренировочного процесса в таких вариантах невозможно учитывать развитие и чередование фаз восстановления работоспособности спортсмена. Более подробно проблемы тренировочного процесса рассмотрены в статье «Гармоничное наращивание мышечной массы у студенческой молодежи средствами бодибилдинга» [4], где авторы анализируют тренировочные программы «фулбоди» и «сплит» и рассматривают их эффективность. В данной статье авторы лишь сравнивают эти программы с позиции подбора и группировки ряда упражнений в рамках конкретных тренировочных занятий, не учитывая чередование фаз восстановления работоспособности спортсменов. В статье «Принципы построения силовой тренировки» [2] авторы разбирают влияние включения в тренировочный процесс аэробных нагрузок, а также их взаимодействие с анаэробными, утверждая, что включение упражнений на выносливость будет негативно сказываться на результатах в наращивании силы и мышечной массы. В данной статье авторы не рассматривают главный принцип построения тренировочного процесса в силовой тренировке — принцип суперкомпенсации.

На современном этапе исследований российские ученые проводят анализ требований к структуре тренировочного процесса с учетом фаз развития работоспособности спортсменов. С. А. Осинцев и В. Г. Макаренко в статье «Основные направления оптимизации тренировочной нагрузки у студентов, специализирующихся в бодибилдинге» выделяют медико-биологические и педагогические направления, рассматривая их структурные и содержательные компоненты, оказывающие влияние на эффективность управления спортивной тренировкой [3]. Авторы, предлагая концепцию оптимальной физической нагрузки с медико-биологической позиции, предлагают использование принципа суперкомпенсации в построении тренировочного занятия. Они рассматривают его крайне поверхностно, не затрагивая глубины данного процесса. Аналогичные проблемы принципов построения силовой тренировки в своих работах отмечает В. Н. Селуянов. В своей статье «Принципы построения силовой тренировки. Принципы и реализации идей системы ИЗОТОН» Селуянов критикует систему, разработанную Бенном Вайдером как имеющую устаревшее обоснование, но до сих пор пользующуюся большой популярностью среди спортсменов, занимающихся бодибилдингом. В. Н. Селуянов ставит под сомнение эффективность ряда принципов, предложенных Бенном Вайдером, давая им обоснование на современном уровне развития спортивной физиологии. Автор предлагает взять за основу построения тренировочного процесса принцип суперкомпенсации сократительных мышечных белков. Несмотря на всю глубину исследования, данная работа является узконаправленной, не затрагивающей вопросов гетерохронизма суперкомпенсации основных функций и структур в силовой тренировке, оказывающих влияние на рост мышечной массы. Вопросы применения единовременной компенсации креатинфосфата, мышечного гликогена и сократительных мышечных белков в тренировочном процессе спортсменов,

занимающихся бодибилдингом, остаются без внимания. В статье «Динамика биохимических процессов в период восстановления после мышечной работы» Р. В. Тамбовцева описывает суперкомпенсацию основных функций и структур после мышечной работы [6]. Из данной статьи мы можем сделать вывод, что достижение максимальной мышечной гипертрофии в результате силовой тренировки может быть достигнуто только с использованием гетерохронизма (единовременной) суперкомпенсации основных функций и структур.

### Список источников

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. — М.: 1995. — 112 с.
2. Диваков В. А., Гашенко А. А. Принципы построения силовой тренировки // Педагогика высшей школы: сб. ст. — Горки, 2020. — С. 33–36.
3. Осинцев С. А., Макаренко В. Г. Основные направления оптимизации тренировочной нагрузки у студентов, специализирующихся в бодибилдинге // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы XVI Международной научно-практической конференции. — Н. Новгород, 2017. — С. 226–230.
4. Попова В. А., Финогенова Н. В. Гармоничное наращивание мышечной массы у студенческой молодежи средствами бодибилдинга // Актуальные вопросы физического и адаптивного воспитания в системе образования. — 2022. — Т. 2. — С. 134–138.
5. Сарин О. Специфика развития мышечной массы студентов средствами бодибилдинга // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой: материалы международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых, посвященной 50-летию Уральского государственного университета физической культуры. — Челябинск, 2020. — С. 183–189.
6. Тамбовцева Р. В. Динамика биохимических процессов в период восстановления после мышечной работы // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. — 2013. — Т. 1, № 1. — С. 124–130.
7. Шипенко Д. С., Амбарцумян Н. А. Гипертрофия мышечных волокон / Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. — Краснодар, 2019. — С. 148.

# СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ (теоретический обзор)

**ВЕРДИ** Юлия Владимировна

Южно-Российский государственный политехнический университет  
им. М. И. Платова  
Новочеркасск, Россия  
npi-ifvs@yandex.ru

**Аннотация.** Обосновывается научное направление исследования, связанное со спортивно-ориентированной профессионально-прикладной физической подготовкой. Предполагается, что данное направление физического воспитания повышает профессиональную подготовленность студентов технических вузов. Доказываются актуальность проблемы, целевой установки исследования и соответствующих задач, которые следует разрешить. Предполагается совокупность новых знаний, которые можно получить в результате исследования.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, спортивно-ориентированное физическое воспитание, спортизация, ценности спорта и спортивной тренировки, студенты, технический вуз.

## SPORTS-ORIENTED PROFESSIONAL-PRICULAR PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF TECHNICAL HIGH SCHOOLS (Theoretical Review)

Yulia V. **VERDI**

Southern Russian State Polytechnic University named after M. I. Platonov  
Novocherkassk, Russia  
npi-ifvs@yandex.ru

**Abstract.** The article substantiates the scientific direction of research related to sport-oriented professional-applied physical training, it is assumed that this direction of physical education increases the professional preparedness of students of technical universities. The relevance of the problem, the target setting of the research and the corresponding tasks to be solved are proved. It is assumed a set of new knowledge that can be obtained as a consequence of the research.

**Keywords:** professional-applied physical training, physical education, sport-oriented physical education, sportization, values of sport and sports training, students, technical university.

### Введение

Преобразования последних лет в сфере высшего образования обуславливают усиление роли прикладной функции физической культуры [1]. В связи с этим возникает необходимость обеспечения сопряжения целей системы профессиональной и физической подготовки студентов в рамках каждой специальности, то есть внедрение как главенствующей профессиональной направленности в содержание вариативного блока дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективные курсы по физической культуре и спорту), особенно в технических вузах, где

специфика инженерной деятельности предполагает формирование высокого уровня профессионально-прикладной подготовленности студентов, являющейся условием дальнейшего профессионального развития.

Как показывает практика, традиционное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (далее — ППФП) в техническом вузе сводится преимущественно к формированию прикладных двигательных умений и навыков и развитию прикладных психофизических качеств, необходимых для эффективной деятельности в определенной профессии. Однако

в настоящее время физкультурное образование переориентировано на новые базовые ценности и цели и решение современных задач образования и воспитания в рамках традиционной ППФП студентов становится чрезвычайно трудным. В связи с этим актуализируется поиск новых подходов к организации ППФП студентов технических вузов и наполнению ее содержания.

Одним из наиболее перспективных подходов к разрешению данной проблемы может стать использование ценностей спорта и спортивной тренировки для формирования общей физической культуры студентов, в частности высокого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. Тем не менее вопрос о внедрении технологий непрерывной спортивной тренировки, спортивной деятельности, соревнований и других ценностей спорта в процесс ППФП студентов вузов (Подскребышева Н. П., 2013; Руденко Г. В., 2019; 2021; Лешуков В. С. с соавт., 2019), в частности технических вузов (Костромин О. В., Руденко Г. В., 2014; 2021; Лукьянов А. Б. с соавт., 2020; Лутков В. Ф. с соавт., 2022), в том числе в условиях реализации современных образовательных стандартов, недостаточно изучен и проработан.

На основании вышеизложенного нами была определена цель исследования.

**Цель исследования** — выявить степень изученности и научной разработанности вопроса применения спортивно-ориентированного физического воспитания в целях повышения эффективности процесса ППФП студентов технических вузов.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Анализ литературных источников по вопросу возможности использования средств спорта в процессе ППФП показал, что эта идея не является принципиально новой. Большинство авторов предлагали формировать базовую ППФП на основе различных видов спорта (Дорошенко В. В., 2013; Сева-

стьянов В. В., 2017; Руденко Г. В., 2019; 2021; Лукьянов А. Б. с соавт., 2020 и др.). Однако данный метод не решает всего комплекса задач ППФП вследствие своей недостаточной избирательности и ограниченности использования каждым обучающимся по причине его индивидуальных возможностей и особенностей.

В 1990-е гг. В. К. Бальсевичем совместно с его единомышленниками и учениками предложена идея конверсии ценностей спорта и спортивной тренировки в систему физического воспитания, наработанных в области спорта высших достижений и доказавших свою эффективность. Суть заимствований заключается в адаптации к потребностям и условиям физического воспитания наиболее удачных технологических решений, применение которых позитивно влияет на качество решения его задач и достижение запланированных результатов.

Одним из приоритетных достижений в этом плане выступает тренировка как единственный научно обоснованный способ управления психофизическим развитием человека. В. К. Бальсевичем в результате многолетних исследований и экспериментов доказано, что только в условиях целенаправленной непрерывной систематической тренировки улучшаются качественные характеристики здоровья, повышаются психофизические и функциональные возможности организма занимающихся за счет адаптационных изменений в организме и его системах, вызванных постепенно увеличивающимися тренировочными нагрузками в индивидуально адекватных режимах [2]. По мнению многих специалистов в области спорта, только нагрузки необходимого объема и достаточной интенсивности стимулируют течение адаптационных процессов, лежащих в основе повышения возможностей организма систематически тренирующегося человека.

Преимущественный этап ускоренного развития двигательной функции и формирование на ее основе физических качеств и мо-

торных способностей человека, установленный автором концепции онтокинезиологии В. К. Бальсевичем (2000), имеет свои возрастные ограничения. В связи с этим актуализируется внедрение спортизированных форм занятий в процесс прикладной физической подготовки студенческой молодежи.

В аспекте теорий адаптации и функциональных систем П. К. Анохина, теории доминанты А. А. Ухтомского средства и методы конкретной спортивной подготовки обладают большей действенностью в обеспечении готовности организма человека к осуществлению конкретной деятельности по отношению к общепринятым методикам физического воспитания. Функциональная система, сформированная в результате длительных тренирующих воздействий на организм стандартного комплекса факторов, хранится в виде двигательного образа в памяти человека, готового мгновенно активизироваться при условии влияния известного возмущающего фактора внешней среды на организм человека, что способствует ускоренной вовлеченности молодого специалиста в процесс адаптации на рабочем месте [3].

Важной составляющей спортизации в системе физического воспитания является активное использование соревновательной деятельности в образовательном процессе и различные формы участия в ней студентов, что имеет важнейшее значение для развития личности будущего профессионала, поскольку предоставляет возможность для удовлетворения потребности в личностном самоопределении и самореализации.

Спортивно-ориентированное физическое воспитание предусматривает организацию и проведение академических занятий в учебно-тренировочных группах, что является мощным фактором деятельностной социализации каждого обучающегося и формирования социально-коммуникативного компонента культуры личности [4].

Таким образом, спортивно-ориентированное физическое воспитание обладает потенциальными возможностями для качественного и комплекс-

ного решения задач ППФП студентов, что актуализирует использование данного направления отечественной физической культуры для позитивного изменения процесса профессиональной подготовки студентов технических вузов.

Однако, несмотря на эффективность представленного направления отечественной физической культуры, его конверсионное проникновение в процесс ППФП сдерживается отсутствием знаний, связанных с алгоритмом определения набора средств спортизированного физического воспитания, применяемых в процессе ППФП студенческой молодежи, определением совокупности ценностей спорта и спортивной тренировки, обладающей потенциальными возможностями для позитивного изменения процесса ППФП студентов технического вуза, принципов их применения для решения задач профессиональной подготовки студенческой молодежи и определением необходимых организационных преобразований для активного освоения ценностного потенциала спортивной культуры в условиях профессионально-прикладной физической подготовки.

Алгоритм определения состава средств спорта для решения задач ППФП должен основываться на принципе адекватности психофизиологического воздействия физических упражнений развиваемым профессионально важным качествам и учете структурного сходства в главном звене техники двигательных действий. Только в этом случае происходит положительный перенос тренированности физических и специальных качеств и прикладного навыка (Бернштейн Н. А., 1966; Ильинич В. И., 1978; Боген М. М., 1985; Матвеев Л. П., 1991; Чермит К. Д., 2005 и др.) [5].

Специфическими средствами спортизированного физического воспитания выступают средства спортивной подготовки, конверсируемые в образовательный процесс по физическому воспитанию в вузе адекватно его задачам. Главными средства-

ми спортивной тренировки являются физические упражнения, подразделяемые на соревновательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Именно соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия, выступают основным содержанием соответствующей спортивной деятельности и обеспечивают напрямую рост специальной тренированности занимающегося.

Таким образом, по нашему мнению, при определении состава средств спортивно-ориентированной ППФП, принципиально важным пунктом отбора должно явиться тщательное изучение и сопоставление структуры и общности воздействия профессиональных действий и соревновательных упражнений в самостоятельно избранном виде спорта. Разрешение данного вопроса требует отдельного и более детального изучения.

### Список источников

1. Лешуков В. С., Ярушев Ю. А., Изаровская И. В., Сумак Е. Н. Интенсификация прикладной физической подготовки студентов инженерных специальностей ЮУрГУ // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 2. — С. 49–50.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: Физическая культура и спорт, 1988. — 208 с.
3. Пьянзин А. И. Закономерности формирования функциональных систем при адаптации организма

Реализация процесса спортивно-ориентированной ППФП в техническом вузе предполагает разработку и создание принципиально нового программно-методического, медико-биологического и психологического сопровождения образовательного процесса, компетентный кадровый состав, информационно-образовательное обеспечение, соответствующую материально-техническую базу.

### Заключение

Таким образом, нами выдвинуто предположение об использовании совокупности ценностей спорта и спортивной тренировки для позитивного изменения процесса профессиональной подготовки студентов технических вузов, в частности повышения их профессионально-прикладной физической подготовленности, а также перспективности данного научного направления исследования.

спортсмена к нагрузкам // Наука и спорт: современные тенденции. — 2014. — Т. 1, № 1. — С. 33–45.

4. Лубышева Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник ПГГПУ. — 2016. — С. 44–53.

5. Чермит К. Д., Кутепов Н. И. Теоретическое обоснование возможностей применения ценностей спортивно-ориентированной подготовки в системе допризывной физической подготовки молодежи // Вестник АГУ. — 2019. — Вып. 1 (233). — С. 132–137.



# ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В КАЗАНСКОМ (ПРИВОЛЖСКОМ) ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**ВОЛКОВА** Кадрия Рафиковна

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия  
krvolkova@kpfu.ru, ORCID 0000-0003-2840-5387

**Аннотация.** Описан двухлетний опыт реализации цифрового образовательного ресурса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в Казанском федеральном университете. Кратко описаны преимущества и недостатки применения цифровых технологий в образовательной деятельности. Представлена структура цифрового образовательного ресурса по теоретическому разделу учебного модуля по физической культуре. Анализ результатов итоговой аттестации демонстрирует почти равные показатели прохождения тестирования между обучающимися офлайн и онлайн (цифровой ресурс), что позволяет говорить об эффективности освоения курса с помощью цифровой платформы. Подытоживая результаты исследования, автор подчеркивает ключевые достоинства применения цифровых технологий в преподавании учебной дисциплины по физической культуре: доступность, удобство, содержательность и сохранение результативности при освоении дисциплины.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, онлайн-обучение, дистанционные технологии, цифровые технологии, физическая культура, цифровизация.

## DIGITAL TECHNOLOGIES IN TEACHING THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" AT KAZAN (VOLGA REGION) FEDERAL UNIVERSITY

Kadriya R. VOLKOVA

Kazan (Volga Region) Federal University  
Kazan, Russia  
krvolkova@kpfu.ru, ORCID 0000-0003-2840-5387

**Abstract.** This article describes two years of experience in implementing a digital educational resource at the Kazan Federal University in the academic discipline "Physical Culture and Sports". The work briefly describes the advantages and disadvantages of using digital technologies in the educational process of a higher education institution. The structure of the digital educational resource for the theoretical section of the physical education training module is presented. Analysis of the results of the final certification demonstrates almost equal test passing rates between offline and online students (digital resource), which allows us to talk about the effectiveness of mastering the course using a digital platform. Summarizing the results of the study, the authors emphasize the key advantages of using digital technologies in teaching the physical education discipline: accessibility, convenience, content and maintaining effectiveness in mastering the discipline.

**Keywords:** educational process, online learning, distance technologies, digital technologies, physical education, digitalization.

Организация современного образовательного процесса с учетом потребностей и возможностей личности обучающихся осуществляется в различных форматах, в том числе и с внедрением дистанционных технологий. «Реализация образовательных программ или

их частей в образовательной организации может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований, образовательных стандартов и требований» [1].

Образовательный процесс с использованием дистанционных технологий отличается от традиционного формата формирования компетенций, который принят в университете, да и в образовательной среде в целом (общеобразовательные и средние специальные учебные заведения). Вышеупомянутая форма обучения становится более популярной в последнее десятилетие; трансформационным импульсом к активному использованию дистанционных технологий стала вынужденная самоизоляция во время пандемии коронавируса COVID-19 в 2020 г.

Важно изучить преимущества, особенности, нюансы и недостатки работы в дистанционном формате, что позволит иметь возможность гибкого реагирования и корректирования учебного процесса в ответ на изменения образовательной среды.

Выделим ряд положительных моментов использования дистанционных образовательных технологий, которые открывают следующие возможности:

- обучение без территориальных и временных ограничений;
- использование интерактивных средств и методов обучения;
- корректировка учебного процесса под обучающегося, реализующая индивидуальный подход;
- уменьшение затрат на материально-техническое обеспечение;
- хранение учебных материалов на виртуальной платформе, к которым всегда имеется доступ;
- автоматическая образовательная аналитика для сбора, анализа и мониторинга данных процесса обучения;
- формирование пространства для развития умений и навыков получения информации из различных информационных ресурсов, а также анализа и интерпретации полученных данных.

Но перечисленные достоинства дистанционных технологий, цифровизации образования накладывают и дополнительную нагрузку на преподавателя, поскольку повышается степень обработки материалов и данных. Также следует отметить, что данный формат обучения находится на этапе становления, поэтому в некоторых вопросах и ситуациях отсутствуют традиционные пути решения.

Организация и проведение учебного процесса дистанционно возможны с помощью информационно-коммуникативных, интерактивных и цифровых методов и форм обучения. В процессе дистанционного образования главная роль отводится цифровизации [2]. В современном цифровом мире система образования, как общего, так и профессионального, уже не может быть вне цифрового пространства [3].

Актуальность нашего исследования обусловлена текущей тенденцией усиленного развития цифрового образования в высшей школе. Так, на примере Казанского федерального университета осуществляется цифровая трансформация вуза по полной реализации и распространению модели «цифрового университета» сроком до конца 2030 г. в соответствии с концепцией «Программа развития университета на 2021–2030 годы в рамках реализации программы стратегического академического лидерства “Приоритет-2030”» [4].

Данная программа подразумевает реализацию проектов по четырём основным векторам, охватывающим управленческую систему на основе информации и показателей, цифровые технологии в образовании, индивидуальные траектории обучения обучающихся, цифровые и инновационные решения в области экономики (Digital Economy).

Как видим, одним из четырех проектов Казанского федерального университета по стратегической программе «Приоритет-2030» является план внедрения цифровых технологий в учебный процесс. Развитие в данном направлении позволит вузу быть конкурентоспособным среди образователь-

ных учреждений за счет высокого качества и доступности образования.

Вне зависимости от организационного формата обучения (традиционный или дистанционный) любая учебная дисциплина имеет свою специфику, что обуславливает учет данных особенностей изучаемой дисциплины.

В модуль базового блока любой учебной программы подготовки бакалавров входят дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Несмотря на то, что «Физическая культура и спорт» содержит такие виды контактной работы, как лекции и практические (семинарские) занятия, то есть является теоретической подготовкой, упомянутый курс представляет собой значимую и важную базу для формирования знаний в дальнейшей практико-ориентированной деятельности на элективных занятиях по физической культуре, направленных на освоение и воспитание прикладных компетенций с целью укрепления и сохранения собственного здоровья. Всё вышеупомянутое определено в контексте компетенции УК-7: «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [5]. Таким образом, характерная особенность теоретического курса по физической культуре заключается в формировании сознательного и осмысленного отношения студента к двигательной активности и своему физическому состоянию, а также в повышении уровня его мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В рамках стратегической программы «Приоритет-2030» Казанского федерального университета общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» на платформе LMS MOODLE разработан цифровой образовательный ресурс под названием «Теоретические основы ФКиС» и размещен на сайте edu.kpfu.ru.

Данный цифровой образовательный курс охватывает две зачетные единицы в объеме 72 ч (36 ч — лекции, 36 ч — практические занятия) учебной нагрузки и предназначен для студентов очной формы по программе подготовки бакалавриата и специалитета.

Тематическое и информационное наполнение цифрового ресурса основано на базе рабочей программы модуля «Физическая культура и спорт» и состоит из 18 разделов, что достаточно удобно для разделения общей нагрузки дисциплины по четыре академических часа для изучения и выполнения заданий на один блок. Каждый раздел содержит контент по следующей структуре:

- видеолекция (15–20 минут);
- презентация к теме;
- тематический список литературы;
- два задания по теме;
- тест к теме;
- учебный форум для обсуждения темы.

В заданиях применяются так называемые открытые вопросы на какую-либо ситуацию по теме («Как вы считаете...», «Что вы думаете о...» и др.), которые требуют выражения личного мнения, рассуждения и своей позиции в отношении обстоятельства. Также активно использованы кейс-методы, поскольку они «основываются на творческом характере процесса обучения, что способно сформировать у обучающихся личностные качества и профессиональные навыки путем анализа конкретной ситуации и поиска возможных вариантов решения реальной (или смоделированной) проблемы по определенному шаблону» [6, с. 265]. Задания с применением проблемных ситуаций позволяют не только закреплять теоретические знания, но и развивать такие умения и навыки, как критическое мышление, анализ и сопоставление информации, а также аргументированное комментирование.

В 2022/23 учебном году в Казанском федеральном университете изучение модуля «Физическая культура и спорт» проводилось с применением цифровых технологий. Так, цифровой образовательный ресурс охватил

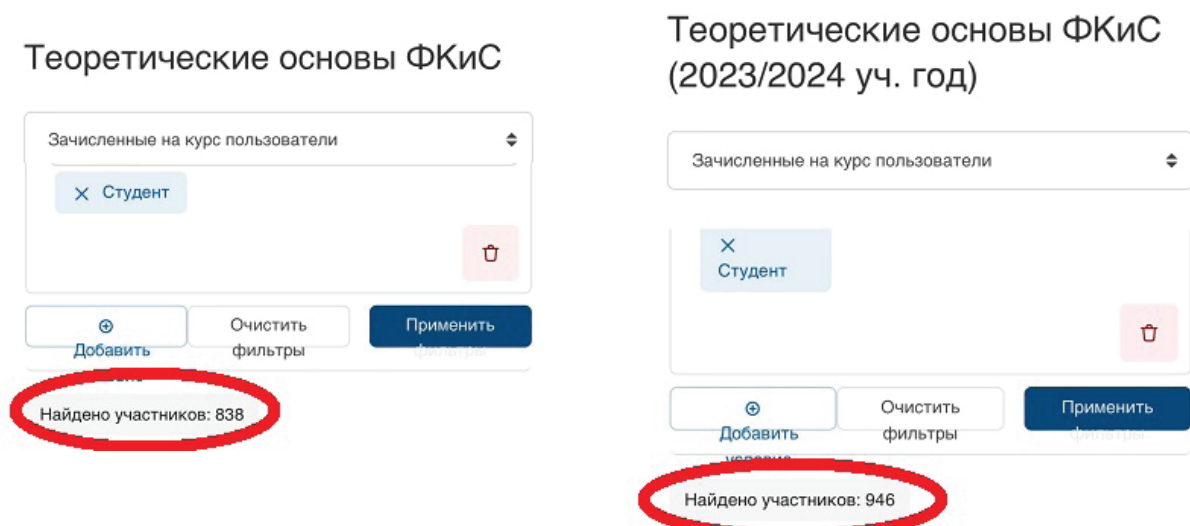


Рис. 1. Статистика пользователей цифрового образовательного ресурса «Теоретические основы ФКиС» (слева – 2022/23 учеб. год; справа – 2023/24 учеб. год)

более 800 обучающихся (рис. 1) первого курса разных профилей подготовки из трех подразделений (институтов) федерального вуза.

В 2023/24 учебном году увеличилось число слушателей цифрового курса из числа студентов первого курса по физической культуре «Теоретические основы ФКиС (2023/2024 учеб. год)» (рис. 2) путем увеличения числа подразделений, а именно к институтам 2022/23 уч. года присоединились студенты еще двух институтов, объединив пять подразделений федерального вуза.

Определение уровня достижения результатов по освоению материала в описываемом цифровом образовательном ресурсе по физической культуре осуществляется путем промежуточного и итогового тестирования, которые включают в себя 30 и 60 вопросов соответственно по изученным темам. Курс считается успешно пройденным, если обучающийся имеет более 60 % положительных ответов на вопросы.

Для определения повышения эффективности использования образовательного ресурса важны регулярный контроль и оценка итогов аттестации. В своей работе мы сравнили результаты итоговой аттестации между студентами, которые изучали дисциплину «Физическая культура и спорт» офлайн и онлайн (рис. 2). Для анализа были взяты

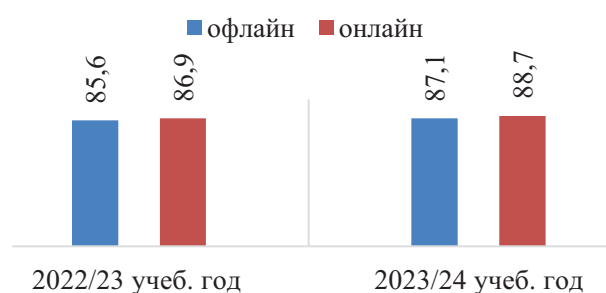


Рис. 2. Результаты успешного прохождения итоговой аттестации, %

данные тестирования только тех студентов, которые ответили на 36 из 60 вопросов с первой попытки, что соответствует успешному прохождению итоговой аттестации.

Сопоставление и оценка успешных итогов тестирования за два года использования цифрового ресурса общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта в Казанском федеральном университете показали, что традиционный (аудиторный) формат преподавания дисциплины вполне может быть замещен (или хотя бы как-то совмещен) цифровым образовательным ресурсом для освоения материала. Соотнесенные итоги за два учебных года демонстрируют прирост числа обучающихся, успешно выполнивших итоговое тестирование:

- студенты офлайн на 1,5 % (85,6 → 87,1 %);
- студенты онлайн на 1,8 % (86,9 → 88,7 %).

Повышение данных показателей мы

связываем с проведенной работой по изучению повторяющихся ошибок по тестам за 2022/23 учебный год, что позволило проанализировать материалы для улучшения эффективности освоения программы дисциплины по физической культуре.

С целью совершенствования цифрового образовательного ресурса, что напрямую влияет на результативность его прохождения, после освоения курса осуществляется сбор обратной связи от обучающихся. Студенты сообщают о положительных сторонах цифрового ресурса по модулю «Физическая культура и спорт»:

— «Данная система обучения показалась мне очень удобной»;

— «Все понравилось, особенно уроки-видеоролики. Лекции были в удобном формате. Текстовые задания отличились для меня; через них усвоила для себя важное. Благодаря курсу узнала много нового и интересного»;

— «Проходить курс было необычно. Было много познавательной информации»;

— «Нет сильного волнения, как во время очных встреч. Очень понравилось работать с практической частью»;

— «Удобно и комфортно проходить лекции, решать тесты и задания. Некоторые советы по ведению здорового образа жизни даже повлияли на мой собственный образ»;

— «Быстрая обратная связь от преподавателя»;

— «Удобный сайт; понятно, что и где».

Слушатели курса поделились ценными замечаниями, которые помогут создателям курса его совершенствовать:

### Список источников

1. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023 № 1678.

2. Кенжебаева З. С., Садырова М. С., Мухтар Е. С., Момынкулова Ш. О. Использование цифровых технологий в системе дистанционного образования: зарубежный опыт и Казахстан // Педагогикалық

— «Хорошие материалы в лекциях, а вот в заданиях не хватило подробного объяснения»;

— «Иногда “зависает” платформа».

Данная информация помогает определить сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки цифрового продукта, что важно для дальнейшей работы, а также сохранения и повышения качества образования.

Обобщая всё вышесказанное, хочется еще раз обозначить ключевые достоинства применения цифровых технологий в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», а именно: доступность, удобство, содержательность и сохранение результативности при освоении дисциплины.

В общей перспективе развития цифровой образовательной среды подчеркнем, что деятельность по становлению и совершенствованию цифровых платформ и сервисов будет только нарастать и усиливаться, поэтому важно научиться квалифицированно, компетентно и эффективно применять цифровые технологии для высоких результатов в образовательном процессе. В отношении представленного в данной работе цифрового образовательного ресурса по физической культуре «Теоретические основы ФКиС», используемого в Казанском федеральном университете, отметим, что работа над повышением качества контента курса будет продолжена, так как процесс совершенствования является неотъемлемой частью прогресса современного образования.

ғылымдар сериясы. — 2021. — № 2 (67). DOI: <https://doi.org/10.26577/JES.2021.v67.i2.05>

3. Фаркова Н. А. К вопросу об эффективности цифрового образования // Трансформация науки и образования в современном обществе: теория и практика междисциплинарных исследований : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. — М., 2024. — С. 210–213.

4. Программа развития университета на 2021–2030 годы в рамках реализации программы стратеги-

ческого академического лидерства «Приоритет-2030» : Казанский федеральный университет. — URL: <https://kpfu.ru/portal/docs/F41937486/KFU.pdf> (дата обращения: 25.02.2024).

5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — специалитет по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность : приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 14 апреля 2021 года.

6. Волкова К. Р., Тагирова Н. П. Совершенствование организации физического воспитания личности средствами кейс-технологий // Модернизация культуры: диалоги о прошлом и настоящем в науке, искусстве, образовании : материалы IX Международной научно-практической конференции, Самара, 25–26 мая 2023 г. / Самарский государственный институт культуры ; под ред. Л. М. Артамоновой, М. А. Петиневой, В. И. Ионесова. — Самара, 2023. — С. 265–266.

## АСПЕКТЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ВОЛКОВА** Людмила Михайловна

Санкт-Петербургский государственный университет  
гражданской авиации  
Санкт-Петербург, Россия  
volkovalm@bk.ru, ORCID 0000-0003-1066-337X

**Аннотация.** В работе физкультурное образование рассматривается как непрерывное формирование физической культуры личности. Сегодня возрастает значение самостоятельного освоения ценностей физической культуры, в педагогическом процессе физкультурно-спортивного образования приоритет должен принадлежать образованию, непрерывность которого предполагает его системность. Акцентируется, что система образовательных задач должна строиться на основе использования естественной потребности в физической активности, формировать потребности, отражающие ценностные ориентации индивида в формах успешной самореализации личности. Выявлены основные факторы, обуславливающие необходимость непрерывного физкультурного образования, а также мотивацию студентов, где определен высокий уровень потребностей в занятиях физической культурой. Отмечается необходимость реформирования учебного процесса в вузах путем использования современных технологий, увеличения доли игровых видов активности и выбора спортивных занятий по интересам.

**Ключевые слова:** *непрерывное физкультурное образование, студент, физическая культура, мотивация, реформирование, игровые виды, спортивные занятия, потребности.*

### ASPECTS OF CONTINUING PHYSICAL EDUCATION

Lyudmila M. **VOLKOVA**

St. Petersburg State University of Civil Aviation  
St. Petersburg, Russia  
volkovalm@bk.ru, ORCID 0000-0003-1066-337X

**Abstract.** In the work, physical education is considered as a continuous formation of a person's physical culture. Today, the importance of independent development of the values of physical culture is increasing, in the pedagogical process of physical culture and sports education, the priority should belong to education, the continuity of which implies its consistency. It is emphasized that the system

of educational tasks should be based on the use of the natural need for physical activity, to form needs reflecting the value orientations of the individual in the forms of successful self-realization of the personality. The main factors determining the need for continuous physical education, as well as the motivation of students, where a high level of physical education needs is determined, are identified. It is noted that there is a need to reform the educational process in universities by using modern technologies, increasing the share of gaming activities and choosing sports activities according to interests.

**Keywords:** *continuous physical education, student, physical culture, motivation, reformation, game types, sports activities, needs.*

В настоящее время в России происходит увеличение доли гуманитарных профессий, всё большее значение приобретают профессии и специальности, ориентированные на удовлетворение многообразных потребностей личности, в том числе и в сфере физкультурного образования, теснейшим образом связанного с сохранением и укреплением здоровья человека [1].

Сегодня в соответствии с социально-экономическими особенностями определена цель физкультурного образования — это непрерывное формирование физической культуры личности. Основным критерий достижения цели — овладение основами личной физической культуры, оптимальный уровень здоровья, развитие физических качеств, умений и навыков, формирование необходимых компетенций, осуществление собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Концепция взаимосвязи обучения, воспитания, развития, психофизиологического единства человеческой природы становится особенно актуальной в настоящее время.

Сегодня, несмотря на имеющиеся достижения в физкультурном образовании, обнаруживается некоторая неупорядоченность методологической и теоретической разработки его проблем. Специалистам свойственен в значительной мере эмпирический подход в постановке и решении образовательных задач. Уже с начальных ступеней образования приобщение к ценностям физической культуры начинается с освоения «школы движения». В наше время возрастает значение знаний и умений самостоятельного освоения ценностей физической культуры [3; 4]. По нашему мнению, в педагогическом процессе физкультурно-спортивного обра-

зования приоритет должен принадлежать образованию, непрерывность которого предполагает его системность.

Цель комплексного фактора воздействия физкультурного образования социально обусловлена и конкретизируется в непреходящих ценностях — высоком уровне здоровья, работоспособности и физической и функциональной подготовленности к жизненным и трудовым функциям.

Результативность осуществления целевой деятельности физкультурного образования зависит от степени совпадения интересов, представляющих собой осознанные потребности сообщества индивидов и отдельного индивида [2]. Это является узловым моментом в комплексе образовательно-воспитательных задач, имеющих существенное значение для эффективности физкультурного образования. Система образовательных задач должна строиться таким образом, чтобы на основе использования естественной потребности в физической активности, ярко выраженной в детском возрасте, формировать потребности, отражающие ценностные ориентации индивида на целесообразную физическую активность (физическое развитие, подготовленность, активный досуг, спортивный стиль жизни, здоровье, адаптационный резерв) в формах успешной самореализации личности.

Основными факторами, обуславливающими необходимость непрерывного физкультурного образования, можно считать следующие.

1. Изменения природно-экологической, социальной и техногенной среды, существенно определяющие существование и развитие человека. Влияние этих изменений не всегда согласуется и соответствует

тем требованиям, которые предъявляет человек. Эффект таких изменений негативного плана может усугубляться теми обстоятельствами, которые сопровождают процесс реформирования общества. Доказано, что физкультурная деятельность играет весьма важную роль в обеспечении приспособления человека к изменяющимся факторам окружающей среды. В связи с этим качественная система непрерывного физкультурного образования — решающее условие повышения эффективности в решении поставленных значимых задач.

2. Трансформация потребностей и мотивов человека на протяжении его жизни. С этим аспектом связаны прогрессивные и инволюционные изменения в развитии организма, психики и двигательной активности человека. Перемены в сфере трудовой деятельности в связи с реформами в социальной и экономической жизни страны еще более актуализировали необходимость непрерывного физкультурного образования, с этим тесно связана также проблема социальной и профессиональной мобильности личности в сфере физической культуры.

3. Ответственность старшего поколения людей в вопросах гармоничного развития и оздоровления детей.

4. Система непрерывного физкультурного образования позволяет успешно овладевать социальным опытом на уровне, который обеспечивает формирование способностей человека к решению значимых для него проблем.

5. Достижения общества в области образования вообще и физкультурного образования в частности. Интенсивно развиваемая и технологически претворяемая в настоящее время в практику концепция дополнительного образования в сфере физической культуры создает необходимые условия для реализации каждым человеком возможностей в выборе маршрута и траектории непрерывного физкультурного образования.

6. Достижения в области физической культуры и разработка новых современных

информационных технологий физкультурного образования.

7. В системе непрерывного физкультурного образования могут эффективно развиваться способности к выбору позиций, к ценностно-ориентационной деятельности. Реализуются многие возможности человека и развиваются его способности в различных видах человеческой деятельности.

8. Рост требований к физическому образованию людей в условиях качественно нового направления в развитии современного общества.

9. Система непрерывного физкультурного образования создает возможности смены типов деятельности с учетом интересов и возможностей каждого человека к выбору профессиональной деятельности, профессионального образования.

Здесь перечислены, по нашему мнению, лишь основные факторы, определяющие значимость непрерывного физкультурного образования.

Таким образом, непрерывность физкультурного образования отражает главный ориентир образования в области физической культуры — достижение целостности образования, интегрированности его этапов и ступней, чем способствует постоянному совершенствованию человека в интересах общества в целом и всестороннему удовлетворению образовательных потребностей каждой личности.

В исследовании была поставлена задача — выявить мотивационно-ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры как значимого элемента непрерывного физкультурного образования.

Для исследования выявленной проблемной ситуации использовались следующие методы: анкетный опрос, контент-анализ, метод организационного проектирования; мониторинг мотивационно-ценностных ориентаций осуществлялся с использованием коэффициента Юла.

В социологических исследованиях, проведенных в 2022/23 учебном году, приняли уча-



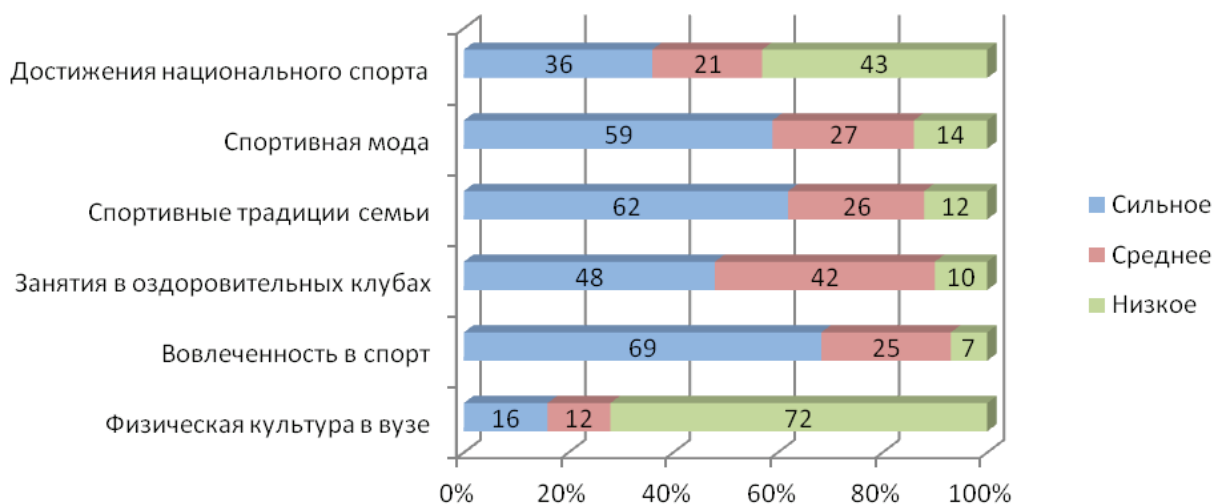


Рис. 1. Ценностные ориентации студентов в области физической культуры, %

стие 454 юношей и девушек 18–20 лет, студенты дневного обучения вузов Санкт-Петербурга: СПбГУЭиФ, СПбГУГА, СПбПУ им. Петра Великого.

Анализ данных, характеризующих мотивационные отношения студентов, показал высокий уровень их потребностей в занятиях физической культурой (рис. 1).

69 % респондентов отмечают сильное воздействие вовлеченности в сфере неспециального физкультурного образования. Соревновательная деятельность предоставляет студентам возможность идентификации своего личностного кондиционного уровня с уровнем модельным. Более половины опрошенных студентов упомянули о сильной роли воздействия на занятия физической культурой таких мотивов, как спортивные традиции в семье и спортивная мода в группе сверстников (62 и 59 % соответственно). Иллюстрацией влияния моды на выбор формы двигательной активности студентов является их увлечение эмоционально насыщенными формами активного досуга.

Пристальное внимание на себя обращает оценка отношения респондентов к роли учебно-воспитательного процесса по физи-

ческой культуре в вузе — 72 % опрошенных студентов отмечают низкую вовлеченность в занятия по физической культуре. Более 62 % респондентов отмечают важность его реформирования через использование современных технологий, увеличение доли игровых видов и выбор спортивных занятий по интересам.

Таким образом, проведенный анализ характеризует отставание практики физического воспитания в вузе, ее несоответствие тенденциям социального развития молодежной субкультуры. Значимой целью физкультурного образования в вузе и сфокусированных личных потребностей и мотиваций в физкультурно-образовательном аспекте является физическое совершенство, которое охватывает не только представления гармонического развития и всесторонней физической подготовленности, но и высокой физкультурной образованности [8]. В аспекте системного подхода это имеет крайне важное значение, ибо такая двигательная деятельность становится основой системности образования и обеспечивает реальное осуществление непрерывности физкультурного образования.

## Список источников

1. Бушма Т. В., Зуйкова Е. Г., Волкова Л. М. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 7 (173). — С. 27–31.
2. Устинова О. Н., Черкасова А. В., Яичников И. К. Комплексный подход к индивидуализации физического развития студентов с проблемами здоровья в техническом вузе // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. Том Часть 2. Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2016. С. 690–693.
3. Цыркун И. И., Андарало А. И., Артеменок Е. Н. [и др.]. Педагогика современной школы: основы педагогики. Дидактика : учебно-методическое пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям профиля А Педагогика. — Минск, 2012. — 516 с.
4. Шалупин В. И., Родионова И. А., Романюк Д. В. [и др.]. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации : учебник. — М., 2017. — 297 с.

# НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

ВОЛОШИН Григорий Григорьевич<sup>1</sup>, ЯЛЫШЕВ Сергей Шамильевич<sup>2</sup>

Санкт-Петербургский университет МВД России

Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>voloshingrigorij573@gmail.com

<sup>2</sup>Yalyschew@yandex.ru

**Аннотация.** Исследование основано на научно-правовом анализе действующей системы нормативов по физической подготовке для сотрудников служб и подразделений системы МВД России. Ставятся вопросы актуализации и необходимости соотношения указанной системы нормативов пропорционально риску для жизни и здоровья в реальных условиях при несении службы. Настолько ли имеющаяся нормативная система отвечает требованиям безопасности жизни и здоровья сотрудника, общества и государства от преступных посягательств, а также объективно соизмерима с преступными силовыми методами противодействия?

**Ключевые слова:** *нормативы, физическая подготовка, безопасность жизни и здоровья, риски несения службы, сотрудники МВД России, физическая подготовка сотрудника ОВД.*

## STANDARDS FOR PHYSICAL TRAINING AS THE BASIS FOR THE SAFETY OF LIFE AND HEALTH OF AN EMPLOYEE IN THE LINE OF DUTY

Grigory G. VOLOSHIN<sup>1</sup>, Sergey Sh. YALYSHEV<sup>2</sup>

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>voloshingrigrorij573@gmail.com

<sup>2</sup>Yalyschew@yandex.ru

**Abstract.** The study is based on a scientific and legal analysis of the current system of standards for physical training of employees of services and departments of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The issues of updating and the need for the ratio of the specified system of standards in proportion to the risk to life and health in real conditions during service are raised. Does the existing regulatory system meet the requirements of the safety of life and health of an employee, society and the state from criminal encroachments and is it objectively commensurate with criminal forceful methods of counteraction?

**Keywords:** *standards, physical training, safety of life and health, service risks, employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, physical training of an officer of the Department of Internal Affairs.*

Сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации в своей повседневной и специальной деятельности исполняют и реализуют важные и многоуровневые функции в различных сферах. Выполнение сотрудниками своих должностных обязанностей и эффективность выполнения этих обязанностей напрямую связаны с уровнем профессиональной подготовки, в которую входит и знание нормативных правовых актов, на основе которых функционирует ОВД России и при помощи которых оно реализует свои обязанности, а также огневая и физическая подготовка. Физическая подготовка и вопросы, связанные с ее совершенствованием, являются вопросами крайней важности, требующими постоянной модернизации и совершенствования для поддержания соответствующего уровня профессиональной подготовки как целого, которая, в свою очередь, должна отвечать современным вызовам, предъявляемым к полиции.

Общая система требований к кандидатам, поступающим на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, действующим сотрудникам служб и подразделений полиции — основа для обеспечения профессиональной служебной подготовки. Данные нормативные требования должны отвечать нескольким ключевым требованиям, принцип действия которых прямо соизмеряется с реально существующим риском в рамках несения службы [2, с. 103].

Совершенствование физической подготовки по важности не уступает подготовке правовой. Как в законодательстве появляются новые положения, производится модернизация действующих норм, упразднение и выведение из законодательства старых, не соответствующих реалиям норм, проработка, освещение и обучение правоприменению сотрудников полиции, необходимые для нормальной деятельности, так и принятие новых, инновационных и модернизированных положений программ физической подготовки очень важно. Контрольную функцию в сфере физической подготовки сотрудников полиции как оценочный показатель уровня их физической подготовки выполняют нормативы.

Нормативы по физической подготовке — это комплекс различных упражнений, к качеству выполнения которых установлены определенные требования как способ сотрудников ОВД продемонстрировать и тем самым подтвердить необходимый уровень физической подготовки. Нормативы содержат в себе различного рода квалификации и стандарты, способные системно оценить уровень физической подготовки, готовность сотрудников к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также к выполнению ряда смежных задач. Демонстрация способности выполнить эти нормативы является условием соответствия сотрудника требованиям,

предъявляемым к уровню физической и соответственно уровню профессиональной подготовки [3, с. 362].

Оценка физической подготовки показывают, что даже если в начале службы сотрудники ОВД могут демонстрировать значительно более высокую физическую подготовку по сравнению с гражданским населением, то со временем, в силу задач, накапливающегося напряжения, снижения двигательной активности, возраста и других факторов, представляется естественным их снижение, что также предусмотрено соответствующими приказами МВД России.

К основным принципам действия подобной системы нормативов следует отнести:

- законность как гарантию соблюдения установленных законом порядков, условий и требований выполнения специальных физических упреждений и боевых приемов борьбы;
- комплексность как элемент действия совокупности физических факторов, обеспечивающих силовое сопротивление сотрудника посредством использования реально существующей силы, навыков и приемов противодействия;
- системность как инструмент постоянно действующего повышения профессиональных навыков и квалификации, поддержания достойного (необходимого) уровня физической подготовки, совершенствования навыков и умений;
- устойчивость как фактор стабильности и наличия необходимых навыков специалиста в рамках профессиональной служебной подготовки к выполнению профессиональных обязанностей;
- структурность как фактор групповой классификации и определения категорий

### Список источников

1. Приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880».
2. Евтушенко А. А., Силантьев В. В. Место физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в профессиональной деятельности // Научный компонент. — 2022. — Т. 1, № 13. — С. 103–113.

сотрудников к отдельным группам физического здоровья относительно возрастной категории, элементам выполнения служебных обязанностей и реальному уровню физических качеств.

Приказом МВД РФ от 27.07.2020 № 522 были изменены некоторые положения, в том числе и в части нормативов, касающихся деятельности органов внутренних дел Российской Федерации:

1. Введены новые положения о служебном поведении сотрудников органов внутренних дел, которые направлены на модернизацию, а соответственно, и увеличение эффективности, надежности и многоуровневости подготовки сотрудников ОВД.
2. Установлены новые требования к профессиональной подготовке сотрудников МВД России.
3. Введены положения о ВВК как обязательном компоненте оценки готовности к прохождению службы в ОВД.

В рамках детализации и научно-исследовательского рассмотрения системы нормативов по физической подготовке сотрудников служб и подразделений ОВД России следует выделить мотивационную и морально-волевую составляющую, которые являются важным аспектом обеспечения эффективности используемых силовых средств. Морально-волевая подготовка сотрудника должна быть направлена на совершенствование навыков, умений и знаний в условиях реального несения службы, способствовать отработке действий в экстремальных условиях, позволять действовать оперативно и не сомневаться в законности выполняемых действий.

3. Светличный Е. Г. Совершенствование организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД России / Е. Г. Светличный, О. С. Панова, Е. А. Хенцинский [и др.] // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 2 (204). — С. 362–367.

# К ВОПРОСУ О НЕСПЕЦИАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЁННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ (рекреационный аспект)

**ВОРОЖБИТОВА** Александра Леонидовна

Северо-Кавказский федеральный университет  
Ставрополь, Россия  
sannmail.ru@rambler.ru

**Аннотация.** Физическая рекреация для студенческой молодежи — один из самых перспективных видов двигательной активности. Благодаря доступности, отсутствию строгой регламентации, возможности удовлетворения как биологических, так и социальных потребностей обучающихся физическая рекреация легко интегрируется в образ жизни современного студента, обеспечивая необходимый для регулярных самостоятельных занятий уровень вовлечения. В рамках физического воспитания в вузе необходимо повысить внимание к теоретической и методической подготовке студентов к использованию физических упражнений в рекреационных целях, способах целенаправленного включения рекреационной двигательной активности в режим дня. Разработка и совершенствование содержания неспециального образования в области физической рекреации представляются необходимым условием полноценного физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная активность, студенты, специальная медицинская группа.*

## ON THE ISSUE OF NON-SPECIAL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP (Recreational Aspect)

Alexandra L. VOROZHBITOVA

North Caucasus Federal University  
Stavropol, Russia  
sannmail.ru@rambler.ru

**Abstract.** Physical recreation for students is one of the most promising types of physical activity. Due to accessibility, lack of strict regulation, and the ability to meet both the biological and social needs of students, physical recreation is easily integrated into the lifestyle of a modern student, providing the level of involvement necessary for regular independent studies. As part of physical education at the university, it is necessary to increase attention to the theoretical and methodological preparation of students for the use of physical exercises for recreational purposes, ways to purposefully include recreational motor activity in the daily routine. The development and improvement of the content of non-specialized education in the field of physical recreation seems to be a necessary condition for the full-fledged physical education of students assigned to a special medical group for health reasons.

**Keywords:** *physical education, physical recreation, physical activity, students, special medical group.*

Физическое воспитание студентов нефизкультурных специальностей, результатом которого является получение ими неспециального физкультурного образования, в числе других должно решать задачи формирования у обучающихся комплекса определенных знаний, личностных качеств, норм, ценно-

стей, мотивов и потребностей, способных обеспечить процесс непрерывного физического саморазвития на протяжении всей жизни. Сегодня одной из активно развивающихся является теория физической рекреации: многочисленные исследования подчеркивают ее потенциал для организации

здорового образа жизни и укрепления здоровья населения.

Современные условия жизни актуализируют возможности физической рекреации в процессе интеграции ценностей физической культуры в личную систему ценностей студенческой молодежи. Считается, что физическая рекреация — одна из самых востребованных форм двигательной активности у студентов благодаря легкодоступности, отсутствию регламентации, удовлетворению как биологических, так и социальных потребностей. В научных исследованиях отмечаются значительные перспективы именно физической рекреации в решении задачи повышения двигательной активности студентов в современных социально-экономических условиях. Ее называют оптимальным видом двигательной активности для студенческой молодежи, оказывающим мощное и вариативное влияние на развитие личности студентов (В. А. Горовой, В. М. Наскалов; В. П. Зайцев, С. В. Манучарян с соавт.; Т. А. Зенкова; С. В. Седоченко; С. В. Сырова, Я. В. Платонова; С. А. Ярушев и др.). Разработана концепция физической рекреации будущих педагогов, включающая задачи, принципы, содержание и механизмы реализации (Р. В. Бальба, Г. А. Лундина, Ю. А. Джаубаев).

Растет количество научных работ, изучающих аспекты формирования рекреативно-оздоровительной культуры: усиление социокультурной и психологической составляющих рекреационной деятельности придает больший вес и расширяет возможности для формирования мотивационно-ценностного отношения к ней у широких масс населения, в том числе у студенческой молодежи. По этой же причине исследователи теории физической рекреации связывают дальнейшее развитие знания о физической рекреации с ее изучением с позиции общей рекреационной деятельности человека, а не только физической культуры (Ю. Е. Рыжкин, С. А. Аслаханов, М. А. Эльмурзаев; В. В. Кирсанов). Эти содержательные и ор-

ганизационные особенности повышают роль физической рекреации в некоторых исследованиях до статуса системообразующего фактора организации всей физкультурно-оздоровительной работы с населением (О. А. Белухин, В. А. Петьков; Т. С. Шептикина с соавт.). Физическая рекреация может стать еще более важным компонентом человеческой жизни и способствовать решению одной из глобальных проблем современного информационного общества — компенсации и устранению дефицита двигательной активности у широких масс населения. Для этого необходимы комплексные меры по популяризации двигательной рекреации и формированию ее теории в междисциплинарных направлениях.

Сказанное особенно актуально для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ): многие из них могут иметь недостаточный уровень сформированности физической культуры личности (включая ее рекреационный аспект) еще со школы, когда освобождение от физической культуры в связи с наличием заболеваний не позволяло им в полной мере воспринимать ее ценности на уроках, формируя самоубеждение, что физкультурная деятельность имеет к ним мало отношения. Между тем необходимость поддерживать индивидуально оптимальный уровень двигательной активности для категории студентов, отнесенных к СМГ, сложно переоценить — физическая рекреация обладает для этого широкими возможностями.

Средства физической рекреации могут способствовать преодолению противоречия между интенсивностью и формами современного образовательного процесса, обуславливающими недостаточное количество двигательной активности учащихся, и необходимостью интенсификации их физкультурно-оздоровительной деятельности. Организационный аспект физической рекреации может видоизменяться в зависимости от конкретных потребностей и характеристик двигательной рекреационной

деятельности, что особенно важно для студента СМГ, и позволит ему адаптировать рекреационную деятельность к особенностям состояния здоровья: параметры физической рекреации позволяют максимально реализовать индивидуальный подход и подстроиться под любые особенности занимающихся.

Таким образом, физическая рекреация — вид двигательной активности, который чаще всего не требует специально организованных форм занятий, специального оборудования, регламентирования содержания рекреационной двигательной активности. Это позволяет студентам, отнесенным к СМГ, с легкостью интегрировать эту деятельность в свой распорядок дня. При этом важную роль играет возможность решения не только двигательных, оздоровительных задач, но и связанных с социальной сферой: формирование новых социальных связей, расширение круга общения, приобретение новых хобби и т. д., что важно для молодых людей студенческого возраста.

Результаты проведенного нами социологического исследования [1] (опрошены 85 студентов первого курса, отнесенных к СМГ) показали следующее: неорганизованная самостоятельная двигательная активность не находит никакого места в жизни 21 % студентов. При самооценке мотивации к занятиям двигательной активностью, к которым можно отнести и различные виды физической рекреации, только 14 % респондентов сказали о высоком уровне своей мотивации, 78 и 8 % отметили средний и низкий уровень соответственно.

Также нами был обнаружен недостаточный уровень валеологических знаний: многие учащиеся первого курса не представляли, что такое здоровье, не все обладали элементарными знаниями о компонентах здорового образа жизни, даже общеизвестных, многие не соблюдали правил здорового образа жизни, что исключительно важно для молодых людей с особенностями состояния здоровья. Также более половины студентов СМГ (56,5 %) не имели представления

о специальных упражнениях лечебной физической культуры, рекомендованных при их заболевании, и не смогли назвать упражнения, противопоказанные к выполнению.

Полученные данные совпадают с результатами других исследований значения физической рекреации для физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ, проведенных в других регионах. Они также констатируют низкий уровень осведомленности студенческой молодежи о сущности и значении физической рекреации для повышения уровня здоровья и улучшения самочувствия, недостаточность теоретико-методических знаний для организации самостоятельных занятий рекреационной направленности, пренебрежение рекомендациями врачей и реабилитологов по регулярному выполнению специальных упражнений лечебной физической культуры, практикуемых при тех или иных заболеваниях (О. В. Мамонова, Е. Е. Суханкина; С. В. Сырова, Я. В. Платонова).

Данная ситуация предполагает, что студент, отнесенный к СМГ, в первую очередь должен владеть исчерпывающей информацией о ее видах и средствах, способах и принципах их применения, навыками самоконтроля, информацией об особенностях организации двигательной активности при имеющемся у него заболевании. При этом актуализируется вопрос образования в области физической рекреации как важной части неспециального физкультурного образования в целом.

По определению А. В. Лотоненко с соавт. (2010), именно неспециальное физкультурное образование «является первым и необходимым условием формирования культуры физической каждого человека, поскольку направлено на овладение необходимым минимумом знаний и умений физкультурной деятельности» [2], с чем мы полностью согласны, учитывая приоритет образовательного компонента и необходимости его усиления в физическом воспитании [3]. Место неспециального физкультурного

образования в общей структуре физической культуры определяется специалистами в рамках ее первого вида — физического воспитания или образовательной физической культуры. Однако оно включает в себя также предметные области и других видов физической культуры, в том числе и рекреационной. Вклад неспециального образования в области физической рекреации в общую культуру личности студентов, отнесенных к СМГ, имеет исходной точкой расширение их представлений о физической рекреации, ее возможностях индивидуально для каждого как в плане содействия укреплению здоровья, так и в социально-психологической сфере, что отражает возможности и потенциал неспециального образования студентов, отнесенных к СМГ, в области физической рекреации.

Таким образом, рекреационная двига-

тельная активность может с большей легкостью интегрироваться в образ жизни студенческой молодежи, чем другие более регламентированные виды занятий. Она решает задачи формирования интереса к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, понимания значения двигательной активности для оптимизации физического и психологического состояния, что имеет немаловажное значение для студентов, отнесенных к СМГ, вследствие наличия у них хронических заболеваний и различных особенностей состояния здоровья. Разработка и совершенствование содержания неспециального образования в области физической рекреации представляется необходимым условием полноценного физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ.

### Список источников

1. Ворожбитова А. Л., Кучукова Д. Д., Резенькова О. В. Исследование мотивации к двигательной активности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XIX Международной научно-практической конференции. — Ставрополь, 2022. — С. 332–336.
2. Лотоненко А. В., Гостев Г. К., Щербаков И. Б. Структура и функции неспециального физкультурного образования студентов // Образование и педагогика найти. — 2010. — № 1 (3). — С. 163–172.
3. Лукьяненко В. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие. — М. : Советский спорт, 2024. — 566 с.



# ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**ВУКОЛОВА** Софья Ильинична

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия  
SIVukolova@stud.kantiana.ru

**Аннотация.** Рассматриваются важные аспекты занятий по эстетической гимнастике с детьми дошкольного возраста. Описывается создание методики занятий для группы начальной подготовки в эстетической гимнастике.

**Ключевые слова:** группа начальной подготовки, эстетическая гимнастика, методика занятий.

## CONDUCTING CLASSES WITH CHILDREN 6–7 YEARS OLD ENGAGED IN AESTHETIC GYMNASTICS

Sofya I. **VUKOLOVA**

Immanuel Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia  
SIVukolova@stud.kantiana.ru

**Abstract.** The article examines important aspects of aesthetic gymnastics classes with preschool children. It describes the creation of a methodology for classes for the initial training group in aesthetic gymnastics.

**Keywords:** initial training group, aesthetic gymnastics, training methods.

Гимнастика — сложно координационный вид спорта, привлекающий взгляды миллионов зрителей на российской и международной арене. Представители этого вида спорта обладают особой грацией, эстетикой телодвижений, во время выступлений спортсмены проявляют все физические и эмоциональные качества под музыку, транслируя свои способности миллионам зрителей. Данный вид спорта уже долгое время входит в программу Олимпийских игр, по всему миру созданы учреждения, культивирующие данный вид спорта. Характерными чертами спорта являются его значительное развитие и прогрессивный рост спортивных достижений. В связи с этим возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью создания новых методов, средств, технологий обучения. Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными гимнастками, в ходе этого роста растет необходимость новаций

в этом виде спорта. Поэтому с течением времени появился синтетический вид, обособленный от вида спорта «художественная гимнастика», который предполагает связь танцевальных видов спорта, акробатики и классической хореографии и получивший название «эстетическая гимнастика». На сегодняшний день эстетическая гимнастика набирает обороты в своем развитии, но, чтобы понять, что же это за вид спорта и какими характеристиками должен обладать ребенок в этом виде спорта, необходимо рассмотреть связь художественной гимнастики и влияние гимнастики на организм ребенка. В настоящее время вид спорта «художественная гимнастика» стремительно прогрессирует и выявляются повышенные требования к его представителям. Основные тенденции развития в этой области включают в себя увеличение конкурентной активности и напряженности тренировок, сложности соревновательных программ

с добавлением элементов акробатики под музыкальное сопровождение, стремление к максимальному использованию потенциала каждой спортсменки, а также начало специализации на достижение выдающихся результатов в юном возрасте. Проблемность этого вида спорта заключается в недостаточной доступности мест для занимающихся и в сложности критериев для отбора кандидатов, в связи с чем контингент занимающихся художественной гимнастикой сужается. В связи с этим возникает необходимость развития такого вида спорта, в который можно массово привлекать детей для их гармоничного развития. Достижение максимальных результатов за минимальное количество времени — основная цель тренировочного процесса; необходимо применять такие средства построения тренировочного занятия, которые позволят наиболее эффективно оказывать влияние на спортивно одаренного, гармонически развитого ребенка.

В структуре спортивной иерархии появился обособленный вид спорта, определяющий новые перспективы развития в сфере спорта и достижений с юных лет. Речь идет о синтетическом виде спорта — эстетической гимнастике. Данный вид спорта совмещает в себе элементы художественной гимнастики, акробатических и танцевальных элементов. В эстетической гимнастике в процессе выступлений под музыкальное сопровождение спортсменки передают не только физическую целостность элементов, но также эмоционально сопровождают выступления, проявляя способности к изяществу, грации и пластичности (Л. Т. Морозова, П. В. Ночевнова, 2006).

В настоящее время эстетическая гимнастика не входит в программу Олимпийских игр, но на мировой арене проводятся чемпионат мира и первенство Европы, а включение в программу Олимпийских игр является вопросом времени и аналитическим показателем результативности, динамики развития и популярности данного вида спорта. В Российской Федерации прогрессивность раз-

вития эстетической гимнастики привело к созданию Всероссийской Федерации эстетической гимнастики (апрель 2022 г.); созданы и введены в работу «Федеральный стандарт спортивной подготовки» от 8 октября 2021 г. № 770, «Единая всероссийская спортивная квалификация» от 19 декабря 2022 г. № 1225, квалификационные требования к спортивным судьям от 19 декабря 2021 г. № 960, ежегодно обновляется календарь межрегиональных Всероссийских официальных спортивных соревнований по эстетической гимнастике.

В связи с этим перед тренерским составом стоят конкретные задачи по развитию гармонически развитой личности ребенка с применением особенностей вида спорта «эстетической гимнастики», что подразумевает под собой выполнение занимающимся динамических хореографических элементов под музыкальное сопровождение с применением грации, силы и эстетики выполнения двигательных действий.

Преимуществами вида спорта «эстетическая гимнастика» являются широкий возрастной диапазон — от самых юных спортсменок в возрасте 6–7 лет до категории «миледи» от 25 лет. Физическая направленность этого вида спорта предполагает именно динамическое, гармоническое развитие всего организма, направленность на развитие гибкости и подвижности суставов ребенка, укрепление мышечного корсета (в пределах нормы развития ребенка), улучшение системы кровообращения, обменных процессов в организме, развитие координации движений.

Однако, несмотря на положительную динамику развития вида спорта наблюдается проблема, связанная с отставанием процесса разработки необходимого программно-методического обеспечения от динамичного развития нового вида спорта и отсутствием единства среди ведущих специалистов в подходах к его проектированию из-за несформированных необходимых начальных положений. Например, не до конца выяснены

отличительные особенности соревновательной деятельности в этой области гимнастики и не решен вопрос о целесообразности заимствования или исключения отдельных средств и методов тренировки.

В связи с этим возникает потребность в создании новых методик тренировочного процесса с использованием методов, средств и форм на базе изученной литературы для гармоничного развития спортсмена на начальном этапе подготовки.

**Цель:** разработать методику занятий группы начальной подготовки по эстетической гимнастике для детей 6–7 лет.

**Объект:** учебно-тренировочный процесс детей 6–7 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

**Предмет:** методы, средства и формы эстетической гимнастики для занятий детей 6–7 лет.

**Гипотеза:** предполагается, что данная методика будет более результативной для развития эстетической специально-двигательной подготовленности спортсменок 6–7 лет на начальном этапе обучения, если в ней будут использованы интегральные способы подготовки юных спортсменок на основе анализа современной научной литературы и доказательной базы, используемой с давних времен, адаптированных именно под вид спорта «эстетическая гимнастика».

В аспекте поставленной цели и определения предмета и гипотезы исследования были поставлены следующие задачи.

1. Выявить и определить содержание занятий и средства физического воспитания в эстетической гимнастике у детей 6–7 лет.
2. Разработать методику занятий для группы начальной подготовки 6–7 лет по эстетической гимнастике.
3. Апробировать методику проведения тренировки для детей 6–7 лет и экспериментально проверить ее эффективность.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные испы-

тания, математической статистики, экспертной оценки.

Исследование проводилось при участии и поддержке автономной некоммерческой организации «Федерация эстетической гимнастики Калининградской области». В эксперименте приняла участие группа начальной подготовки по эстетической гимнастике, состоящая из девочек 6–7 лет.

На базе анализа нормативных документов и научно-методической литературы комплекс физических упражнений, из которых состояла экспериментальная методика, строился с учетом применения повторного, игрового, интервального, контрольного, соревновательного методов, что способствовало положительной динамике развития подготовленности спортсменок 6–7 лет к соревновательному процессу по эстетической гимнастике. Тренировочное занятие базировалось на общепринятых нормах в сфере теории и методики физической культуры и спорта и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. Первый этап построения нашей методики включал в себя подбор методов и средств по этапам подготовки группы начальной подготовки девочек 6–7 лет по эстетической гимнастике.

Экспериментальная часть исследования была разделена на два этапа. Первый этап эксперимента осуществлялся в сентябре 2023 г., второй этап эксперимента — в феврале 2024 г.

В данном педагогическом эксперименте приняли участие 24 гимнастки группы начальной подготовки. Согласно тренировочному плану интенсивность занятий по эстетической гимнастике составляла по 60 минут два раза в неделю.

Этап начальной подготовки в системе подготовки вида спорта «эстетическая гимнастика» имеет длительность два года. Во время этого этапа подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую — подготовительную направленность, исключая резкие скачки нагрузок и отдыха. Нагрузка поднимается плавно,

оставляя достаточное время на отдых ребенка. При выборе средств для организации тренировочного процесса необходимо уделять внимание игровому методу, чтобы занятия были более интересными и эмоциональными.

В процесс организации тренировочного процесса уделяется внимание общефизической, специальной физической, тактической, теоретической и психологической видам подготовки. В процессе общефизической подготовки используются интервальный, игровой, круговой методы, они реализуются с помощью применения общеподготовительных упражнений (строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе специальной физической подготовки используются повторный, контрольный методы, они реализуются с помощью применения специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие гибкости ребенка и амплитуды движений.

В процессе теоретической и тактической подготовки используются дидактические, соревновательные, переменные методы подготовки, они реализуются с помощью применения вспомогательных (подводящие, имитационные упражнения) и соревновательных средств (отработка программы упражнения, сдача контрольных нормативов). В процессе психологической подготовки используются методы наблюдения, беседы, игры, они реализуются в ходе наблюдения за ребенком в процессе тренировок, беседы с родителями (опекунами) и ребенком, в процессе игровых форм проявления и формирования психологической адаптации.

Второй этап исследования был построен на методах педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной группы спортсменов 6–7 лет по эстетической гимнастике. Каждая группа состояла из 12 человек в возрасте 6–7 лет. В каждой группе были проведены контрольные испытания, включающие в себя восемь тестов: выполнение продольного и поперечного шпагатов, упражнение «мост на коленях», упражнение

«складка», упражнение подъем туловища до вертикали, прыжок с вращением скакалки вперед, равновесие на всей стопе (свободная нога поднята в сторону, с помощью одной-двух рук). Контрольные тестирования проводились в начале эксперимента для отбора в экспериментальную и контрольную группы и в конце экспериментальной части, после применения методики проведения тренировочного процесса для детей 6–7 лет в эстетической гимнастике. С помощью применения метода математической статистики обработаны полученные результаты, применена экспертная оценка для оценивания результативности апробирования эффективности методики подготовки юных спортсменов группы начальной подготовки в возрасте 6–7 лет по эстетической гимнастике по пятибалльной системе.

Экспериментальная часть исследования проводилась в контрольной и экспериментальной группах по 12 человек в возрасте 6–7 лет в период с сентября 2023 г. по февраль 2024 г. Данные фиксировались дважды: перед началом применения методики подготовки спортсменок 6–7 лет по эстетической гимнастике в сентябре и по окончании применения методики в феврале.

После первого этапа педагогического эксперимента группа начальной подготовки девочек 6–7 лет по эстетической гимнастике начала работу по нашей методике. За период с сентября по февраль было проведено 40 учебно-тренировочных занятий и одно показательное выступление (в декабре). После математической обработки экспериментальных данных и получения экспертной оценки на первом и втором этапах тестирования, можно сделать вывод, что апробированная методика занятий для детей 6–7 лет по эстетической гимнастике является эффективной.

Исходя из полученных данных контрольных тестирований мы можем сделать вывод, что в группе начальной подготовки по эстетической гимнастике нужно обратить внимание на упражнения, где задействована гибкость и координационные способности.

## Список источников

1. Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике : учебно-методическое пособие. — М., 2016.
2. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5–6 лет. — М. : Проспект, 2015. — 147 с.
3. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика» : утв. приказом Минспорта России от 31.08.2017 № 777.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» от 8 ноября 2021 г. № 770.

# РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16–17 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

**ГЛУХАРЕВА** Мария Руслановна

Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова  
Якутск, Россия  
mgluhareva1971@gmail.com

**Аннотация.** В волейболе спортсмен реализует на достаточном уровне очень много движений, таких как стартовая скорость и ускорение, толчковые, прыжковые, ударные движения, ситуационные, координационные реакции. Всему этому предшествует хорошая скоростно-силовая подготовленность игрока. Вот поэтому нужно большое внимание уделять развитию скорости, быстроты, силы игрока. Задача исследования — выявить увеличение или уменьшение показателей скоростно-силовых качеств у девушек 16–17 лет, занимающихся волейболом в платной спортивной группе во Дворце спорта «50 лет Победы» в городе Якутск. Для этого разработали недельные планы тренировочных занятий и применили во время тренировок. В конце исследования выявили эффективность применения данных методик, повышение скоростно-силовых качеств у спортсменок.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, тренировка, волейбол, упражнения, скорость, сила, план.

## DEVELOPMENT OF EXPLOSIVE POWER IN 16–17 YEAR OLD VOLLEYBALL PLAYERS AT TRAINING SESSIONS

Mariia R. **GLUKHAREVA**

North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosova  
Yakutsk, Russia  
mgluhareva1971@gmail.com

**Abstract.** In the game of volleyball the athlete realizes at a sufficient level a lot of movements, such as starting speed and acceleration, pushing, jumping, kicking movements, situational, coordination reactions — all this is preceded by good speed and strength preparation of the player. That's why we need to pay more attention, more time to develop the player's speed, quickness, strength. The task of the work is to identify the increase or decrease of speed and strength qualities in girls 16–17 years old, engaged in volleyball in a paid sports group in the Palace of Sports 50 years of Victory in the city

of Yakutsk. For this purpose, we developed weekly plans of training sessions and applied them during training. At the end of the study, the effectiveness of the application of these techniques, the increase of speed and strength qualities in female athletes was revealed.

**Keywords:** *speed-strength qualities, training, volleyball, exercises, speed, strength, plan.*

## Введение

В данное время повысился общий уровень игроков-волейболистов и в техническом плане, и в физическом развитии. Этого требует современный, динамичный волейбол, быстрые комбинационные игры, высокий рост игроков и зрелищность самого вида спорта. Посредством игры в волейбол улучшаются двигательная активность, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, повышается общий тонус мышц, укрепляется костный аппарат и изменяются к лучшему все функции организма спортсмена.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы определить эффективность примененной составленной программы тренировок для развития взрывной силы на тренировочных занятиях по волейболу у девушек 16–17 лет. Поставили перед собой задачу определить степень физической формы игроков, доказать действенность методов и средств, применяемых на тренировках для развития скоростно-силовых качеств, и проконтролировать изменения за период эксперимента.

В начале и в конце эксперимента применили следующие нормативные испытания:

- 1) прыжок в длину с места, см;
- 2) вертикальный прыжок с разбега, см;
- 3) скорость бега на короткие дистанции с изменением направления, 3×3 м;
- 4) бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя, см.

Исследование проходило на базе Дворца спорта «50 лет Победы» в городе Якутске, в платной спортивной группе, состоящей из 14 девушек.

Исследование состояло из трех этапов:

Первый этап: отобраны нормативы для выполнения контрольного тестирования, которые выявили уровень подготовленности волейболисток 16–17 лет, также разрабо-

таны два комплекса специальных упражнений для проведения исследования.

Второй этап: выявили с помощью тестирования уровень общей физической подготовки девушек, участвующих в исследовании, оценили итоги тестирования, полученных на первом этапе. По этим показателям волейболистки были распределены на две равные группы А (контрольная) и Б (экспериментальная).

Третий этап: после проведенных занятий с использованием разработанных упражнений волейболистки повторно выполнили контрольное тестирование, по итогам которого был сделан обзор, сравнение проведенной деятельности за период эксперимента.

В начале эксперимента группу девушек разделили на группы по 7 человек разной физической подготовленности. По методике развития взрывной силы занимались три раза в неделю, по одному часу на занятии, остальное время тренировки уделяли повышению технико-тактической подготовке.

Для экспериментальной и контрольной групп были разработаны два разных комплекса упражнений для внедрения на тренировках, в которой применяли разные методы, например, «ударный», круговой, статодинамический. Применяли упражнения с использованием массы тела, такие как выпрыгивания, отжимания, приседания и прочие, которые являются очень эффективными для развития скорости движения силы рук и ног.

Сформированные планы занятий для развития взрывных качеств на одну неделю для обеих групп показаны в табл. 1 и 2. Эти разработанные упражнения применялись в течение восьми недель, дозировка упражнений на следующей неделе корректировалась по самочувствию испытуемых.

Таблица 1

**Недельная программа на тренировочных занятиях группы А (контрольной)**

День недели	Упражнение	Дозировка
Понедельник	1. И. п. — полуприсед. Максимальные прыжки вверх со взмахом рук	20 раз 2 подхода
	2. И. п. — стоя на платформе на носках. Подъемы на передние части стопы, задержка в положении на носках 3 секунды	10 раз 2 подхода
	3. Подъемы на тумбу со сменой ног в полете	10 раз 2 подхода
	4. Прыжки на носках, не сгибая колени	15 раз 2 подхода
	5. В средней стойке волейболиста быстрые прыжки, не выпрямляя ног	100 раз 1 подход
	6. И. п. — присед, руки сзади. Максимальные прыжки вверх	10 раз 4 подхода
Среда	1. И. п. — полный присед. Сгибание/разгибание ног с задержкой на три счета, в нижней точке задержка 3 секунды	12 раз 3 подхода
	2. Из полного приседа выпрыгивания вверх с набивным мячом (5 кг). Внизу задержка 4 секунды	12 раз 3 подхода
	3. Зашагивание вперед одной ногой, передняя нога согнута под углом 90°, задняя нога натянута прямо, внизу задержка 4 секунды	На каждую ногу по 10 раз 3 подхода
	4. Со стойки выпад одной ногой. Заднюю ногу подтянуть, резко выпрыгнуть вверх с набивным мячом (5 кг)	На каждую ногу по 10 раз 3 подхода
	5. И. п. — стоя в выпаде, к груди плотно прижат набивной мяч массой 5 кг. Переноса вес тела на переднюю ногу, максимально выпрыгнуть вверх, вернуться в и. п.	На каждую ногу по 10 раз 3 подхода
	6. И. п. — полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Прыжок в сторону на одну ногу, задержка и прыжок обратно на обе ноги	На каждую сторону по 12 раз 3 подхода
	7. И. п. — полуприсед на одной ноге. Прыжки вверх в сторону, приземление на другую и обратно	20 раз 3 подхода
	8. И. п. — стоя на одной ноге. Набивной мяч прижат к груди. Ассистент держит закрепленный на поясе резину-экспандер. Сохраняя равновесие, выпад назад, затем резко выпад вперед	На каждую ногу по 10 раз 3 подхода
	9. И. п. — то же. Выпад вперед, назад, Затем резкий прыжок вперед, приземление на одну ногу. Держать равновесие	На каждую ногу по 10 раз 3 подхода
	10. И. п. — стоя на одном колене, носок не касается пола, резко встать вверх. При первом движении исключить касание дальней стопой пола	На каждую ногу по 8 раз 3 подхода
Пятница	1. Броски утяжеленного мяча (500 г) в стену	20 раз 3 подхода
	2. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность	10 раз 3 подхода
	3. Броски мяча (1 кг) кистью об пол	20 раз 3 подхода
	4. Отжимания от скамейки, локти около туловища	10 раз 3 подхода

Таблица 2

**Недельная программа на тренировочных занятиях группа Б (экспериментальной)**

День недели	Упражнение	Дозировка
Понедельник	1. И. п. — стойка на передней части стопы, руки перед собой. Резкий прыжок на возвышение	20 раз 3 подхода
	2. Стоя на двух платформах с гирей (массой 16 кг), сделать максимальный прыжок вверх	10 раз 3 подхода
	3. И. п. — стойка на одной ноге. Быстрые прыжки на тумбу. Активная работа рук	15 раз 3 подхода
	4. И. п. — стойка со штангой хватом сверху. Поднимание штанги (20 кг) к груди	12 раз 3 подхода
	5. И. п. — полуприсед, на одной руке гриф со штангой около плеча. Резко встать, поднимая штангу вверх. Подняться на носки	16 раз 3 подхода
	6. Прыжок в сторону с последующим перепрыгиванием через барьеры	10 раз 4 подхода

День недели	Упражнение	Дозировка
Среда	1. И. п. — стойка со штангой (20 кг) хватом сверху на прямых руках снизу. Поднятие штанги на грудь рывком с последующим толчком вверх	15 раз 4 подхода
	2. И. п. — лежа на спине, штанга (30–40 кг) над собой на прямых руках. Медленно сгибая руки, опустить штангу к груди, затем принять и. п.	12 раз 4 подхода
	3. Многократные прыжки через барьеры после разбега	10 барьеров 3 подхода
	4. Броски мяча (500 г) в стену	На каждую руку по 20 раз 4 подхода
	5. Стоя на двух платформах с гирей (16 кг), сделать максимальный прыжок вверх	12 раз 4 подхода
	6. И. п. — лежа спиной на большом мяче. Резкое поднимание туловища с выталкиванием штанги (6 кг) вверх	20 раз 4 подхода
	7. И. п. — сед на тумбе. Резкий прыжок вверх, с активным махом рук	15 раз 4 подхода
	8. И. п. — стойка на одной ноге. Быстрые прыжки на тумбу. Активная работа рук	20 раз 3 подхода
Пятница	1. Броски одной рукой мяча (500 г) в стену	На каждую руку по 20 раз 4 подхода
	2. И. п. — лежа на спине, штанга (30–40 кг) над собой на прямых руках. Медленно сгибая руки, опустить штангу к груди, затем принять и. п.	10 раз 4 подхода
	3. И. п. — стойка на передней части стопы, руки перед собой. Сделать резкий прыжок на возвышение	20 раз 4 подхода
	4. И. п. — лежа спиной на большом мяче. Резкое поднимание туловища с толчком штанги (6 кг) вверх	20 раз 4 подхода
	5. Поднимание туловища из положения лежа на спине с набивным мячом (5 кг), ноги держать на весу	20 раз 4 подхода
	6. И. п. — стойка со штангой (20 кг) хватом сверху на прямых руках снизу. Поднятие штанги на грудь рывком с последующим толчком вверх	20 раз 4 подхода
	7. Стоя на платформе, спрыгнуть одной ногой на пол и с резким отталкиванием перепрыгнуть через скамейку	По 3 прохода 4 подхода (3 прохода = 1 подход)
	8. Стоя на двух платформах с гирей (16 кг), сделать максимальный прыжок вверх	14 раз 4 подхода
	9. И. п. — сед на тумбе. Резкий прыжок вверх с активным махом рук	15 раз 4 подхода

### Анализ результатов исследования и их обсуждение

Выполнение контрольных тестов и диагностики результатов посредством статистических методов помогло оценить уровень достижений скоростно-силовых качеств у волейболисток на начальном этапе исследования и в конечном результате эксперимента. Сначала выявили первые изменения во внутригрупповых данных физической подготовленности, а затем отличия между контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента (табл. 3).

Анализируя полученные итоги у двух групп А и Б, можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности контрольной группы также увеличился, но не так сильно, как у экспериментальной группы. Это доказывает, что использованные в эксперименте методики и тренировки дали более значимый результат по сравнению с обычными тренировками, которые проводились в контрольной группе.

Усредненные итоги группы А (контрольная группа):

— прыжок в длину с места повысился на 10,35 см;



**Средний показатель испытаний волейболисток в начале и в конце эксперимента**

Контрольные тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	январь	март	январь	март
Прыжок в длину с места, см	190,9±3,96	201,25±3,74	192,25±4,4	203,8±5,94
Вертикальный прыжок с разбега, см	35,7±2,64	41,75±2,31	38,8±1,76	44,75±2,31
Скорость бега на короткие дистанции, с	8,9±0,22	8,6±0,22	8,9±0,22	8,6±0,22
Бросок набивного мяча сидя, м	6,3±0,44	6,8±0,44	6,3±0,22	6,85±0,22

— вертикальный прыжок в высоту с разбега повысился на 2,95 см;

— скорость бега на короткие дистанции с изменением направления, 3×3 м, пробежали на 0,3 с быстрее;

— бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы повысился на 0,5 м.

Усредненные итоги группы Б (экспериментальная):

— прыжок в длину с места повысился на 11,55 см;

— вертикальный прыжок в высоту с разбега повысился на 9,05 см;

— скорость бега на короткие дистанции с изменением направления, 3×3 м, пробежали на 0,3 с быстрее;

— бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы повысился на 0,55 м.

Собранные данные показали, что развитие скоростно-силовых качеств значительно улучшились за восемь недель работы в тренировочных занятиях у девушек 16–17 лет, занимающихся волейболом. Улучшение этих качеств у испытуемых экспериментальной группы за такой относительно короткий срок свидетельствует о высокой результативности разработанного комплекса упражнений.

#### **Заключение**

Важное место в подготовке спортсменок занимает совершенствование взрывных качеств. Волейбол требует от игроков как силовых, так и скоростных способностей. Силовые качества позволяют игрокам ударять мяч с большой силой, блокировать удары соперников и максимально высоко выполнять

прыжки, а скоростные качества позволяют быстро реагировать на мяч, быстро передвигаться по полю и быстро выполнять технические действия.

Экспериментальная группа выполняла специально созданный курс упражнений с адаптированной системой физических нагрузок, направленной на развитие взрывных качеств, что и привело к их улучшению. Отличие обеих программ можно объяснить применением различных методик, объемом нагрузки, количеством подходов, различием упражнений. В итоге разработанная программа для улучшения взрывных качеств, которые выполняли испытуемые группы Б, оказалась более эффективной и положительно влияет на совершенствование физической подготовки занимающихся.

Исходя из представленных выводов можно сделать предположение о том, что второй план программы тренировок, ориентированный на формирование скоростно-силовых способностей, оказался более действенным и дал возможность волейболисткам добиться более высоких результатов и показателей. Использование упражнений со средствами, имитирующими игровую ситуацию, например с набивными мячами, помогло улучшить технику удара, развить его мощь и скорость. Выпрыгивания, спрыгивания, прыжки на тумбу, через разные барьеры и скамейки развили выносливость и мощь прыжка, что критично для игры в волейбол. Также упражнения на сгибания и разгибания рук помогли

развить силу в руках и предплечьях, что очень важно для удержания мяча и точных ударов.

Планы тренировок и разработанные методы могут быть адаптированы для различ-

ных видов спорта, таких как баскетбол, футбол и другие командные игры. Могут быть полезны в работе для тренеров, преподавателей, учителей физической культуры.

### Список источников

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 331 с.
2. Дворник Л. С., Хабаров А. А., Евтушенко С. Ф. Использование отягощений на тренировках // Физкультура и спорт. — 2019. — № 3.
3. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки : методические основы развития физических качеств). — М. : Лептос, 2006. — 53 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М. : Физкультура и спорт, 2000.
5. Ивойлов А. В. Волейбол. — Минск : Выш. школа, физ. воспитания, 2012. — 192 с.
6. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. — Минск : МЕТ, 2007. — 329 с.

## ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**ГРАЧЕВ** Александр Сергеевич

Белгородский государственный технологический университет  
имени В. Г. Шухова  
Белгород, Россия  
grarook@mail.ru, ORCID 0000-0001-7221-9392

**Аннотация.** Снижение двигательной активности студенческой молодежи во многом связано с повышением ее зависимости от информационного пространства. Ключевыми проблемами являются номофобия и чрезмерное, доминирующее увлечение компьютерными играми. В контексте этих вызовов рассматривается новый подход к привлечению студентов к систематическим занятиям физической культурой — фиджитал-спорт. Фиджитал представляет собой уникальное сочетание виртуального и реального мира, где физическая активность сочетается с использованием технологий. В статье подчеркивается роль фиджитала в преодолении барьеров, отделяющих молодежь от занятий спортом, что способствует активному вовлечению в физическую активность. Кроме того, раскрываются дальнейшие перспективы развития фиджитал-спорта, включая его потенциал в области развития технологических решений для физической реабилитации, виртуальной тренировки и социального взаимодействия в сфере спорта.

**Ключевые слова:** *фиджитал-спорт, студенты, образовательное пространство вуза, двигательная активность.*

## FIDGETAL SPORT IS A NEW TOOL FOR ATTRACTING STUDENTS TO SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Alexander S. GRACHEV

Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov  
Belgorod, Russia  
grarook@mail.ru, ORCID 0000-0001-7221-9392

**Abstract.** The decrease in the physical activity of student youth is largely due to their increased dependence on the information space. The key problems are nomophobia and excessive, dominant passion for computer games. In the context of these challenges, a new approach to attracting students to systematic physical education classes is considered — physical sport. Phydital is a unique combination of the virtual and real world, where physical activity is combined with the use of technology. The article highlights the role of phigital in overcoming the barriers that separate young people from playing sports and promoting their active involvement in physical activity. In addition, further prospects for the development of physical sports are revealed, including its potential in the development of technological solutions for physical rehabilitation, virtual training and social interaction in the field of sports.

**Keywords:** *physical sports, students, educational space of the university, physical activity.*

Оптимальный уровень физической активности является одним из ключевых факторов для поддержания здоровья человека. Это подтверждается тем, что большинство долгожителей ведут активный образ жизни [1]. Однако современные вызовы, такие как технологизация труда и распространение «сидячих» профессий, создают серьезные препятствия для формирования здорового образа жизни. За последние три года эта проблема стала особенно остро ощущаться в студенческой среде приграничных регионов. С марта 2020 г. студенты периодически вынуждены переходить на дистанционный формат обучения. Сначала это было связано с распространением коронавирусной инфекции, затем с проведением специальной военной операции. Дистанционный формат проведения занятий по физической культуре не обеспечивает должный уровень двигательной активности [2]. Это в свою очередь увеличивает риск развития различных заболеваний [3].

Второй негативный фактор, который в последние несколько лет всё сильнее проявляется в молодежной среде, связан с чрезмерной зависимостью от мобильных телефонов. Виртуальный мир настолько «поглощает сознание» молодых людей [4], что некоторым становится гораздо комфортнее осуществлять общение через социальные сети, чем в реальной жизни [5]. Исследования Н. А. Кузнецова свидетельствуют о сни-

жении интереса к дисциплинам «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт» после возврата к очному формату обучения [6]. С одной стороны, это связано со снижением уровня физической работоспособности [7], а с другой — с нежеланием заниматься физической культурой и спортом и отсутствием интереса к физкультурно-спортивной деятельности [6].

Поэтому необходим поиск эффективных решений, которые отвечали бы запросам современной молодежи. Одним из вариантов является фиджитал-спорт. Как отмечает заместитель председателя Правительства Российской Федерации Дмитрий Чернышенко, фиджитал является одним из вариантов решения данной проблемы, так как представляет симбиоз активностей в двух измерениях — реальном и виртуальном. Фиджитал-спорт способствует развитию гармоничного во всех отношениях человека. «Игры будущего» в Казани собрали более 1 млрд просмотров, что свидетельствует о том, что они отвечают запросам современного общества, которое, с одной стороны, стремится к цифровизации во всех сферах жизни, а с другой — уделяет больше внимания здоровому образу жизни и поддержанию хорошей физической формы. Одним из примеров успешного использования фиджитал-спорта является проект «Ring Fit Adventure» от компании Nintendo. Эта игра позволила

игрокам заниматься фитнесом, выполняя различные упражнения с помощью специальных контроллеров. Она стала очень популярной во время пандемии COVID-19, когда многие люди не могли посещать спортивные залы. При этом первыми пользователями игры стали люди в возрасте 20–30 лет.

Министерство науки и высшего образования РФ отмечает значимость развития данного направления в студенческой среде и с сентября 2023 г. проводит еженедельный мониторинг проведенных мероприятий по развитию фиджитал-спорта и фиджитал-образования в организациях высшего образования. Исследования А. Ю. Пащенко с коллективом авторов показали, что интеграция элементов фиджитал-спорта в образовательный процесс по физической культуре способствовала повышению интереса к занятиям со стороны студентов [8]. Однако стоит отметить, что постоянное использование технологий виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) в течение всего учебного времени может привести к быстрому утомлению участников, особенно тех, кто не привык к таким нагрузкам. Сочетание обработки информации с выполнением игровых задач и дополнительной физической активностью создает сложную систему управления, которая включает в себя различные компоненты [8]. Эти компоненты, вероятно, связаны между собой, что требует одновременного контроля крупной и мелкой моторики. В процессе такого обучения активизируются различные системы организма, включая скелетно-мышечную и нервную системы, что способствует не только развитию двигательных навыков, но и расширению когнитивных возможностей игроков.

Как отмечает Л. И. Лубышева, «фиджитал-спорт представляет собой триаду здоровья, развлечений и технологий; создается новый уровень взаимодействия между пользователями и игрой» [9]. Научные исследования показывают, что игровая деятельность способствует развитию пространственной ориентации, стратегического мышления,

улучшает память и мелкую моторику. Переключение внимания с виртуального мира на реальный также способствует развитию умения принимать быстрые решения.

Примечательно, что фиджитал-спорт содержит дисциплины, в которых присутствует стрельба. К ним относятся CS2 + лазертаг, Standoff 2 + лазертаг и Warface + лазертаг. В данных видах участникам необходимо не только уметь точно стрелять, но и понимать основы взаимодействия в группе. Учитывая современные реалии, наличие данных навыков и знаний у молодых людей является важным аспектом их образования и развития. Эти дисциплины требуют не только физической выносливости и меткости, но и способности работать в команде, развивая такие навыки, как координация действий, коммуникация и стратегическое мышление. Кроме того, участие в таких соревнованиях способствует формированию ответственности за свои действия и уважения к партнерам по команде. Таким образом, фиджитал-спорт не только стимулирует физическую активность, но и способствует развитию социальных и когнитивных навыков, необходимых для успешной адаптации в современном мире.

В работе Д. А. Барыбина представлена альтернатива данным видам фиджитал-спорта. Автором предложено использование VR-стрейкбола. Следует отметить, что этот формат предоставляет возможность не только для спортивных состязаний, но и для моделирования различных сценариев. Участники, используя VR-шлемы, могут принимать участие в играх, защищая свою страну от «врагов» или отражая «террористические атаки» на школы, развлекательные центры и другие объекты. По мнению Д. А. Барыбина, такой вид стрейкбола может заинтересовать российскую молодежь и способствовать развитию их патриотических чувств, а также пониманию важности совместных действий, взаимопомощи и самопожертвования [10].

Важно отметить, что не все разновидности фиджитал-спорта имеют «бесшов-

ность», то есть отсутствие разделения физической активности и активности в цифровом пространстве. Тем не менее называть их двоеборьем тоже неправильно [11], так как тактические взаимодействия виртуального пространства полностью соответствуют действиям в реальной жизни. Важно отметить, что после виртуального этапа счет сохраняется и продолжается в физическом этапе соревнований.

В целом внедрение занятий фиджитал-спортом в студенческой среде может способствовать повышению двигательной активности молодых людей и приобщению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Использование элементов фиджитал-технологий может найти свое отражение в профессиональном спорте, а также применяться при моделировании различных ситуаций в ведомственных структурах. При этом анализ литературных источников показал, что вопросы интеграции фиджитал-спорта в образовательное пространство вуза и влияния фиджитал-технологий на организм молодых людей слабо изучены. Поэтому необходимо провести дальнейшие исследования в этой области, чтобы лучше понять потенциальные пользу и риски, связанные с внедрением фиджитал-спорта в образовательные программы

### Список источников

1. Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. Н. Венгерова [и др.] // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 1. — С. 56–58.
2. Двигательная активность студентов в современных условиях / Е. Н. Копейкина, В. Л. Кондаков, Л. Н. Волошина, В. И. Бочарова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 3. — С. 106–112. — DOI 10.47475/2500-0365-2023-8-3-106-112.
3. Закоркина Н. А. Влияние дистанционного обучения на здоровье студентов высших учебных заведений // Социальные аспекты здоровья населения. — 2021. — Т. 67, № 3. — DOI 10.21045/2071-5021-2021-67-3-7.
4. Исакова Н. В., Костюк Н. В., Петровская М. А. Влияние номофобии на развитие когнитивных способностей студентов // Тверской медицинский журнал. — 2023. — № 3. — С. 14–17.

и повседневную жизнь студентов. Это позволит разработать эффективные стратегии по стимулированию физической активности среди молодежи и формированию их здорового образа жизни.

Кроме того, следует обратить внимание на вопросы доступности и инклюзивности подобных занятий. Важно, чтобы фиджитал-спорт был доступен всем студентам независимо от их физической подготовки, возможностей и ограничений. Это может потребовать разработки адаптированных программ тренировок и обеспечения доступности необходимого оборудования для всех желающих.

Наконец, внедрение фиджитал-спорта в студенческую среду также может способствовать развитию технических и творческих навыков обучающихся. Создание и настройка игровых сценариев, работа с виртуальными средами и управление техническим оборудованием — всё это может быть полезным опытом для будущих специалистов в области информационных технологий, геймдизайна и других смежных областей. Таким образом, фиджитал-спорт представляет собой не только средство для поддержания здоровья и физической активности, но и инструмент для развития разносторонних навыков и компетенций у молодежи.

5. Гаджеты в жизни студентов факультета физической культуры / В. Ф. Костюченко, В. Д. Зверев, М. С. Кожедуб, А. Д. Лебедь // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 11 (213). — С. 276–282. — DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p276-282.

6. Кузнецова Н. А. Анализ изменения отношения студентов педвуза к физическому воспитанию после дистанционного обучения // Современные проблемы науки и образования. — 2021. — № 6. — С. 102. — DOI 10.17513/spno.31399.

7. Смирнов А. А., Калинина И. Ф. Мониторинг физической подготовленности студентов с применением технологий дистанционного обучения // Современное педагогическое образование. — 2021. — № 4. — С. 19–23.

8. Применение фиджитал-формата в образовательной практике вуза / А. Ю. Пащенко, М. Г. Жалбэ,

А. А. Гладышева, А. А. Гладышев // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 9. — С. 23–25.

9. Лубышева Л. И. Фиджитал-спорт — инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 7. — С. 101.

10. Барыбин Д. А. VR-страйкбол как средство воспитания молодежи // Известия Российской академии образования. — 2023. — № 3(63). — С. 98–104. — DOI 10.51944/20738498\_2023\_3\_98.

11. Малыгин А. В. Концепция фиджитал-спорта: содержание и потенциал развития // Вестник спортивной науки. — 2023. — № 6. — С. 8–14.

## НАСТАВНИЧЕСТВО И ТЬЮТОРСТВО КАК ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

**ГРИГОРОВИЧ** Любовь Алексеевна

Российский государственный гуманитарный университет,  
Московский институт психоанализа  
Москва, Россия  
L250762@inbox.ru

**Аннотация.** В статье актуализируется проблема наставничества, показана связь тьюторства и наставничества, определена специфика наставничества в цифровом обществе, проиллюстрирована модель тьюторско-психологического сопровождения студентов колледжа, показана роль тьюторства и наставничества в становлении и поддержании профессионального здоровья, выстраивания индивидуальных маршрутов и позитивной самореализации.

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье, наставник, тьютор, цифровое тьюторство, реверсивное наставничество.

## MENTORING AND TUTORING AS TOOLS FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL HEALTH

Lyubov A. **GRIGOROVICH**

Russian State University for the Humanities, Moscow Institute of Psychoanalysis  
Moscow, Russia  
L250762@inbox.ru

**Abstract.** The article updates the problem of mentoring, shows the connection between tutoring and mentoring, defines the specifics of mentoring in the digital society, illustrates the model of tutoring and psychological support for college students, shows the role of tutoring and mentoring in the development and maintenance of professional health, building individual routes and positive self-realization.

**Keywords:** professional health, mentor, tutor, digital tutoring, reverse mentoring.

Здоровье специалиста, безусловно, входит в число основных факторов, определяющих качество выполняемой им деятельно-

сти. Именно профессиональное здоровье, которое тесно связано с другими видами здоровья (физического, психического, пси-

хологического), наряду с высоким уровнем профессиональной компетентности обеспечивает возможность эффективной самореализации любого специалиста. Эмоционально положительное отношение к профессии, позитивный образ себя как специалиста вносят заметный вклад в формирование профессиональной мотивации и профессионально важных качеств личности.

Конечно, содержание понятия «профессиональное здоровье» изменилось за последние годы. Так, в 1992 г. В. А. Пономаренко ввел это понятие в научно-психологический контекст, определив его как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности [4]. Но уже четыре года спустя, в 1996 г., А. Г. Маклаков дополнил это определение, подчеркнув, что профессиональное здоровье — это определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность [3].

Современное определение профессионального здоровья включает в себя не только способность качественно выполнять профессиональные функции, но и заниматься саморазвитием, прогнозированием и маршрутизацией такого развития. Большой вклад в решение этих задач наряду с традиционными направлениями (соблюдение режима работы, правильная организация отдыха, разнообразие и новизна восприятия, нахождение личных смыслов работы, нахождение союзников, самомотивация и награда) может внести практика наставничества.

В более ранних публикациях мы уже отмечали, что наставничество как особый вид социального научения и передачи ценного опыта от поколения к поколению является универсальным понятием для большинства культур, а развивающий и образовательный потенциал наставничества становился предметом многих гуманитарных российских ис-

следований, начиная с работ К. Д. Ушинского, И. А. Ильина, П. П. Блонского, А. С. Макаренко и многих других [1; 2].

На этапе профессионального обучения наставничество может сочетаться с тьюторством. И если наставничество имеет в нашей культуре свою историю и научное осмысление, то тьюторство — относительно новый для российского контекста термин, содержание которого находится в процессе становления и согласования. Несмотря на различные подходы к пониманию того, чем должен заниматься тьютор, все сходятся во мнении, что главная его задача заключается в том, чтобы обеспечить учет индивидуальных особенностей обучающихся в образовательном процессе и помочь обучающемуся в становлении его субъектности как ученика. Сравним тьюторство и наставничество.

Тьютор в переводе с латинского и есть наставник. Сегодня существует некоторое смешение понятий тьютор и наставник, что затрудняет их использование в научном и практическом контекстах. Отметим некоторые смысловые различия этих понятий. Они представлены в табл. 1.

Такое сравнение дает возможность построить грамотное сопровождение профессионально-личностного развития студентов. Так, с 2022 г. по настоящее время на базе сначала Московского городского открытого колледжа, а затем и Новосибирского городского открытого колледжа реализуются проекты «Зона устойчивого развития» и «Территория развития и благополучия». В этих проектах дифференцируются задачи и действия тьюторов, психологов и наставников в среднем профессиональном образовании (СПО).

В разработке модели комплексного сопровождения профессионального развития студентов мы ориентировались на необходимость создания организационных и психолого-педагогических условий, которые будут побуждать обучающихся к проявлению активности, самостоятельности, ценностного отношения к выбранной и осваиваемой

**Содержательно-функциональное сопоставление понятий «тьютор» и «наставник»**

Параметр сравнения	Тьютор	Наставник
Функции	Помогает обучающемуся адаптироваться к меняющимся образовательным требованиям и корректировать планы, способствует развитию общей устойчивости и личностных компетенций	Выступает скорее как носитель предметного (профессионального) знания, проводник в мир профессиональной деятельности, мастер, образец для идентификации и формирования специальных компетенций
Направленность деятельности	От индивидуальных особенностей и личностных компетенций к социальным ожиданиям и профессиональному самоопределению (от индивидуального к социальному)	От профессиональных компетенций и ценностей к формированию индивидуального стиля деятельности и личности специалиста (от социального к индивидуальному)
Образ результата	Имеет образ результата, ищет пути достижения этого результата тьюторантом: от неопределенности к определенности	Не имеет готового образа результата, ищет его вместе с наставляемым: от определенности через неопределенность к определенности
Распределение ответственности	Несет большую ответственность в отношениях с тьюторантом, у которого часто недостаточно мотивации к тьюторингу	Делит ответственность с наставляемым, который часто является инициатором наставничества
Формальный статус	Тьютор — должность — Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКСД) — приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н	Наставник — общественная функция, регулируемая не официальным правом, а договоренностями

профессии; помогать в построении конструктивной коммуникации и освоении профессиональных компетенций.

Задачами программы комплексного сопровождения профессионального развития студентов стали:

- 1) помощь учащимся в адаптации к новому этапу образования и выработке необходимых учебных действий, в том числе в цифровой среде;
- 2) уточнение профессионального выбора и траектории профессионального развития;
- 3) поддержание и развитие учебно-профессиональной мотивации.

Подчеркнем, что программа реализуется со студентами всех форм обучения, в том числе и в условиях применения дистанционных технологий. То есть организовано профессиональное сопровождение в цифровой среде: от организации учебной онлайн-работы до психологического просвещения; супервизирование и интервизирование в цифровой среде.

Работа проводится не только с обучающимися, но и с родителями и абитуриентами (школьниками).

Для понимания содержания проводимой работы проиллюстрируем план работы по проекту «Зона устойчивого развития» (2022–2023 учебные годы).

Тематическая направленность мероприятий для студентов, преподавателей и родителей представлена следующими блоками:

- Проведение психологического профилирования среды образования и ее участников с целью выявления зон конфликтов, кризисных состояний, зон высокого потенциала развития.
- Информирование студентов о сущности и социальной значимости будущей профессии, повышение мотивации к усвоению знаний, развитие навыков эффективного общения.
- Развитие навыков организации собственной деятельности исходя из цели и способов ее достижения, развитие навыков оценки и коррекции собственной деятельности.
- Формирование навыков здорового образа жизни, эффективного достижения жизненных и профессиональ-



ных целей при использовании здоровьесберегающих технологий.

- Профессиональное сопровождение родителей: информирование о работе специалистов с учащимися, о программах развития, консультирование по вопросам индивидуального трека развития студента.

Структурно модель цифрового тьюторства может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных компонентов (табл. 2).

В 2022/23 учебном году была реализована **линейная модель тьюторства** — за каждой учебной группой были закреплены два постоянных тьютора, которые еженедельно встречались с обучающимися, проводили тематические занятия, работали по индивидуальным запросам. Еженедельно проходила групповая и индивидуальная супервизия.

В качестве полученных результатов отметим, что реализованные программы тьюторства получили эмоциональную поддержку со стороны студентов, педагогов и администрации колледжей.

Кроме того, сократилось число студентов, отчисленных после 1–2-й сессии, что свидетельствует о положительном вкладе тьюторского сопровождения в процесс адаптации

первокурсников к новым образовательным условиям и требованиям.

Педагоги образовательных организаций отметили, что повысилась успешность студентов в публичных выступлениях, конкурсах, олимпиадах и т. п.

Сами студенты, которые участвовали в тьюториалах, отметили повышение своей эмоциональной и мотивационной устойчивости, приобретенные коммуникативные навыки и умения самопрезентации.

Наряду с однозначными положительными обратными связями о проводимых программах в рамках модели линейного тьюторства, нами были выделены и проанализированы «слабые стороны» и «точки роста». Именно их анализ привел к разработке новой модели.

Поэтому в 2023/24 учебном году нами реализуется **дифференцированная модель тьюторства** — все тьюторы разделены на три команды, каждая из которых отвечает за одно направление работы (включая кейсы по этим направлениям):

- 1) универсальные учебные действия (УУД);
- 2) профессионально важные качества (ПВК);
- 3) ОВЗ (инклюзия).

Таблица 2

**Структурная модель цифрового тьюторства**

Компонент	Задачи
Целевой	Помощь студентам в определении целей обучения в колледже и на выбранной специальности Выявление мотивов и потребностей студентов при выборе колледжа/специальности Выявить ожидания студентов от обучения Помощь студентам в составлении карты развития своих навыков Помощь студентам в составлении карты карьерного развития (на последнем курсе) Помощь студентам в развитии soft skills
Диагностический	Диагностика познавательного интереса Измерение групповых и индивидуальных затруднений в обучении Диагностика учебной мотивации Диагностика удовлетворенностью обучением
Технологический	Научить студентов методикам и инструментам обучения и самоорганизации Проанализировать инструменты, используемые в контенте
Организационно-педагогический	Условия и пути достижения педагогических целей Работа с академическими должниками (анализ причин неуспеваемости)
Содержательный	Научить студентов ориентироваться в структуре учебного плана Обоснование учебного плана, порядка изучения дисциплин и их междисциплинарность Помощь студентам в составлении индивидуального маршрута обучения

Каждая команда разработала пять тематических интерактивных занятий по своему направлению и последовательно реализует каждое занятие в каждой учебной группе. Каждый студент за этот учебный год мог посетить 15 разных тьюторских встреч, а затем записаться на индивидуальную встречу и проработать собственную траекторию профессионально-личностного развития. Супервизионные еженедельные встречи дополнились практиками интервизии и наставничества.

В конце учебного года будет проведен сравнительный анализ линейной и дифференцированной моделей организации тью-

торского сопровождения студентов СПО.

В заключение отметим еще один интересный опыт — так называемое реверсивное наставничество. Реверсивное наставничество может быть эффективным инструментом для сокращения разрыва в усвоении цифровых и гибких навыков разными поколениями. Кроме того, реверсивное наставничество позволяет передавать новые ценности и образ жизни от молодого поколения к старшему. Например, молодые люди могут акцентировать внимание на здоровом образе жизни, самопознании, развитии личности и других ценностях, которые могут быть важны и для более старших коллег.

### Список источников

1. Валаева О. Г., Григорович Л. А., Сергачева О. Н. Эволюция, актуальность и перспективы наставничества в отечественной школе // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2022. — № 2. — С. 68–76.

2. Григорович Л. А., Валаева О. Г. Культурно-исторический контекст цифрового наставничества // Воспитание и наставничество в цифровой образовательной среде : сборник материалов Международной на-

учно-практической конференции 16 ноября 2023 г. (г. Москва). — М. : Издательство Московского института психоанализа, 2022. — С. 25–31.

3. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих : дис. ... д-ра психол. наук. — СПб., 1996. — 396 с.

4. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика. — М. : Воениздат, 1992. — 224 с.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ В КОНТЕКСТЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ФОРМАТА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

ДВОРАК Виталий Николаевич<sup>1</sup>, КОЛЕДА Виктор Антонович<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины  
Гомель, Беларусь  
vitaliy.dvorak@mail.ru, ORCID 0000-0002-6224-353X

<sup>2</sup> Белорусский государственный университет физической культуры  
Минск, Беларусь  
kaliadaviktar@gmail.com, ORCID 0000-0002-2777-524X

**Аннотация.** С развитием нового формата проведения спортивных соревнований, объединяющих в себе как физические, так и цифровые спортивные дисциплины (фиджитал), возникает потребность в педагогических инновациях в профессиональной подготовке спортивных психологов. Данная статья посвящена рассмотрению современных педагогических подходов и методик, которые могут повысить эффективность работы спортивных психологов в условиях фиджитальных соревнований. Предоставлены рекомендации для разработки индивидуальных образовательных программ для будущих спортивных психологов, направленных на укоренение адаптации из профессиональной деятельности, связанных с изменениями в спортивной индустрии.

**Ключевые слова:** *спортивный психолог, профессиональная подготовка, спортивные соревнования, концептуальные изменения, фиджитал, инновационные технологии, тренировка, психологическая подготовка.*

## FEATURES OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPORTS PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF CONCEPTUAL CHANGES IN THE FORMAT OF SPORTS COMPETITIONS

Vitaly N. DVORAK<sup>1</sup>, Victor A. KOLEDA<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Franziska Skaryna Gomel State University  
Gomel, Belarus  
vitaliy.dvorak@mail.ru, ORCID 0000-0002-6224-353X

<sup>2</sup> Belarusian State University of Physical Culture  
Minsk, Belarus  
kaliadaviktar@gmail.com, ORCID 0000-0002-2777-524X

**Abstract.** With the development of a new format of sports competitions that combine both physical and digital sports disciplines (digital), there is a need for pedagogical innovations in the professional training of sports psychologists. This article is devoted to the consideration of modern pedagogical approaches and techniques that can improve the effectiveness of sports psychologists in the context of digital competitions. Recommendations are provided on the individualization of professional training programs for sports psychologists seeking to adapt to new challenges and opportunities associated with changes in the sports industry and the development of digital technologies.

**Keywords:** *sports psychologist, professional training, sports competitions, conceptual changes, digital, innovative technologies, training, psychological training.*

Важной задачей современного образовательного процесса является поиск эффективных решений, методик и технологий, направленных на усвоение значительных объ-

емов информации, для чего у обучающихся необходимо развивать компетенции постоянного саморазвития и самосовершенствования. Это связано с тем, что современное

образование не ограничивается только получением знаний, умений и навыков в учебной аудитории, а требует непрерывного обновления и самообучения.

Компетентностный подход, как основополагающий аспект современного образовательного процесса, ориентирован на учет индивидуальных особенностей развития личности и предполагает развитие стратегий самообучения, критического и эвристического мышления обучающихся. Это особенно важно для спортивных психологов, для которых значимой профессиональной компетенцией является высокий уровень психологической подготовленности. Способность успешно применять приобретенные навыки и знания в будущей деятельности, поддерживать психическое здоровье, развивать образовательные интересы и индивидуальность, помогать спортсменам и тренерам в преодолении трудностей — всё это является важными задачами для специалистов в сфере психологии спорта, которые должны быть способными систематически анализировать, оценивать и вносить конструктивные изменения в свою работу.

Важным условием успешной реализации компетентностного подхода является наличие у выпускника дивергентного мышления. Это навык генерировать несколько альтернативных решений задач, что очень важно в спортивной сфере [1; 2]. Одной из ключевых задач компетентностного подхода является формирование индивидуальности спортивного психолога, его социализация и самоактуализация [3; 4]. Это означает, что образование содействует студенту, получающему данную профессию, в развитии личностных качеств, в обеспечении участия в общественной жизни, в реализации своих потенциальных возможностей. Кроме того, он должен уметь своевременно корректировать различные затруднения и преодолевать препятствия, возникающие в процессе своей профессиональной деятельности.

Проектирование индивидуального вектора образовательного процесса студен-

та, получающего профессию спортивного психолога, по нашему мнению, необходимо с обязательным учетом следующих аспектов [5–10]:

— сущностное понимание спорта и спортивной психологии. Будущему спортивному психологу очень важно знать современные технологии различных видов спорта, понимать специфику их правил, техники и тактики, усвоить теоретико-методологические основы психологии спорта и деятельности спортивного психолога;

— компетенции тайм-менеджмента. Спортивному психологу важно уметь эффективно управлять собственным временем и ресурсами. Компетентность в управлении временем подразумевает умения и навыки системной организации, управления информацией и оптимизации процессов и процедур своей профессиональной деятельности, постоянного мониторинга временных и ресурсных затрат, а также оценку полученных результатов с целью их коррекции. Спортивный психолог должен уметь правильно формулировать долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные цели и задачи своей деятельности, быть самоорганизованным и самодисциплинированным, эффективно использовать свою энергию и мотивацию для выполнения задач;

— понимание этических норм и стандартов. Компетентность спортивного психолога тесно связана также со знанием этических вопросов профессиональной деятельности, таких как конфиденциальность, информированное согласие, кодекс поведения, что включает в себя соблюдение этических принципов и внутренних законов организации;

— практико-ориентированность. Неотъемлемым компонентом профессиональной подготовки спортивного психолога являются стажировки в спортивных коллективах, индивидуальное сопровождение карьеры спортсмена и тренера, наблюдение и анализ их деятельности во время спортивного соревнования и подготовки к нему;

— универсальность. Персонифицированный подход предполагает формирование у спортивного психолога компетенций понимания специфики работы со спортсменами различных возрастных групп, уровней мастерства, а также тренерами различной квалификации, стажа и опыта. Особо можно выделить важность в развитии такой компетенции, как способность мотивировать и вдохновлять спортсменов;

— развитие коммуникативных компетенций. Профессионализм спортивного психолога проявляется в умении устанавливать доверительные взаимоотношения со спортсменами и тренерами, с другими спортивными специалистами из разных культур и социальных сред. Данный аспект включает в себя также направленность на постоянное самосовершенствование: участие в научных и практических конференциях, публикации научных и методических статей, ведение блога, разработку своего сайта, группы или канала в социальных сетях, постоянный обмен опытом с коллегами;

— личностные качества. Страсть к спорту и спортивной психологии. Эмпатия, сострадание и желание помогать другим. Устойчивость и способность справляться со стрессом. Сильная рабочая этика и приверженность профессиональному развитию;

— специализация в конкретных областях психологии спорта. Персонифицированный подход предполагает возможность более узкой специализации спортивного психолога, таких как психология травмы, адаптация к завершению карьеры, психология регуляции эмоций и стресса, психология управления предстартовыми состояниями, психология тренировочной мотивации, психология преодоления неуверенности, психология развития лидерских качеств и т. д., что требует от будущего специалиста углубленных знаний и навыков;

— установка на непрерывное образование и развитие. Осуществляется следующим образом: повышение квалификации путем регулярного посещения специализированных

курсов и тренингов по спортивной психологии и смежным областям, участие в семинарах и мастер-классах по спортивной психологии, изучение научной, профессиональной литературы, включая статьи в периодических изданиях, проведение собственных научных исследований;

— интердисциплинарный подход. Сотрудничество с другими специалистами в области здравоохранения, спорта и образования для обеспечения системного подхода к сопровождению карьеры спортсменов и тренеров в целях обеспечения оптимальных условий для их профессионального и личностного развития.

Современное общество постоянно ставит перед специалистами в области спортивной психологии новые вызовы. С развитием технологий и изменением формата проведения соревнований спортивные психологи должны быть готовы к работе с новыми требованиями. Для этого необходимо индивидуализировать программы обучения специалистов, чтобы повысить их эффективность в новых условиях профессиональной деятельности.

Одним из основных парадигмальных изменений в системе проведения спортивных соревнований является переход к цифровым технологиям в спорте, так называемому формату фиджитал. Интерес к фиджитал-спорту проявляется и на уровне учреждений образования. Известно, что организаторы «Игр будущего», которые прошли в Казани с 21 февраля по 3 марта 2024 г., подписали соглашения с 39 различными университетами мира. В планах — открытие специальных образовательных программ [5–9]. Это означает, что спортивные соревнования в будущем будут всё больше и больше становиться цифровыми. Спортивным психологам важно уметь своевременно адаптироваться к этим изменениям, что требует определенной коррекции направленности образовательного процесса с обязательным учетом следующих параметров:

— внедрение педагогических инноваций. Проведение соревнований в формате «фиджитал» требует от спортивных психологов овладения навыками работы с цифровыми технологиями, такими как использование видеоконференций, анализ данных, использование специализированного программного обеспечения и т. д.;

— развитие стрессоустойчивости. Участвуя в соревнованиях в цифровом формате, спортсмены могут дополнительно испытывать стресс, связанный с техническими проблемами (например, потеря интернет-связи). Спортивным психологам важно уметь самим бороться со стрессом, чтобы эффективно научить спортсменов управлять стрессом для повышения уверенности в своих действиях;

— развитие навыков коммуникации и мотивации в нестандартных условиях. Использование цифровых технологий ведёт к ограничению прямого личного общения со спортсменами. Поэтому спортивным психологам важно научиться эффективно коммуницировать с участниками соревнований в режиме онлайн, а также уметь виртуально мотивировать спортсменов и оказывать психологическую поддержку в целом;

— акцент на обучение анализу психологических данных, собранных онлайн. Дополнительные возможности для анализа психологических данных, собранных в онлайн-среде, предоставляет проведение соревнований в формате «фиджитал». Спортивные психологи должны уметь использовать эти данные для определения сильных и слабых сторон спортсменов, а также для коррекции персональных программ психологической подготовки атлетов;

— выработка умений принятия взвешенных решений в условиях неопределённости. Формат «фиджитал» является новым и непривычным для спортсменов (в особенности для атлетов более старшего поколения и заканчивающих карьеру в классическом спорте). Спортивные психологи должны уметь помочь им адаптироваться к иннова-

циям, что будет содействовать переформатированию и продлению их спортивной карьеры в формате участия в фиджитальных спортивных соревнованиях.

Педагогические инновации в профессиональной подготовке спортивных психологов в контексте фиджитал-спорта во многом обусловлены личностным потенциалом в развитии и совершенствовании спортивной киберпсихологии. Внедрение современных цифровых технологий позволит спортивным психологам проводить более точные измерения и анализ психологического состояния спортсменов, а также разрабатывать вектор индивидуального психологического саморазвития и самосовершенствования спортсмена и тренера удалённо. Кроме того, фиджитал-формат спортивных соревнований предлагает новые возможности для тренировки и развития ментальных навыков спортсменов, а также управления эмоциями и стрессом. Для того чтобы профессионально работать как на фиджитальных спортивных соревнованиях, так и во время подготовки к ним, специалистам в области спортивной психологии важно овладеть следующими знаниями, умениями, навыками и компетенциями:

— способностью эффективно управлять эмоциями, как своими, так и спортсменов, их родителей, тренеров, обеспечивая им психологическую поддержку в условиях цифрового стресса и напряжения;

— умением эффективно взаимодействовать со спортсменами, их родителями, тренерами и коллегами через виртуальные коммуникационные каналы, поддерживать связь и обмен информацией онлайн;

— навыками работы с современными технологиями, цифровыми спортивными платформами и инструментами для эффективной работы на фиджитальных соревнованиях;

— навыками сотрудничества и взаимодействия в различных виртуальных командах, умениями распределять командные обязанности, координировать усилия и мотивировать к совместному достижению целей;

— способностью находить новые, нестандартные решения, разрабатывать инновационные методики и подходы к тренировкам и психологическому сопровождению спортсменов в цифровой среде;

— способностью быстро приспосабливаться к изменяющимся требованиям и условиям цифрового спортивного мира;

— готовностью к постоянному развитию профессиональных навыков и самосовершенствованию;

— умением анализировать виртуальные данные от цифровых устройств и платформ, делать аналитические выводы, проводить статистическую обработку полученных данных и качественно их интерпретировать;

— уметь осуществлять техническую экспертизу;

— знать специфику цифровых тренировочных психологических программ и уметь проводить анализ эффективности цифровых инструментов для психологического сопровождения спортсменов и тренеров;

— уметь коммуницировать в онлайн-сообществах специалистов в области спортивной психологии, обмениваться опытом и знаниями с коллегами для повышения профессионального мастерства.

Эти ключевые факторы помогут специалистам в области спортивной психологии эффективно работать на фиджитальных соревнованиях. Для успешной реализации педагогических инноваций в профессиональной подготовке спортивных психологов в контексте фиджитал-спорта необходимо разработать специализированные персонализированные программы, включающие методики и технологии интерактивных тренировок. Эффективная реализация таких программ возможна только при системном подходе к образовательному процессу, который включает в себя как теоретические, так и практические занятия с использованием цифровых средств и методов с акцентом на индивидуализацию образовательного процесса.

Примерами таких педагогических инноваций в профессиональной подготовке спортивных психологов являются:

1) использование виртуальных тренажеров для психологической подготовки. Создание виртуальных сред для искусственного формирования стрессовых ситуаций поможет спортивным психологам обучать спортсменов эффективно управлять своими эмоциями и реагировать на стрессовые ситуации;

2) развитие цифровых компетенций. Включение в обучающие программы специальных образовательных модулей по работе с цифровыми технологиями, спецкурсов, посвященных выработке умений анализа данных в виртуальной реальности, позволит спортивным психологам эффективно применять новейшие технологии в своей работе;

3) спецтренинги в условиях, приближенных к фиджитальным соревнованиям. Организация тренингов и семинаров, ориентированных на работу спортивного психолога в условиях, концептуально приближенных к фиджитальным соревнованиям, будет содействовать развитию у специалистов навыков адаптации и профилактики стресса и управления эмоциями.

Важным аспектом в процессе профессиональной подготовки спортивных психологов в рамках фиджитал-формата является развитие навыков работы с современными цифровыми платформами и технологиями. Спортивные психологи должны быть ментально готовы эффективно использовать специальные программы и приложения для осуществления эффективной деятельности, несмотря на рост психологического давления. Для этого у студентов специализации «спортивная психология» необходимо системно развивать следующие профессионально-личностные качества:

1) стрессоустойчивость — способность сохранять спокойствие и поддерживать эмоциональную стабильность при высоких профессиональных нагрузках и в стрессовых

ситуациях во время проведения фиджитальных соревнований;

2) мотивация и уверенность — развитие и поддержка высокой мотивации и чувства уверенности в своих силах с учетом специфики виртуальной соревновательной среды;

3) ментальные навыки — развитие ментальных навыков, таких как концентрация, внимание, воображение, визуализация;

4) деловое общение — эффективная коммуникация и умение устанавливать доверительные отношения;

5) технологические навыки — владение современными цифровыми технологиями и инструментами, используемыми на виртуальных спортивных соревнованиях;

6) саморазвитие и обучаемость. Постоянное саморазвитие, изучение новых методик и технологий в области спортивной психологии, готовность к постоянному обучению и совершенствованию навыков.

Спортивным психологам, работающим с фиджитал-спортсменами, необходимо знать, понимать и учитывать в своей деятельности следующие аспекты и факторы:

— знание современных технологий, специфики игровых платформ и программного обеспечения, используемого в фиджитал-спорте;

— понимание психологии игровой зависимости, знание особенностей и методов работы с игровой зависимостью, которая может быть присуща фиджитал-спортсменам;

— четкое понимание сущности, значимости, специфики фиджитал-спорта и цифровых спортивных дисциплин;

— умение работать в онлайн-формате, владение навыками работы и консультирования в онлайн-формате, учитывая особенности взаимодействия через социальные сети;

— понимание аспектов позитивного влияния физической активности, фитнеса на психологическое состояние игроков;

— понимание виртуальной реальности, знание психологических особенностей работы в виртуальной реальности и умение помогать спортсменам в скорейшей адаптации к ее условиям;

— знание методик тренировки и психологической подготовки, специфичных для фиджитал-спорта;

— внимание к этическим вопросам в фиджитал-спорте, связанным с цифровыми соревнованиями, неприкосновенностью личной жизни и моральным благополучием атлетов.

Таким образом, профессиональная подготовка спортивных психологов в контексте работы с фиджитал-спортсменами представляет собой достаточно сложную задачу, требующую разработки и внедрения педагогической инноватики в образовательный процесс. Использование современных образовательных технологий, развитие цифровых компетенций и специализированные тренировки помогут спортивным психологам успешно адаптироваться к глобальным изменениям в спортивной индустрии, что, в свою очередь, будет содействовать качественному психологическому сопровождению фиджитал-атлетов, содействовать достижению ими наивысших спортивных результатов.

### Список источников

1. Коледа В. А., Клинов В. В. Теория спорта : учебное пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности «Физическая культура» / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина. — Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. — 196 с.

2. Коледа В. А., Григоров А. В. Структура системы спортивной подготовки // Мир спорта. — 2022. — № 3. — С. 19–22.

3. Дворак В. Н. Развитие специальных компетен-

ций студентов, будущих спортивных психологов // Инновации в образовании. — 2016. — № 7. — С. 76–83.

4. Дворак В. Н., Бейзеров В. А. Инновации в профессиональной подготовке студентов специализации «Спортивная психология» // Инновации в образовании. — 2022. — № 10. — С. 75–84.

5. Дворак В. Н. Повышение эффективности профессионального образования будущих спортивных психологов // Вопросы повышения эффективности профессионального образования в современных ус-



ловиях : материалы VI Международной учебно-методической конференции / под редакцией А. Ю. Александрова, Е. Л. Николаева. — Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова, 2014. — С. 44–48.

6. Ермаков А. В., Скаржинская Е. Н., Новоселов М. А. Цифровая трансформация профессий в отрасли «Физическая культура и спорт» // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 3. — С. 6–8.

7. Плешаков В. А., Соловьёва А. В., Сидорова А. В. Киберпсихология и онлайн-консультирование в спорте // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. — 2023. — № 3 (77). С. 112–132.

8. Масягина Н. В., Плешаков В. А., Скаржинская Е. Н., Новоселов М. А. Международные соревно-

вания на основе цифровых технологий как условие трансформации системы подготовки кадров для индустрии спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 4. — С. 2–4.

9. Ганичев А. М., Репин Д. В. Актуальные направления развития спорта в условиях цифровой трансформации // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 08 декабря 2022 года / под редакцией М. А. Новоселова. — М. : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2022. — С. 47–51.

10. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — 2-е изд. — М. : Советский спорт, 2006.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНО-МАССОВЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ВФСК «ГТО»

**ДЗОЦИЕВА** Екатерина Таймуразовна

Тюменский индустриальный университет  
Тюмень, Россия  
dzotsievaet@tyuiu.ru

**Аннотация.** Рассматривается динамика результатов студентов Тюменского индустриального университета, принимающих участие в спортивно-массовых мероприятиях ВФСК «ГТО» в Тюменской области на протяжении двух лет. Проанализированы итоговые протоколы среди студентов на областном (II этап) и всероссийском (III этап) уровне. Разработаны практические рекомендации для улучшения командного результата.

**Ключевые слова:** комплекс ВФСК «ГТО», студенты, физическая подготовленность, спортивные мероприятия, высшие учебные заведения, физическая активность, здоровье.

### STUDENT SPORTS FESTIVAL OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE"

Ekaterina T. **DZOTSIEVA**

Tyumen Industrial University  
Tyumen, Russia  
dzotsievaet@tyuiu.ru

**Abstract.** This article examines the dynamics of the results of TIU students taking part in mass sports events of the All-Russian Sports Society "Ready for work and defense" in the Tyumen region for 2 years, analyzed the final protocols among students at the regional level (stage II) and All-Russian (stage III). Practical recommendations have been developed to improve team results.

**Keywords:** All-Russian Physical culture and sports complex "Ready for work and defense", students, physical fitness, sporting events, higher education institutions, physical activity, health.

В 2024 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» празднует юбилей 10 лет. После указа президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. началась активная фаза внедрения комплекса «ГТО», в регионах были сформированы центры тестирования, которые оснащены своей электронной базой результатов тестируемых, инвентарем и сертифицированным оборудованием. Комплекс направлен на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения. Помимо этого, одной из задач является привлечение как можно большего количества граждан различного возрастного диапазона. Через год после указа у абитуриентов, поступающих в высшее учебное заведение, появилась возможность получить дополнительные баллы за успешное выполнение комплекса ГТО. Количество баллов каждый вуз определяет самостоятельно, например учитывает только золотой знак отличия или начисляет одинаковое количество баллов независимо от достоинства знака [1; 6; 7].

Спортивно-массовые мероприятия с древних времен представляли собой важное культурное событие. Зрителям было интересно наблюдать за борьбой в различного рода спортивной деятельности, пусть она будет индивидуальной или командной. Любые спортивные игры собирали участников из различных городов, поселений, что способствовало укреплению связей между ними, построению новых торговых путей, обмену накопленными знаниями и открытиями. Одна из задач спортивного мероприятия — это внутрикомандное сплочение, взаимопомощь и поддержка [5].

На сегодняшний день одним из инструментов привлечения молодежи к активному образу жизни являются фестивали «ГТО» среди вузов. В Тюменской области с 2018 г. проводится студенческий фестиваль, задачами которого являются выявление уровня подготовленности молодежи; систематичный мониторинг результатов для отслежива-

ния тенденций в положительной или отрицательной динамике; привлечение и агитация студентов для постоянных занятий физической культурой [4; 7].

Каждый год студенты Тюменского индустриального университета активно принимают участие в фестивале, демонстрируют выдающиеся результаты и занимают лидирующие позиции.

Виды тестирования, состав команды и возрастной диапазон с течением времени претерпел изменения. В 2018 г. состав команды — 10 человек (5 девушек и 5 юношей) в возрасте 18–24 лет. Виды тестирования: бег на 100 м, бег на 2–3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки с опорой локтей о стол или стойку (10 м).

В 2019 г. на II этапе отбора (региональном) студенты Тюменского индустриального университета заняли второе место. В последующие два года фестиваль в нашем регионе среди вузов не проводили из-за коронавирусной инфекции. В результате произошел повсеместный упадок уровня подготовленности молодежи в регионе. С 2021 г. происходит восстановление физкультурных работ в обычном режиме. Тюменский индустриальный университет возобновляет систематичный внутривузовский отбор студентов для дальнейшего формирования сборной команды.

На основании проведенного теоретического анализа научно-методической литературы, интернет-источников, итоговых протоколов была сформулирована цель.

Цель: изучить динамику результатов на областном и Всероссийском фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных органи-

заций высшего образования на протяжении двух лет.

Анализ итоговых протоколов включал в себя следующие спортивные мероприятия: II (региональный) и III (всероссийский) этапы среди обучающихся образовательных организаций высшего образования.

На региональном этапе, который проходил 19 мая 2022 г., студенты участвовали в семи испытаниях, а на финальном этапе добавилось еще одно испытание — стрельба из пневматической винтовки с опорой локтей о стол или стойку (10 м) [6].

В 2022 г. студенты ТИУ в составе восьми человек (4 девушки, 4 юноши) в возрасте от 18 до 29 лет (VI ступень) на региональном уровне заняли первое место с общим количеством очков 3518, обогнав главных соперников на 19 очков. Стоит отметить, что каждый зафиксированный результат переводили в очки по 100-очковой таблице оценки выполнения нормативов испытаний. Лучшей среди 24 участников стала студентка ТИУ — 492 очка.

Финальный этап проходил в городе Грозном с 1 по 6 июля 2022 г. Он состоял из восьми видов испытаний. В нем приняло участие 38 вузов из 36 субъектов РФ. Количество участников — 301 (151 юноша, 150 девушек). Команда ТИУ представляла Тюменскую область и в результате 6-дневной командной борьбы заняла 9-е место, набрав 3947 очков (средний показатель на одного участника — 438–439 очков). Помимо общекомандной борьбы по многоборью в программу была включена «Гонка ГТО» (эстафета), в которой принимали участие все члены команды. Итог ТИУ — 23-е место.

Перейдем к рассмотрению результатов в личном первенстве. Наилучший результат — это 5-е место с 568 очками. Больше всего очков спортсменка получила за «наклон» — 82 очка (31 см), меньше всего — «стрельба» (55 очков). Самый низкий местовой показатель — 112-е место (439 очков). Следует отметить, что для большинства участников наиболее трудным стало испы-

тание «стрельба», средний результат по команде — 31 очко.

В 2023 г. вновь проходил региональный отбор, но со следующими изменениями:

— команды состояли из студентов возрастного диапазона 18–19 лет (2 девушки и 2 юноши) и 20–24 лет (2 девушки и 2 юноши). Количественный состав не изменился;

— утверждена обновлённая 100-очковая таблица оценки испытаний;

— исключен дополнительный силовой вид у девушек и юношей: у девушек — подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; у юношей — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

— включено новое испытание — плавание на 50 м.

Тюменский индустриальный университет вновь стал победителем и отобрался на III этап. Команда набрала 3808 очков, оторвавшись от ТюмГУ на 46 очков. Можно проследить положительную динамику. Командой студенты набрали на 290 очков больше, чем в прошлом году. В табл. 1 представлены результаты в очках в каждом виде (всего семь видов), которые разделены по половозрастным группам.

Из приведенных результатов можно сделать следующие выводы. Больше всего команде очков принесли студентки VIII ступени — 1036, меньше всего — мужчины в этой же ступени — 891. Лучший результат — 520 очков, самый низкий — 417 очков. Средний результат по команде — 476 очков. Лучший вид по команде — плавание. Средний результат — 80,25. Это связано с тем, что у четырех студентов этот вид является ведущим из-за их специализации, другие занимались в детско-подростковом возрасте в спортивной школе и имеют сформированный навык в плавании. Отстающий вид из семи представленных — бег на 60 м. Средний показатель по команде — 58,75. Причиной этого является неиспользование большинством спортсменов низкого старта, а также у студентов нет сформированной экономичной техники спринтерского бега.

Таблица 1

**Результаты студентов ТИУ на областном фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций высшего образования г. Тюмени**

Плавание на 50 м, с		Бег 60 м, с		Отжимание/подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин		Бег на 2–3 км, мин		Сумма очков
Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
Женщины 20–24 лет														
29,36	89	8,8	64	61	74	32	79	218	66	61	71	8.26,4	77	520
40,36	74	9,2	62	69	77	32	79	216	66	64	74	7.49,9	84	516
Мужчины 20–24 лет														
31,32	77	7,3	76	20	62	20	71	280	68	59	65	11.33,9	62	481
25,89	88	8,9	28	19	62	17	63	248	61	57	64	12.36,6	51	417
Девушки 18–19 лет														
40,62	74	8,7	65	57	73	25	66	226	69	47	62	7.38,2	86	495
29,96	88	9,4	59	49	70	30	79	192	60	43	59	8.57,0	71	488
Юноши 18–19 лет														
25,81	88	7,9	60	16	60	20	71	253	80	37	34	11.43,7	66	459
43,56	64	8,0	56	12	40	14	60	266	86	53	62	12.03,5	64	432

Здесь и в табл. 2: Р — результаты; О — очки.

В 2023 г., с 1 по 6 июля финальный этап студенческого фестиваля проходил в городе Ханты-Мансийске. Количество участников увеличилось до 311 (девушки — 155, юноши — 156). Всего в мероприятии приняли участие 39 вузов из 39 субъектов РФ [7].

В результате практически недельной соревновательной борьбы Тюменский индустриальный университет занял 5-е место, улучшив результат на четыре строчки по сравнению с прошлым годом. Всего участники команды набрали 4 300 очков, и от 3-го места их отделило 113 очков. Стоит отметить, что обновленная таблица очков была усложнена, например до апреля 2023 г., чтобы получить 100 очков у девушек за испытание «наклон», нужно было продемонстрировать результат в 35 см, а на сегодняшний день — это 48 см. В эстафете ГТО студенты остались в шаге от пьедестала: заняли почетное 4-е место, проиграв Нижегородской области 15 секунд. Команде было приплюсовано штрафное время в 20 секунд; при безошибочном

прохождении всех этапов студенты могли выиграть у своих конкурентов 5 секунд. Помимо улучшения в командном многоборье и эстафете, студенты вернулись с наградами в личном первенстве. Победительницей в возрастной группе 20–24 года стала студентка третьего курса ТИУ, ее результат — 596 очков, третье место также у студентки Тюменского индустриального университета, своей сокоманднице она проиграла 13 очков (583). Среди юношей лучший результат был продемонстрирован в возрастной группе 18–19 лет — 8-е место (562 очка) среди 78 участников. Больше всего очков (85) получено в испытании «прыжок» — 265 см. В табл. 2 приведены результаты каждого участника команды по видам, включая испытание «стрельба».

Стоит отметить, что среди всех команд студенты ТИУ в плавании на 50 м в турнирной онлайн-таблице заняли первое место. Тяжелее всего далась стрельба. У студентов, к сожалению, не было возможности подго-

**Результаты студентов ТИУ на фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций высшего образования г. Ханты-Мансийска**

Плавание н 50 м, с		Бег на 60 м, с		Отжимание/подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см		Прыжок в длину места толчком двумя ногами, см		Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин		Бег на 2–3 км, мин		Стрельба		Сумма очков
Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
Женщины 20–24 лет																
30,01	87	8,8	64	71	77	30	79	225	69	63	73	8.14,6	79	34	64	596
38,32	76	8,9	63	52	71	30	79	225	69	60	70	7.56,3	82	39	73	583
Мужчины 20–24 лет																
31,09	77	7,2	78	19	62	19	65	275	67	58	65	11.54,3	60	21	31	505
27,14	88	8,6	38	21	63	19	65	245	61	61	66	13.12,8	44	17	20	442
Девушки 18–19 лет																
41,35	74	8,7	65	44	68	24	65	220	67	47	62	7.43,4	85	17	20	505
31,33	85	9,4	59	26	62	29	76	200	61	46	60	8.40,6	75	29	55	534
Юноши 18–19 лет																
26,73	86	8,0	56	17	61	20	71	255	81	35	29	11.57,5	66	25	40	489
28,89	82	7,8	62	25	65	15	61	265	85	59	65	10.12,0	64	35	65	562
81,875	60,625	66,125		70,125		70		61,25		69,375		46		527		

товиться к данному испытанию из-за отсутствия тренировочной базы и, как следствие, практических занятий по этому виду. Студенты пристреливались в день приезда соревнований, и именно тогда они смогли познакомиться с системой «СКАТТ-ГТО/НВП».

Вывод. В результате анализа положений соревнований, итоговых протоколов и научно-методической литературы можно утверждать, что в регионе и в стране в целом ведется активная позиция по внедрению ВФСК «ГТО»: открываются новые центры тестирования, увеличивается количество спортивно-массовых мероприятий среди разных слоев населения, происходит организация площадок «ГТО» во время городских и национальных празднований [3].

Студенты ТИУ демонстрируют достойные результаты как на региональном уровне, так и на всероссийском. Прослеживается положительная динамика результатов в командном зачете.

Из всего вышесказанного мы можем рекомендовать следующие:

1. В начале учебного года тестировать студентов на учебно-практических занятиях по физкультуре для выявления выдающихся первокурсников. Обязательно должен быть определен уровень физической подготовленности в прикладных навыках: наклон, прыжок в длину, отжимание/подтягивание, поднимание туловища. Помимо этого, в осенний период при благоприятных погодных условиях необходимо оценить уровень подготовленности в беговых дисциплинах.

2. Участие в ежегодной спартакиаде первокурсников для выявления соревновательной готовности студентов — зимний семестр. Внутривузовская спартакиада среди институтов — летний семестр.

3. Выявление «западающих» видов испытания у каждого потенциального участника сборной команды.

4. В возрастной группе 18–19 лет делать акцент на испытания «прыжок» и «бег на 2–3 км», потому что по 100-очковой таблице именно эти виды приносят больше очков при равном результате со старшими сокомандниками.

### Список источников

1. Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Левушкин С. П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. пособие. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. — 256 с.

2. Дзоциева Е. Т., Симонова Е. А. Готовность студентов института физической культуры к выполнению норм ВФСК «ГТО» // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В. Н. Зуева. — Тюмень, 2018. — С. 478–472.

3. Дзоциева Е. Т., Симонова Е. А., Цырятьева О. В. Отношение взрослого населения к физкультурно-спортивному движению ГТО // Известия Тульского государственного университета. — 2019. — Вып. 9. — С. 10–18.

4. Парфенова Т. А., Дзоциева Е. Т. Отношение молодежи к физкультурно-спортивному движению «ГТО» // Проблемы инженерного и социально-эконо-

5. Построение учебно-тренировочного процесса исходя из специализации студента.

6. Общекомандные тренировки для сплочения участников, дискуссии, обмен опытом и обсуждение технического исполнения каждого вида испытания.

мического образования в техническом вузе в условиях модернизации высшего образования : материалы XXII Международной научно-практической конференции. — Тюмень, 2023. — С. 356–360.

5. Паршикова Н. В., Новокрещенов В. В., Малиц В. Н., Бабкин В. Б. и др. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : методическое пособие. — М. : Минспорт России, 2016. — 208 с.

6. Региональный оператор комплекса ГТО в Тюменской области. — URL: <https://gto.csp72.ru> (дата обращения: 27–29.03.2024).

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). — URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 29.03.2024).

# ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

ЖОВАН Галина Федоровна<sup>1</sup>, КОВАЛЕВА Марина Владимировна<sup>2</sup>

Белгородский государственный технологический университет  
имени В. Г. Шухова  
Белгород, Россия  
<sup>1</sup>jowan@mail.ru, ORCID 0000-0003-4865-2844  
<sup>2</sup>kovalevam2014@yandex.ru, ORCID 0000-0002-5080-6323

**Аннотация.** Проведен анализ критериев оценивания профессиональной деятельности преподавателя физической культуры современного вуза. Выделены параметры индивидуальной деятельности в рамках образовательной организации высшего образования, в частности на примере Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова.

**Ключевые слова:** физическая культура, преподаватель вуза, профессиональная деятельность, эффективный контракт, оценка, удовлетворенность.

## ON THE ISSUE OF EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER AT A UNIVERSITY

Galina F. ZHOVAN<sup>1</sup>, Marina V. KOVALEVA<sup>2</sup>

Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov  
Belgorod, Russia  
<sup>1</sup>jowan@mail.ru, ORCID 0000-0003-4865-2844  
<sup>2</sup>kovalevam2014@yandex.ru, ORCID 0000-0002-5080-6323

**Abstract.** The analysis of criteria for evaluating the professional activity of a teacher of physical culture at a modern university is carried out. The parameters of individual activity within the framework of an educational organization of higher education are highlighted, in particular on the example of the Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov.

**Keywords:** physical education, university teacher, professional activity, effective contract, evaluation, satisfaction.

В контексте бесконечных преобразований, инноваций и вызовов современного мира тема профессиональной деятельности учителя, преподавателя физической культуры интересует будущих специалистов, лиц, их обучающихся, работающих в сфере физической культуры и спорта. Проблемным вопросам подготовки специалиста по физической культуре и спорту посвящены фундаментальные научные труды В. Г. Купцова (2008), С. Н. Кривсунова (2011), Г. Б. Холодова (2011), Д. Н. Самарина (2012), В. В. Дорошенко (2018); развитию профессиональной компетентности в системе повышения квалификации — труды Б. Е. Лосина (2001),

С. Л. Агеева (2012), Г. Ф. Жован (2017), А. М. Кубланова (2020).

В своих исследованиях Л. И. Анцыферова (1981), А. В. Макарова (1992) утверждают, что личностные качества преподавателя — основополагающая составная часть профессиональной компетентности. В свою очередь, С. Л. Агеев (2012) профессиональную компетентность определяет, как «основанную на устойчивой способности человека к профессиональной деятельности со знанием дела, которая складывается из глубокого понимания существа решаемых профессиональных задач и проблем, опыта деятельности, умения выбирать

средства и способы профессиональных действий» [1, с. 10].

В связи с разнообразными целевыми установками в стратегиях развития вузов каждый выделяет свои первостепенные требования к результатам профессиональной деятельности преподавателей дисциплин физической культуры [2; 3].

В свою очередь, составные части и критерии в оценивании эффективности вузовской деятельности напрямую отражаются на ее работниках. Преподавательская деятельность в вузе по дисциплинам физической культуры осуществляется с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов (нефизкультурных) специальностей, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам ступеням образования, в соответствии с нормами рабочего времени, согласно трудовому договору. Педагог по физической культуре в вузе призван обеспечить высокое качество образования в сфере физической культуры и спорта для увеличения конкурентоспособности будущего специалиста через морально-волевые, физические и функциональные показатели.

Перед преподавателем дисциплин физической культуры стоят значительно более сложные задачи, чем перед любым другим, осуществляющим узкую предметную деятельность [4].

Наши исследования показали, что в вузах разного профиля, разной ведомственной принадлежности, с разной организационной структурой и социальной миссией могут быть свои особенности формирования методики и критериев оценки эффективности деятельности, учитывающие специфику образовательных организаций.

Ориентирами в оценке деятельности профессорско-преподавательского состава кафедр служат:

— требования к педагогическим работникам, описанные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, который состоит из квалификационных характеристик должностей руководителей, специалистов и служащих, содержащих должностные обязанности и требования, предъявляемые к уровню знаний и квалификации руководителей, специалистов и служащих;

— трудовой договор (эффективный контракт работника);

— рейтинговая система вуза.

В педагогическую деятельность входит обязательная учебная, учебно-методическая, научно-исследовательская, организационно-методическая и воспитательная работа. Документом, определяющим перечисленное, является индивидуальный план работы преподавателя, составляемый на каждый период учебного года. Все виды внеучебной работы планируются в соответствии с должностными инструкциями.

Индивидуальный план преподавателя рассматривается на заседании кафедры и утверждается ее заведующим. По окончании семестра и учебного года осуществляется отчет о проделанной работе на заседании кафедры. Таким образом, кафедра коллегиально дает оценку профессиональной деятельности каждого из преподавателей. Она сводится к факту выполнения, перевыполнения или невыполнения индивидуального плана. Обобщая деятельность каждого, информация входит в отчеты по видам работы кафедры и сводится в рейтинговые характеристики вуза. Из них наиболее значимыми считается публикация научных статей и показатели аттестации студентов.

Следующий отчетный этап преподавателя вуза наступает в период завершения им эффективного контракта и выбора на новый срок работы по договору. В этом случае к традиционному отчету добавляются выступления коллег кафедры с профессиональной и личностной характеристикой работника.



В число вузов, оценивающих деятельность преподавателей по балльно-рейтинговой системе, входят все пять ведущих вузов города Белгорода.

В качестве примера нами использовались критерии старшего преподавателя, так как их большинство на кафедрах физического воспитания и спорта. Критерии деятельности перечислены в табл. 1.

Опрос более тысячи студентов Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова (БГТУ им. В. Г. Шухова) выявил, что из перечисленных профессиональных качеств преподавателя физической культуры к наиболее важным относят: спортивное звание как результат спортивных достижений — 45 %, опыт педагогической работы — 31 %, хорошую спортивную форму — 16 %, другое — 8 %.

В 2023/24 учебном году на кафедре работают три преподавателя и 18 старших преподавателей; восемь доцентов, из которых

семь кандидаты наук и шесть имеют звание «доцент»; два профессора, кандидаты наук, один из которых в звании «профессор». Спортивное звание «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта РФ» и «Мастер спорта России» есть у шести работников кафедры, четверо имеют категорию «спортивный судья всероссийской категории» по виду спорта. Из предложенных личностных характеристик участвующие в опросе студенты технологического университета выбирают: равнодушие — 37 %, доброту — 34 %, справедливость — 23 %, другое — 6 %.

Если оценивать ежегодные результаты сессии по дисциплинам физической культуры, то на протяжении трех последних лет число успешно аттестованных студентов составляет от 60 до 70 % с учетом результатов аттестации иностранных студентов. Эти данные следует рассматривать и с учетом проведения занятий в дистанционном формате в вузах Белгорода за этот период.

Таблица 1

**Критерии и показатели эффективности деятельности к должности «старший преподаватель» (БГТУ им. В. Г. Шухова)**

		Перечень показателей	Значение	Направление работы
Обязательные	1	Проведение учебных занятий	900 ч	Учебная работа
	2	Научная публикация (РИНЦ)	4 шт.	Научно-исследовательская работа
Дополнительные	1	Выступление с докладом на научной конференции	1	
	2	Участие в подготовке и проведении научной конференции	1	
	3	Участие в научном семинаре (или ином научном мероприятии)	1	
	4	Участие в профориентационной работе	1	
		Руководство обучающимися всех уровней образования по участию в конференциях (подготовка научной статьи, выступления)	1	Научно-исследовательская работа студентов (НИРС)
	5	Подготовка и сопровождение электронного образовательного ресурса	1	Учебно-методическая работа
	6	Работа по дополнительным образовательным программам (проведение занятий / подготовка программ / внутренняя аккредитация программ)	1	
	7	Участие в педагогических конкурсах или иных мероприятиях разного уровня организации	1	
8	Повышение квалификации	раз в три года		

Необходимо отметить, что оценка качества педагогической деятельности преподавателя дисциплин физической культуры нуждается в деликатном подходе и корректности. Так, Н. Н. Чесноков (2017) предлагает разделять оценку на «фактор преподавателя» и «фактор студента», а с учетом многогранности труда и решения задач дисциплин физической культуры в вузе использовать метод многофакторного анализа на основе экспертных оценок и анкетирования [5, с. 118–119].

Несмотря на единство требований в подготовке специалистов физической культуры и спорта, не существует такого единства в критериях оценки индивидуальной профессиональной деятельности. Индивидуально профессиональный рост работника, как и его достижения, должен быть стимулирован образовательной организацией в четко прописанных критериях.

Наиболее значимым в оценке преподавательской деятельности вуз считает научную, научно-методическую работу, успешное участие в проектной деятельности. На наш взгляд, преподаватель дисциплин физиче-

ской культуры в вузе является ведущим действующим лицом, определяющим качество физического воспитания студентов, а в некоторых случаях и всего педагогического состава образовательной организации. Соответственно, и оценка его деятельности не может быть ограничена количеством отработанных часов (в соответствии с индивидуальным планом), публикациями, посещением курсов повышения квалификации, отсутствием дисциплинарных замечаний. Логичным выглядит исследование конечного результата труда по отношению к изменениям знаний, навыков и здорового стиля жизни студентов, прошедших полный курс дисциплин под руководством преподавателя. В этой связи станут объективными критериями знания студентами теоретических основ дисциплины, отказ от вредных привычек и ведение здорового стиля жизни, динамика функциональных изменений и физических кондиций в индивидуальной оценке и средних показателей по группе. Однако реализация таких идей требует несменяемости преподавателя на весь период обучения студентов.

### Список источников

1. Агеев А. С. Развитие профессиональной компетентности преподавателя физической культуры в системе повышения квалификации : автореферат на соискание ученой степени канд. пед. наук 13.00.08. — Челябинск, 2012. — 23 с.
2. Галимов А. М., Султанова В. Р. Адаптивная система оценки профессиональной деятельности преподавателей спортивного вуза // Современные проблемы науки и образования. — 2018. — № 6.
3. Коршунова О. С. Эффективность работы преподавателя кафедры физического воспитания и спорта экономического вуза // Актуальные задачи педагогики : Материалы VIII Международной научной конференции (Москва, ноябрь 2017) — М. : Буки-Веди, 2017. — С. 152–154.
4. Крамской С. И., Амельченко И. А., Егоров Д. Е. Анализ результативности деятельности кафедры физического воспитания и спорта (на примере БГТУ им. В. Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVI Международной научной конференции, Белгород, 23–24 апр. 2020 г. : в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. — Белгород : Изд-во БГТУ, 2020. — Ч. 1. — С. 6–12.
5. Чесноков Н. Н., Грузенкин В. И., Морозов А. П. Повышение качества работы преподавателя физической культуры вуза как ведущий фактор эффективного выполнения требований федерального государственного образовательного стандарта (на примере СФУ) // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2017. — № 1. — С. 116–124.

# ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕССИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ЗАЙЦЕВА** Александра Анатольевна

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»;  
Федеральный центр подготовки спортивного резерва  
Москва, Россия  
aa\_zaytseva39@mail.ru, ORCID 0000-0002-6280-8094

**Аннотация.** Представлен анализ профессиональных направлений в отрасли физической культуры и спорта, отраженных в реестре (перечне) видов профессиональной деятельности, с учетом их классификации на основе специфики труда. Приведены примеры возможных комбинаций профессиональных типов для сферы физической культуры (по Е. А. Климову). Предложены рекомендации по применению представленного подхода в профориентационной работе.

**Ключевые слова:** *профессия, профессиональная идентичность, классификация, модель, профориентация, спорт, физическая культура.*

## FEATURES OF CONSTRUCTING MODELS OF PROFESSIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Alexandra A. ZAITSEVA

Russian University of Sports "GTSOLIFK";  
Federal Sports Reserve Training Center  
Moscow, Russia  
aa\_zaytseva39@mail.ru, ORCID 0000-0002-6280-8094

**Abstract.** The article presents an analysis of professional areas in the field of physical culture and sports, reflected in the register (list) of types of professional activities, taking into account their classification based on the specifics of work. Examples of possible combinations of professional types (according to E. A. Klimov) for the field of physical culture are given. Recommendations are offered for the application of the presented approach in career guidance work.

**Keywords:** *profession, professional identity, classification, model, career guidance, sport, physical culture.*

Согласно классификации Е. А. Климова, профессии в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) следует отнести к социальномическому типу профессий [3], так как они предполагают профессиональную деятельность, связанную с взаимодействием людей в различных социальных группах. При этом, учитывая, что именно отрасль ФКиС является одной из наиболее разнообразных по возможным сочетаниям направлений труда, обусловленных особенностями видов спорта и их правилами, недостаточным будет рассматривать профессии в сфере ФКиС исключительно в рамках одного профессионального типа. Профессии этой группы следует рассматривать на ос-

нове сочетаний направлений профессиональной деятельности, выделяя одно-, двух- и трехкомпонентные моно- и мультимодели профессий [1].

Строя однокомпонентную модель профессии, следует учитывать, что содержание профессиональной деятельности в ней определяется трудовыми действиями, определенными для одного профессионального типа и его подтипов. Многокомпонентные модели строятся исходя из того, что содержание профессиональной деятельности в них определяется профессиональными действиями в рамках нескольких подтипов разных типов профессий. Построение многокомпонентных моделей возможно на основе сочетания

двух и более подтипов из разных типов профессий [1; 2].

Целью настоящего исследования стало рассмотрение возможных моделей профессий в сфере ФКиС на основании специфики профессионального труда

В качестве методов исследования был выбран метод анализа научной литературы, а также метод моделирования, основанный на анализе характеристик профессиональной деятельности в области ФКиС, а также профессиональных стандартов данной отрасли.

### Результаты и обсуждение

В рамках настоящего исследования был проведен анализ видов профессиональной деятельности в области ФКиС и представлены примеры возможных комбинации профессиональных типов и подтипов.

В соответствии с приказом Минтруда России от 29.09.2014 № 667н «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов

профессиональной деятельности)» [4] в отрасли ФКиС можно выделить 18 профессиональных направлений.

Эти профессиональные направления отражены в видах профессиональной деятельности, а также в соответствующих профессиональных стандартах (рис. 1).

Наиболее представительной является профессиональная группа «специалистов». Специалисты в области ФКиС имеют разнообразный функционал. Их деятельность может быть направлена как на непосредственное сопровождение тренировочного и образовательного процессов, так и связана с обслуживанием и ремонтом технических устройств, медико-биологическими направлениями и др.

Профессии «спортсмен», «тренер» и «тренер-преподаватель» являются наиболее широкой группой, охватывающей все возможные профессиональные типы и, как следствие, имеющий наибольшее число

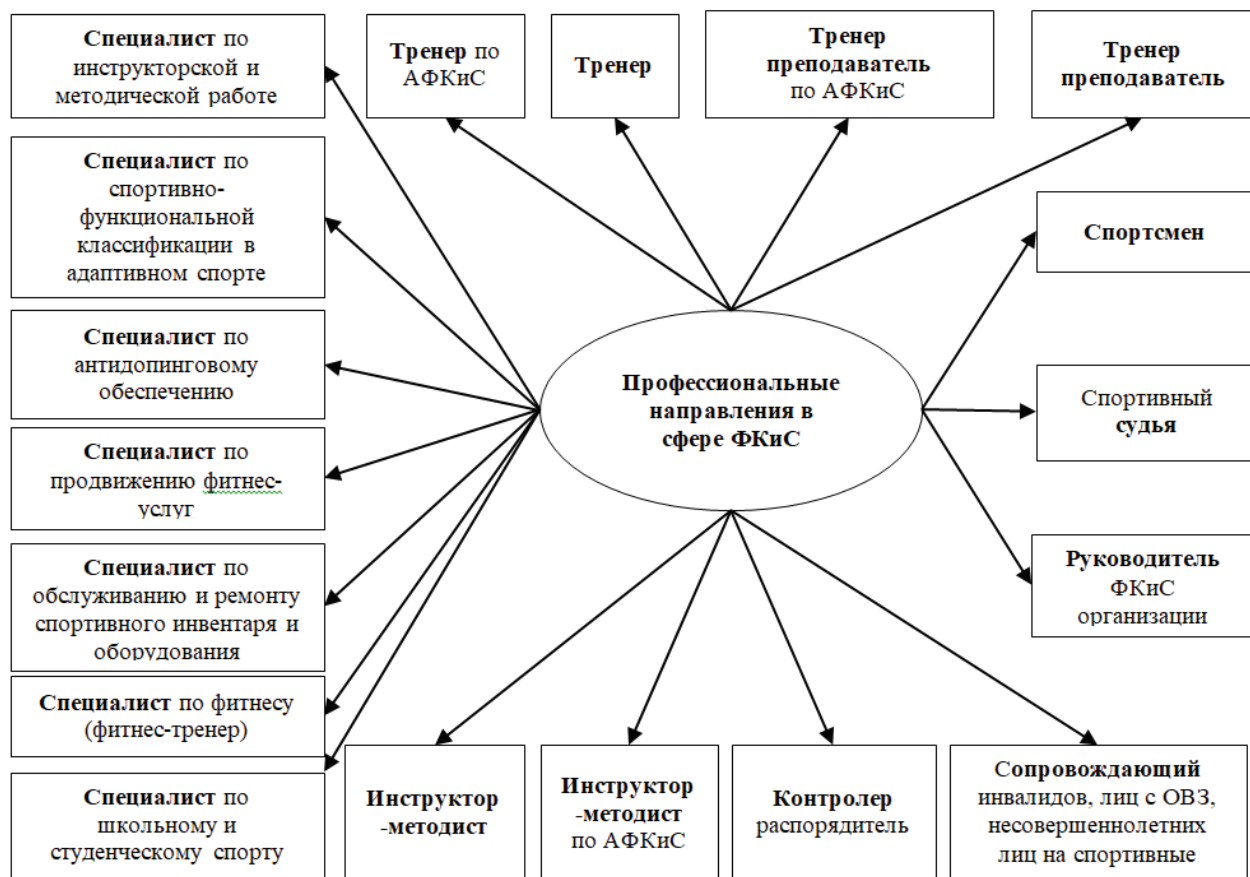


Рис. 1. Профессиональные направления в сфере физической культуры и спорта

комбинаций сочетания профессиональных подтипов. Так, в зависимости от специфики вида спорта, данные профессиональные направления можно представить как двух- и трехкомпонентные профессии. Например, «спортсмен/тренер по виду спорта»:

— «Фехтование» — комбинация социономического и технономического типов профессий (человек—человек (Ч—Ч) + человек—техника (Ч—Т));

— «Спортивное ориентирование» — комбинация социономического и сигнономического типов профессий (Ч—Ч + человек—знак (Ч—З));

— «Спортивное программирование» — комбинация социономического, сигнономического и технономического типов профессий (Ч—Ч + Ч—З + человек—техника (Ч—Т));

— «Художественная гимнастика» — комбинация социономического, артономического и сигнономического типов профессий (Ч—Ч + человек художественный образ (Ч—Х) + Ч—З);

— «Конный спорт» — комбинация социономического, биономического и сигнономического типа профессий (Ч—Ч + человек—природа (Ч—П) + Ч—З) (рис. 1).

Аналогично возможно представить и комбинации типов профессий в области адаптивной ФКиС (АФКиС), учитывая, что они также ориентированы на особенности и правила видов адаптивного спорта.

Отдельно следует выделить направление, предполагающее деятельность, связанную с управлением и развитием организации (подразделения), в системе спортивной подготовки. Направление «Руководитель организации/подразделения ФКиС» возможно рассматривать как комбинацию социономического и сигнономического типов профессий (Ч—Ч + Ч—З), которая может быть дополнена другими профессиональными типами в зависимости от специфики организации / структурного подразделения, которым руководит человек.

На рис. 2 представлен пример многокомпонентных моделей профессий на основе

		Однокомпонентная	<b>Ч-Ч</b>			
			Спортсмен/Тренер/Судья по спортивной борьбе, л/а, специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС			
Двухкомпонентная	<b>Ч-Ч+Ч-П</b>	<b>Ч-Ч+Ч-Т</b>	<b>Ч-Ч+Ч-Х</b>	<b>Ч-Ч+Ч-З</b>		
	Спортсмен/Тренер /Судья по ездovому спорту	Спортсмен/Тренер/Судья по фехтованию, специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования	Спортсмен/Тренер/ Судья по танцевальному спорту	Спортсмен/Тренер/Судья по шахматам, специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования		
Трехкомпонентная	<b>Ч-Ч+Ч-П+Ч-Т</b>	<b>Ч-Ч+Ч-П+Ч-З</b>	<b>Ч-Ч+Ч-П+Ч-Х</b>	<b>Ч-Ч+Ч-Т+Ч-З</b>	<b>Ч-Ч+Ч-Т+Ч-Х</b>	
	Спортсмен/ Тренер/Судья по конному спорту (конкур)	Специалист по: - спортивно-функциональной классификации - антидопинговому обеспечению	Спортсмен/ Тренер/Судья по ездovому /конному спорту (выездка)	Спортсмен/Тренер/ Судья по спортивному программированию, оператор тренировочного и соревновательного процессов	Спортсмен/ Тренер/Судья по спортивной гимнастике, батутному спорту	

Рис. 2. Примеры многокомпонентных моделей профессий на основе комбинаций типов профессий по направлению «Физическая культура и спорт» (пояснения в тексте)

комбинаций типов профессий в направлении ФКиС.

Учитывая, что построение профессиональной модели не может ограничиваться только определением типа или комбинации типов профессий, к которым она относится, важным является выделение подтипов, характеризующих профессиональные модели или мультимодели (рис. 3 и 4).

Примерами многокомпонентных моделей профессий в сфере ФКиС на основе комбинаций подтипов социоэкономического типа профессий можно указать профессиональное направление «Тренер» и «Тренер по АФКиС», представляющие в себе сочетание подтипов «Обучение», «Просвещение» и «Управление». Сочетанием комбинаций подтипов «Юриспруденция» и «Управление»

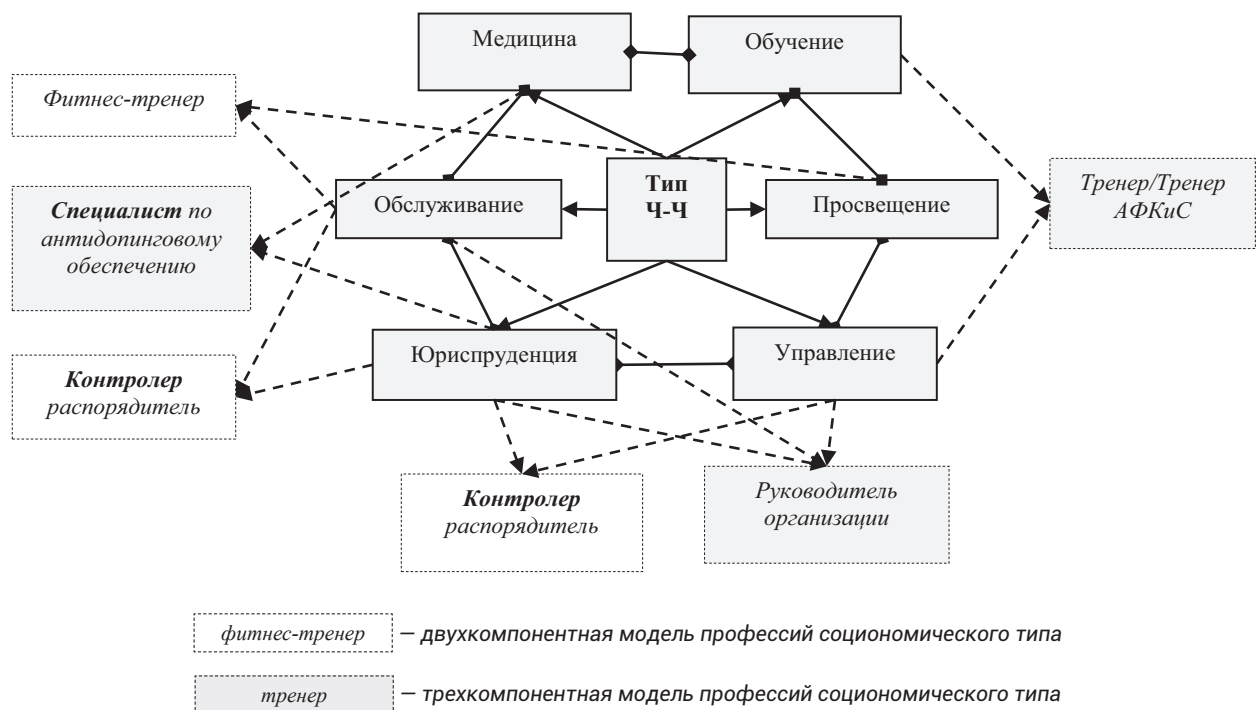


Рис. 3. Примеры многокомпонентных моделей профессий на основе комбинаций подтипов социоэкономического типа профессий по направлению «Физическая культура и спорт»

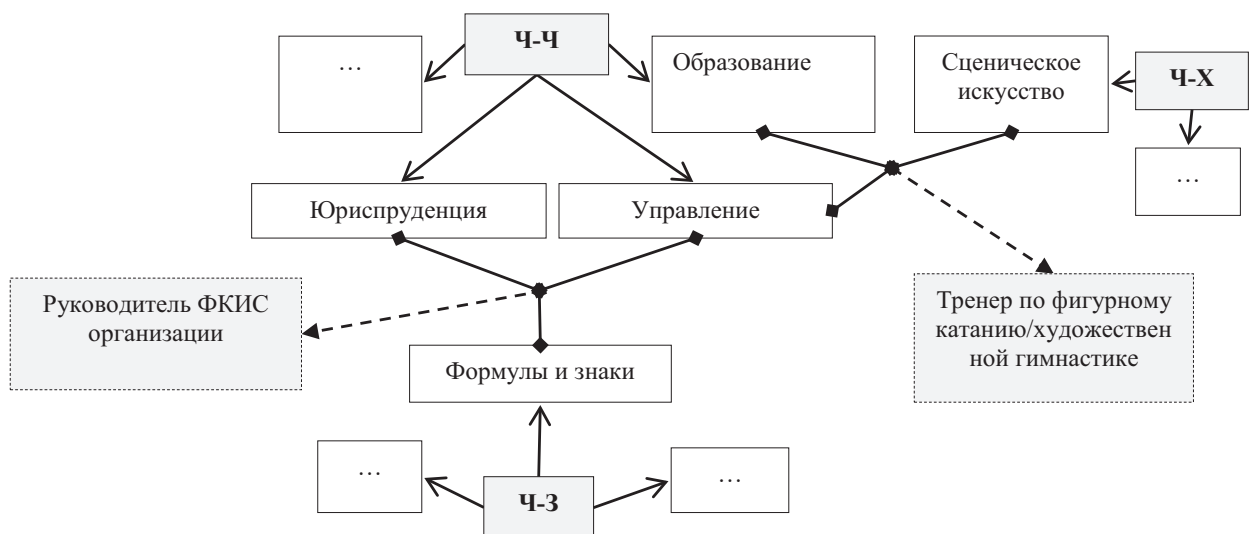


Рис. 4. Примеры многокомпонентных мультимоделей профессий на основе комбинаций подтипов социоэкономического типа профессий по направлению «Физическая культура и спорт»

ние» является, например, профессиональное направление деятельности «Контролер-распорядитель».

В качестве примера многокомпонентных мультимodelей профессий в сфере ФКиС можно выделить более детализированное профессиональное направление, такое как «Тренер по фигурному катанию», представленное комбинацией подтипов «Образование» и «Управление» социономического типа профессий в сочетании с подтипом «Сценическое искусство» артономического типа профессий.

### Список источников

1. Зайцева А. А. Современный подход к построению профориентационных моделей профессий // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота: психолого-педагогические науки. — 2024. — № 1 (67). — С. 112–119.

2. Зайцева А. А., Зайцев А. А., Комиссарчик К. М. Исследование предрасположенности студентов медицинского вуза к типам профессиональной деятельности // Российские биомедицинские исследования. — 2023. — Т. 8, № 2. — С. 49–54.

Таким образом, проведенный анализ характеристик профессиональной деятельности, а также профессиональных стандартов отрасли ФКиС позволил представить примеры моно- и мультимodelей профессий, которые могут быть использованы в профориентационной работе, а также при построении индивидуальной траектории образовательного процесса и профессионального развития студента, проходящего подготовку по направлениям ФКиС.

3. Климова Н. В., Касьянова Т. И. Рынок труда молодежи: проблемы и пути их решения // Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий: материалы III Международной научно-практической конференции (г. Екатеринбург, апрель 2017 г.). — Екатеринбург, 2017. — С. 284–287.

4. Приказ Минтруда России от 29.09.2014 № 667н (ред. от 09.03.2017) «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)».

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРУДОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ЖЕНЩИН 45–60 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ЗОТОВА** Фируза Рахматулловна<sup>1</sup>, **МАВЛИЕВ** Фанис Азгатович<sup>2</sup>,  
**ГОНЧАРЕНКО** Дмитрий Игоревич<sup>3</sup>, **ИВАНОВА** Екатерина Сергеевна<sup>4</sup>

Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма  
Россия, Казань

<sup>1</sup> zfr-nauka@mail.ru, ORCID 0000-0002-8711-8807

<sup>2</sup> fanis16rus@mail.ru, ORCID 0000-0001-8981-7583

<sup>3</sup> vaymilay@gmail.com, ORCID 0000-0002-3733-7008

<sup>4</sup> iivanova1995@mail.ru, ORCID 0000-0003-2828-8440

**Аннотация.** Рассматривается вопрос об оптимизации двигательной активности как фактора обеспечения трудового долголетия женщин 45–60 лет. Представлены результаты

исследования психофизиологических и морфофункциональных показателей женщин 45–60 лет, уровня их эмоционального выгорания, особенности показателей физической подготовленности, которые необходимо учитывать при разработке педагогической технологии обеспечения трудового долголетия женщин 45–60 лет с использованием потенциала физической активности. Также рассматривается информированность и активность исследуемых женщин в использовании средств физической культуры для поддержания здоровья, работоспособности и обеспечения трудового долголетия.

**Ключевые слова:** трудовое долголетие, физическая активность женщин, потенциал физической активности, эмоциональное выгорание, самооценка здоровья.

## ENSURING THE WORKING LONGEVITY OF WOMEN 45–60 YEARS OLD BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Firuza R. ZOTOVA<sup>1</sup>, Fanis A. MAVLIEV<sup>2</sup>, Dmitry I. GONCHARENKO<sup>3</sup>, Ekaterina S. IVANOVA<sup>4</sup>

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

<sup>1</sup> zfr-nauka@mail.ru, ORCID 0000-0002-8711-8807

<sup>2</sup> fanis16rus@mail.ru, ORCID 0000-0001-8981-7583

<sup>3</sup> vaymilay@gmail.com, ORCID 0000-0002-3733-7008

<sup>4</sup> ivanova1995@mail.ru, ORCID 0000-0003-2828-8440

**Abstract.** The article discusses the issue of optimizing physical activity as a factor in ensuring the work longevity of women 45–60 years old. The results of a study of the psychophysiological and morpho-functional indicators of women 45–60 years old, the level of their emotional burnout and features of physical fitness indicators, which must be taken into account when developing pedagogical technology for ensuring the work longevity of women 45–60 years old using physical activity, are presented. The article also examines the awareness and activity of the women studied in the use of physical education to maintain health, performance and ensure work longevity.

**Keywords:** work longevity, women's physical activity, physical activity potential, emotional burnout, self-assessment of health.

Обзор и обобщение результатов научных исследований отечественных и зарубежных авторов, посвященных изучению социокультурного и оздоровительного потенциала физической культуры и спорта, показали, что стимулирование и мотивирование работающего населения к участию в различных программах физической активности и оптимизация двигательной активности положительно влияют на работоспособность, показатели физического и психического здоровья, а также способствуют формированию у работников корпоративного духа, обеспечивая тем самым их трудовое долголетие [1–5].

Вопрос об оптимизации двигательной активности как фактора обеспечения трудового долголетия становится важным в условиях повышения пенсионного возраста, что стало актуальным для населения России в 2019 г.: пенсионный возраст у мужчин повысился с 60 до 65 лет, у женщин — с 55 до 60 лет.

В связи с этим актуализируется вопрос разработки технологии обеспечения трудового долголетия женщин 45–60 лет с использованием потенциала физической активности.

Для обоснования средств, методов и организационных форм, составляющих основу вышеназванной технологии, нами проведены комплексные исследования женщин 45–60 лет с использованием следующих методов: анкетный опрос; методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко; антропометрия; исследование состава тела анализатором «МЕДАСС»; пятисекундный Вингейт-тест; метод исследования простой зрительно-моторной реакции и реакции на движущийся объект; стабилметрия; тестирование физической подготовленности; оценки тяжести симптомов, вызванных физической нагрузкой, по шкале Борга; методы математической статистики.



В ходе констатирующего эксперимента были получены следующие результаты:

1. На основе анкетного опроса 155 респондентов определена информированность и активность женщин 45–60 лет в использовании средств физической культуры для поддержания здоровья, работоспособности и обеспечения трудового долголетия. Анкетирование проводилось по разработанной нами анкете, состоящей из девяти вопросов закрытого и открытого типа и 49 подвопросов. Выявлено: две трети исследуемых женщин второго зрелого возраста не занимаются систематически физической культурой; основными барьерами, препятствующими физической активности, являются высокая загруженность на работе и в быту, отсутствие настойчивости и терпения, недостаточность соответствующих знаний и умений. При этом респонденты низко оценивают потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия, что, возможно, связано с устоявшимися поведенческими стереотипами, неразработанностью положительных установок на участие в программах физической активности, отрицательным прошлым опытом участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Сопоставление результатов анкетного опроса с физиологическими параметрами показало, что физиологические показатели мало зависят от самооценки здоровья, кроме показателей анаэробной мощности; показатели анаэробной мощности рук и ног выше у женщин с высокой самооценкой здоровья, возможно, это определяется тем, что изначально отношение к своему здоровью создает «сберегающий» подход при тестировании, и респонденты, уберегая себя от нагрузок, выполняют их заведомо не до предела, чем и обусловлены результаты теста на мощность работы, который требует предельных усилий за короткое время.

Женщины с высокой физической активностью ниже оценивают интенсивность предпринимаемых аэробных усилий.

2. На основе методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко выявлен уровень эмоционального выгорания женщин второго зрелого возраста и причины его возникновения. Установлено, что наиболее выраженные корреляции наблюдаются с показателем «удовлетворенность собой», который имеет статистически значимые корреляции с девятью исследуемыми показателями. При этом именно данный показатель, по всей видимости, является ведущим в формировании состояния «Напряжение», о чем свидетельствует высокая корреляция. Учитывая классические представления о «стадийности», или фазности процесса эмоционального выгорания, где всё начинается от напряжения и заканчивается истощением, корреляции, проходящие сквозь все эти фазы, позволяют предположить, что все эти процессы происходят параллельно. По всей видимости, напряжение, как фоновый процесс, вызывает различную степень сопротивления (резистентности) и, в зависимости от психоэмоциональных ресурсов исследуемых, по-разному истощает их психоэмоциональный ресурс.

3. Определены показатели физической подготовленности и психофизиологические особенности женщин второго зрелого возраста, требующие учета при разработке интеграционной технологии обеспечения трудового долголетия женщин второго зрелого возраста.

Выявлено:

а) анаэробная производительность и ее измерение посредством оценки максимальной анаэробной мощности показывают, что как образ жизни, так и режим работы, по всей видимости, приводят к низким значениям мощности мышц плечевого пояса и ног. Эти данные являются интегральным показателем, свидетельствующим о снижении мышечной массы, что наблюдается с возрастом, о ее работоспособности, которая также снижается с возрастом, и о том, что с возрастом снижается величина физиологического поперечника быстрых мышечных

волокон. Эти факторы могут быть несколько нивелированы за счет повышения двигательной активности, особенно с использованием упражнений силового и скоростно-силового характера;

б) результаты исследования позволяют предположить, что эффективность тестирования физической работоспособности в значительной степени зависит от субъективных факторов, в частности от желания избегать высоких по интенсивности нагрузок;

в) высокая самооценка здоровья является, по всей видимости, важным показателем, определяющим степень «самоотдачи» при выполнении теста Вингейта, что выражается в максимальной скорости оборотов ручки эргометра;

г) перед началом любых исследований, направленных на измерение физической подготовленности и/или работоспособности, согласно результатам нашей работы, необходимо повысить неоправданно заниженную самооценку здоровья. Необходимость данного факта определяется искажением результатов тестирования у лиц с изначально низкой самооценкой здоровья;

д) нагрузочные протоколы, выполненные на беговой дорожке, показывают, что наличие у исследуемых высокой физической активности ассоциируется с адекватной реакцией артериального давления на нагрузку. Это является важным фактором, позволяющим подтвердить результаты множества исследований, показывающих, что адекватный уровень физической активности улучшает толерантность к физическим нагрузкам благодаря адекватной реакции сосудистой системы и, быть может, ее более здоровому состоянию (менее выраженные проявления атеросклероза);

е) установлено, что роль проприорецепции в контроле равновесия несколько снижена, что, возможно, обусловлено тем, что физическая активность позволяет держать

на должном уровне проприоцептивную чувствительность, а на фоне низкой физической активности для сохранения равновесия необходимо активное включение зрительного анализатора;

ж) результаты простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) как интегрального показателя состояния различных систем свидетельствуют о том, что у данной возрастной категории они несколько снижены, что является актуальной информацией в связи с небольшим количеством исследований по данному вопросу. Одной из причин снижения времени ПЗМР может быть то, что недостаточная физическая активность приводит к снижению активности быстрых мышечных волокон, которые будут являться весомым фактором, определяющим результат простой зрительно-моторной реакции;

к) в ответ на физическую нагрузку (тест Купера) у исследуемых снижается систолический объем крови, что говорит об обеспечении организма кислородом за счет повышения ЧСС и, соответственно, указывает на низкий уровень адаптации организма к физической нагрузке;

л) исследование кистевой динамометрии (полное усилие и 1/2 усилия) показывает низкую способность дифференцировать силовые (динамические) параметры движений, что, возможно, связано с детренированностью исследуемых женщин.

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента психофизиологические и морфофункциональные показатели исследуемых женщин, уровень их эмоционального выгорания, особенности показателей физической подготовленности, а также их мнение относительно содержания и форм организации физической активности были учтены при разработке интеграционной технологии обеспечения трудового долголетия женщин второго зрелого возраста с использованием средств физической культуры.

## Список источников

1. Байтлесова Н. К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Белгород, 2012.
2. Зотова Ф. Р., Мавлиев Ф. А., Иванова Е. С., Гончаренко Д. И., Хрущева Р. Ш. Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45–60 лет // Наука и спорт: современные тенденции. — 2023. — Т. 11, № 3 — С. 135–143.
3. Зотова Ф. Р., Хрущева Р. Ш., Мавлиев Ф. А. и др. Информированность и активность женщин 40–60 лет в использовании потенциала физической культуры как средства оздоровления и сохранения трудового долголетия (по данным социологических исследований) // Наука и спорт: современные тенденции. — 2021. — Т. 9, № 1. — С. 52–58. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-1-52-58
4. Осинский, В. Герокинезиология. Наука об активном долголетии / пер. с польск. В. И. Лях. — М. : Спорт, 2021. — 312 с.
5. Старение и двигательная активность : пер. с англ. / под. ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. — Киев : Олимп. лит., 2012. — 440 с. : ил. — Библиогр.: с. 422–439.

# КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**ИВАНОВА** Наталья Леонидовна<sup>1</sup>, **АПАЕВ** Станислав Владимирович<sup>2</sup>,  
**ФЕДОРОВА** Ульяна Николаевна<sup>3</sup>

Филиал Тюменского индустриального университета в г. Сургуте

Сургут, Россия

<sup>1</sup>ivanovanl@tyuiu.ru

<sup>2</sup>stanislaw.apaev@yandex.ru

<sup>3</sup>feduranka@mail.ru

**Аннотация.** Приводится анализ методики контроля физического развития и состояния здоровья студентов, реализуемой в рамках занятий физической культурой на базе филиала Тюменского индустриального университета в г. Сургуте, обосновывается практическая значимость индивидуальных рабочих тетрадей, совмещенных с дневниками самоконтроля. На основании данных рабочих тетрадей оценивается уровень здоровья и физического развития обучающихся.

**Ключевые слова:** *здоровье, дневник самоконтроля, контроль физического развития, студенты, физическая культура.*

## CONTROL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND HEALTH STATUS OF STUDENTS WITHIN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL TRAINING

Natalia L. **IVANOVA**<sup>1</sup>, Stanislav V. **APAEV**<sup>2</sup>, Ulyana N. **FEDOROVA**<sup>3</sup>

Tyumen Industrial University Branch in Surgut  
Surgut, Russia

<sup>1</sup>ivanovanl@tyuiu.ru

<sup>2</sup>stanislaw.apaev@yandex.ru

<sup>3</sup>feduranka@mail.ru

**Abstract.** The paper analyzes the method of control of physical development and health of students, realized within the framework of physical training at the branch of TIU in Surgut, substantiates the

practical significance of individual workbooks, combined with self-control diaries. The level of health and physical development of students is evaluated on the basis of these workbooks.

**Keywords:** health, self-control diary, control of physical development, students, physical education.

Как отмечают многие специалисты, здоровье студентов сегодня является одной из наиболее актуальных проблем высшего образования. Очевидно, что бытовая и трудовая деятельность молодых людей, относящихся к данной социальной группе, характеризуется различными трудностями. Возникновение нарушений физического и психического здоровья — закономерные последствия такого напряженного образа жизни, негативное влияние которого объясняется в работе Р. Ф. Лопатиной [1]. Н. А. Ермакова в исследовании приводит статистические данные о наиболее распространенных среди студентов расстройствах — вялости, утомляемости, раздражительности и головных болях, характерных для большей части опрошенных [2]. Более того, ряд исследований показал, что в последнее время возросло количество обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе [3; 4]. Всё это говорит о необходимости принятия мер, направленных на четкое отслеживание уровня физического развития студентов, поддержание и укрепление их здоровья.

Для достижения этой цели необходимо своевременно выявлять негативные изменения в работе организма. В рамках обучения в вузе решение, позволяющее отслеживать

как возможные показатели физического здоровья, так и уровень физического развития, может быть применено в процессе физической подготовки обучающихся.

На базе филиала Тюменского промышленного университета в г. Сургуте существует практика контроля некоторых показателей физического развития и состояния здоровья в рамках занятий физической культурой, реализуемая посредством ведения студентами индивидуальных рабочих тетрадей с интегрированными дневниками самоконтроля. Принцип заполнения дневника следующий: перед началом и по окончании каждого занятия в тренажерном зале либо на открытом воздухе обучающиеся фиксируют все показатели (по возможности) в таблице, причем для каждого занятия отводится один столбец (табл. 1).

Внесение данных в таблицу обязательно на каждом занятии, поэтому применение такой методики позволяет эффективно отслеживать посещаемость (тетради хранятся у преподавателя и выдаются им обучающимся, возможность заполнения студентом не своей тетради полностью исключена). При освобождении обучающегося от работы на занятии (вследствие ухудшения самочувствия) в дневник вносятся соответствующие отметки.

Таблица 1

#### Пример заполнения дневника самоконтроля

Показатель	Сентябрь					
	1 (07)	2 (14)	3 (...)	4 (...)	5 (...)	6 (...)
Самочувствие и настроение	+	–				
Работоспособность	+	–				
ЧСС (уд./мин):						
а) до занятия	60	–				
б) после занятия	76	–				
Масса тела, кг:						
а) до занятия	74,5	–				
б) после занятия	74,3	–				
Выводы:						

Дневник самоконтроля полезен для отслеживания резких изменений, которые не могут быть объяснены нагрузкой во время занятия. Для оценки показателей здоровья и телосложения рабочая тетрадь также включает две практические работы, выполняемые один раз в семестр:

— практическая работа № 1 — определение длины и массы тела (МТ), окружности грудной клетки на выдохе (ОГ), оценка телосложения при помощи весоростового индекса Кетле и индекса Пинье (ИП);

— практическая работа № 2 — определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) в покое, расчет коэффициента экономичности кровообращения (КЭК), коэффициента выносливости (КВ) и индекса Руфье, выполнение пробы Штанге.

Практическая работа № 1 позволяет оценить общее состояние организма и уровень физического развития, выявить явные проблемы, связанные с массой тела. Рост, масса тела и ОГ студентов определяются с помощью специализированного оборудования, и результаты дальнейших расчетов полностью зависят от достоверности измерений.

Индекс массы тела (ИМТ), на основании которого может быть определен тип телосложения, находится по формуле (1)

$$\text{ИМТ} = \frac{m}{l^2}, \quad (1)$$

где  $m$  — масса тела, кг;

$l$  — длина тела, м.

Учитываемая при подборе рабочей нагрузки крепость телосложения (оценивается по ИП) рассчитывается по формуле (2)

$$\text{ИП} = l_{\text{см}} - (m + D_{\text{см}}), \quad (2)$$

где  $l_{\text{см}}$  — длина тела, см;

$D_{\text{см}}$  — ОГ, см.

В табл. 2 приводятся критерии оценки телосложения по ИМТ и ИП, принятые в рамках практической работы № 1.

Практическая работа № 2 направлена на оценку работы сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем организма. Так, при ее выполнении рассчитывается КЭК, показывающий уровень утомления организма, формула (3). В норме КЭК равен 2600, при утомлении он увеличивается.

$$\text{КЭК} = (A_{\text{Д}_{\text{сисст}}} - A_{\text{Д}_{\text{диаст}}}) \cdot \text{ЧСС}, \quad (3)$$

где  $A_{\text{Д}_{\text{сисст}}}$  — систолическое артериальное давление;  $A_{\text{Д}_{\text{диаст}}}$  — диастолическое артериальное давление.

Показателем, характеризующим деятельность ССС, является КВ, который увеличивается (уменьшается) при ослаблении (усилении) деятельности ССС. КВ, определяемый по формуле (4), в норме равен 16.

$$\text{КВ} = \frac{\text{ЧСС} \cdot 10}{(A_{\text{Д}_{\text{сисст}}} - A_{\text{Д}_{\text{диаст}}})}. \quad (4)$$

Индекс Руфье (IR, формула (5)) позволяет определить уровень тренированности сердца и наличие недостаточности

Таблица 2

Критерии оценивания для практической работы № 1

Тип массы тела по ИМТ		Крепость телосложения по ИП	
Значение	Оценка	Значение	Оценка
Менее 16	Выраженный дефицит МТ	Менее 10	Крепкое телосложение
16–18,5	Дефицит МТ		
18,5–25	Норма	10–20	Хорошее телосложение
25–30	Избыточная МТ	20–25	Среднее телосложение
30–35	Ожирение I степени	25–35	Слабое телосложение
35–40	Ожирение II степени	Более 35	Очень слабое телосложение
Более 40	Ожирение III степени		

Критерии оценивания для практической работы № 2

Проба Штанге		Проба Руфье	
Значение, сек	Оценка	Значение	Оценка
Менее 30	Плохо	0–5	Очень хорошее
30–40	Удовлетворительно	5–10	Хорошее
40–60	Хорошо	10–15	Недостаточность
Более 60	Отлично	15–20	Сильная недостаточность
ЧСС в покое			
Значение, уд./мин		Оценка	
Менее 60		Брадикардия	
60–80		Норма	
80–90		Неудовлетворительно	
Более 90		Тахикардия	

по отношению к нагрузке:

$$IR = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}, \quad (5)$$

где  $P_1$  — ЧСС до нагрузки;  $P_2$  — ЧСС после 1 мин восстановительного периода;  $P_3$  — ЧСС после 2 мин восстановительного периода.

Для оценки состояния дыхательной системы устанавливается частота дыхания в покое (норма — 12–16 вдохов и выдохов в минуту, идеальная ЧД — 9–12 вдохов и выдохов) и выполняется проба Штанге (задержка дыхания на глубоком вдохе). Критерии оценки, применяемые в практической работе № 2, приведены в табл. 3.

На рис. 1 и 2 представлены результаты обработки рабочих тетрадей (работа № 1 — 54 студента, работа № 2 — 38 студентов).

Опираясь на полученные оценки, обу-

чающиеся могут самостоятельно принять меры, направленные на укрепление своего здоровья. Тахикардия может являться симптомом серьезных заболеваний ССС, дефицит МТ же сигнализирует о возможных проблемах с пищеварением или психических расстройствах. Оценка КЭК и вовсе говорит об утомлении студентов.

На рисунках отражены только показатели, сигнализирующие о наличии отклонений. Оценки других параметров в основном положительные.

Таким образом, применяемая методика контроля уровня физического развития и здоровья студентов позволяет приблизительно оценить состояние организма, а полученные данные могут стать сигналом о необходимости принятия определенных мер. Однако важно заметить, что ее функциональность ограничивается лишь выявля-



Рис. 1. Результаты выполнения практической работы № 1

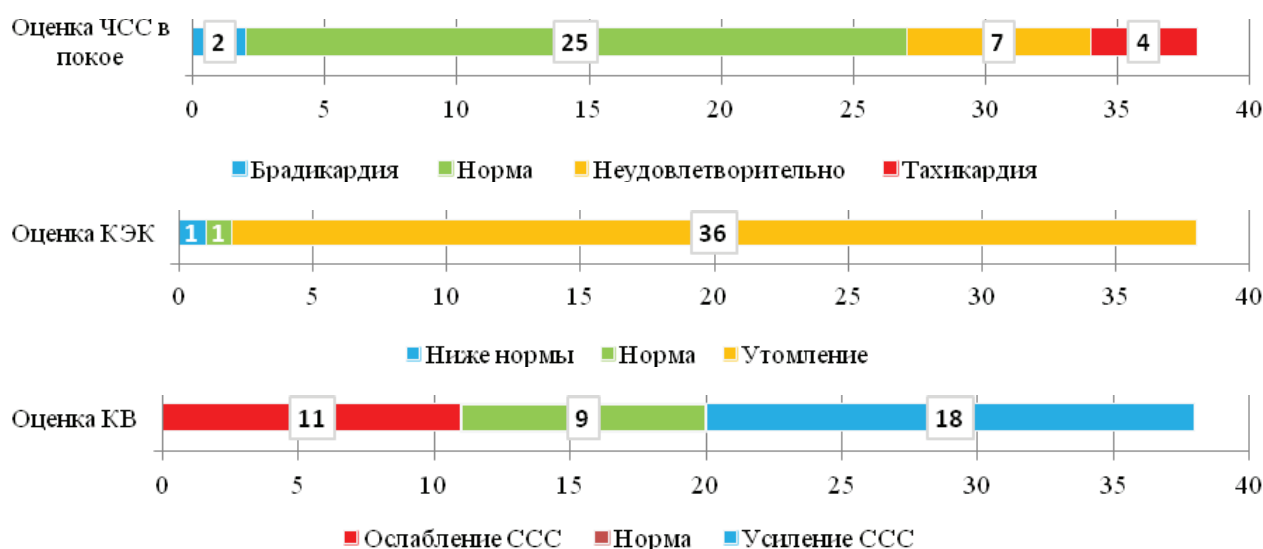


Рис. 2. Результаты выполнения практической работы № 2

нием отклонений без установления причин ухудшения состояния здоровья. Лечение и устранение обнаруженных проблем остается обязанностью самих студентов, но по-

добные методики контроля при содействии преподавателя помогут инициировать процесс оздоровления обучающихся.

### Список источников

1. Лопатина Р. Ф., Лопатин Н. А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. — 2017. — № 1. — С. 135–140.
2. Ермакова Н. А., Мельниченко П. И., Прохоров Н. И. и др. Образ жизни и здоровье студентов // Гигиена и санитария. — 2016. — № 95 (6). — С. 558–563.
3. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибра-

ев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // International Journal of Applied And Fundamental Research. — 2017. — № 2. — С. 193–197.

4. Васенков Н. В., Кузьмичева Д. Г., Софронова Е. М. Физическое здоровье современных студентов // Глобальный научный потенциал. — 2019. — № 4 (97). — С. 59–61.

# НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ДИСТАНЦИОННОГО ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

ИВАНЮК Алексей Михайлович<sup>1</sup>, ТРЕЩЕНКО Екатерина Валерьевна<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета  
МВД России

Калининград, Россия

<sup>1</sup>ebelweis\_1973@mail.ru

<sup>2</sup>lawenforcementkatya@yandex.ru

**Аннотация.** Рассматривается способ дистанционного изучения физической подготовки в учебных заведениях МВД России, предложенный в период пандемии COVID-19 и последующего за ней карантина в качестве альтернативы практическим занятиям в спортивном зале. Анализируются особенности физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России, возникающие в период их нахождения на дистанционном обучении. Авторы указывают на преимущества и недостатки применения данного способа в учебном процессе, анализируют его влияние на профессиональную подготовку сотрудников органов внутренних дел.

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, дистанционное обучение, электронный курс, органы внутренних дел, курсанты, основы профессиональной деятельности.*

## SOME ISSUES OF DISTANCE LEARNING OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING" IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Alexey M. IVANYUK<sup>1</sup>, Ekaterina V. Treshchenko<sup>2</sup>

Kaliningrad branch of St. Petersburg University  
of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Kaliningrad, Russia

<sup>1</sup>ebelweis\_1973@mail.ru

<sup>2</sup>lawenforcementkatya@yandex.ru

**Abstract.** The article discusses a method of remote study of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, proposed during the COVID-19 pandemic and subsequent quarantine as an alternative to practical training in the gym. The features of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia that arise during their stay in distance learning are analyzed. The authors point out the advantages and disadvantages of using this method in the educational process, its impact on the professional training of law enforcement officers.

**Keywords:** *physical training, distance learning, electronic course, internal affairs bodies, cadets, basics of professional activity.*

В настоящее время в образовательных организациях системы МВД России большое значение уделяется освоению учебной дисциплины «физическая подготовка». При этом существует закономерность: чем старше курс обучения, тем больше учебных часов, предусмотренных учебным планом,

отводится на изучение физической подготовки. Эта закономерность не случайна: физическая подготовка является основой профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел, и чем он ближе к прохождению дальнейшей службы в территориальном органе МВД России, тем больше



практических навыков ему необходимо усвоить. При этом, являясь курсантом учебного заведения системы МВД России, сотрудник органов внутренних дел обучается тактике правомерного применения физической силы на протяжении пяти лет. Становясь действующим сотрудником территориального органа МВД России, он лишь совершенствует полученные ранее навыки и активно применяет их уже не в спортивном зале, а в отношении преимущественно правонарушителей.

Традиционной формой изучения физической подготовки являются практические занятия, проводимые на открытом стадионе либо в спортивном зале. Существенные изменения в преподавании данной учебной дисциплины возникли в период пандемии COVID-19 и последующего за ней карантина. Следует отметить, что с переходом на дистанционное обучение столкнулись практически все образовательные организации, в том числе не относящиеся к ведомственным. Однако в учебных заведениях, не являющихся ведомственными, проблема организации занятий по физической культуре и спорту с учётом ограничений, обусловленных карантином, была оперативно решена. Это объясняется тем, что большинство учебных дисциплин в таких учебных заведениях относятся к теоретическим, физическая подготовка как учебная дисциплина отсутствует в расписании, а вместо нее существует предмет «физическая культура», на которую выделяется гораздо меньшее количество учебных часов для изучения. В учебных заведениях, не относящихся к ведомственным, физическая культура не является профильной учебной дисциплиной, поэтому занятия в спортивных залах и на стадионах было предложено заменить подготовкой обучающимися докладов и наглядных материалов, например презентаций или плакатов.

В свою очередь, в ведомственных образовательных организациях на освоение физической подготовки отводится большое количество часов, поскольку данная учебная дисциплина лежит в основе специальной под-

готовки сотрудников полиции. Из-за невозможности проводить занятия в спортивном зале вследствие необходимости минимизировать любые контакты во избежание заражения в образовательных организациях системы МВД России особенно актуальной стала проблема, которая требовала решения в кратчайшие сроки: как продолжать дальнейшее развитие физического воспитания при отсутствии возможности заниматься в спортивном зале?

Переход на дистанционное обучение заставил искать качественно новые способы организации физической подготовки. При этом необходимость поиска альтернативы охватила все ведомственные образовательные организации. В свою очередь, решение данной проблемы было найдено и представлено в варианте, который активно применяется и в настоящее время как дополнение к практическим занятиям на уровне всех учебных заведений МВД России, осуществляющих подготовку курсантов по очной форме обучения.

Так, в качестве основного пути решения проблемы организации занятий по физической подготовке в условиях дистанционного обучения был предложен электронный курс по физической подготовке. Данный электронный курс был разработан, создан и загружен на портал системы дистанционного обучения. Основным преимуществом электронного курса по физической подготовке стала возможность включения большого количества материалов в формате фото- и видеозаписей, наглядно и детально демонстрирующих порядок и правильность выполнения боевых приемов борьбы, а также учебных фильмов, показывающих тактику действий сотрудника полиции при наружном досмотре, личном обыске, надевании наручников, освобождении заложников. Для получения курсантом оценки в курс были также включены контрольные точки.

Для успешного прохождения курсантами контрольных точек и обеспечения получения ими не только оценок, но и необходимых



Рис. 1. Электронный курс по физической подготовке, созданный на платформе системы дистанционного обучения для курсантов образовательных организаций МВД России

навыков, основной задачей курсантов, находящихся на дистанционном обучении, являлся просмотр видеоролика с боевым приемом борьбы и последующая самостоятельная запись видеоролика с выполнением указанного приема на партнере. Впоследствии видеоролик необходимо было загрузить на портал для проверки преподавателем. У преподавателя сохранялась обратная связь с курсантом даже при отсутствии их личного взаимодействия, появлялась возможность указать на недостатки и ошибки, дать практически значимые рекомендации. При этом при снятии ограничений, обусловленных карантинном, и появлении возможности проведения занятий в спортивном зале показанные в видеороликах боевые приемы борьбы, а также тактику действий сотрудника полиции в различных ситуациях, продемонстрированную в учебных фильмах,

целесообразно отработать на занятиях непосредственно в спортивном зале под личным контролем и наблюдением преподавателя. В целом электронный курс соответствует приказам и ведомственным правовым актам, регламентирующим физическую подготовку в системе МВД России.

На наш взгляд, электронный курс по физической подготовке обладает следующими преимуществами:

1. Совершенствование организации самостоятельной работы курсантов, поскольку в условиях дистанционного обучения роль преподавателя уменьшается: несмотря на его возможность поддерживать обратную связь с коллективом обучающихся, практически вся работа по усвоению учебного материала ложится на курсантов, находящихся на дистанционном обучении и имеющих доступ к материалам, размещенным в элек-

тронном курсе на портале системы дистанционного обучения.

2. Выработка у курсантов высокого уровня служебной дисциплины, повышение пунктуальности и совершенствование навыка грамотного распределения времени, так как в электронном курсе по физической подготовке преподаватель имеет возможность установить конкретные сроки (с указанием даты и точного времени), отведенные для сдачи материала. В случае несоблюдения либо пропуска сроков без уважительной причины преподаватель вправе поставить курсанту неудовлетворительную оценку.

3. Возможность самореализации курсантов, проявление ими творческого, нестандартного подхода в процессе выполнения заданий, поскольку каждый обучающийся индивидуален и даже на одно и то же задание каждый курсант даст различный ответ.

4. Доступ к неограниченному количеству материалов, предоставленных преподавателем и предусмотренных учебным планом по физической подготовке, включая методические рекомендации, тексты лекций, презентации, фото- и видеозаписи, учебные фильмы.

### Список источников

1. Молоствов А. Н., Захаров А. А. Совершенствование основ проведения дистанционных занятий по физической подготовке в Казанском юридическом институте МВД России // Учёные записки Казанского юридического института МВД России. — 2020. — № 2 (10). — С. 192.

5. Возможность преподавателя проанализировать навыки курсантов, полученные в результате просмотра предоставленных учебных фильмов, видеозаписей в рамках самостоятельной подготовки, а также сделать вывод об успешности освоения заданий в рамках электронного курса.

Безусловно, дистанционное обучение внесло существенные изменения в организацию учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, однако не следует категорично утверждать, что данные изменения были исключительно негативными. Несмотря на такие недостатки созданного электронного курса по физической подготовке, как невозможность сдачи курсантами нормативов по легкой атлетике и невозможность личного присутствия преподавателя при выполнении курсантами боевых приемов борьбы, данный курс тем не менее предоставил курсантам возможность повторить теоретические аспекты физической подготовки, самостоятельно изучить порядок выполнения боевых приемов борьбы и даже тренировать их выполнение путем самостоятельной съемки видеозаписи.

2. Планкин К. В. Сложности и перспективы реализации дистанционной формы обучения в образовательных организациях МВД России в условиях пандемии COVID-19 // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. — 2020. — № 2 (10). — С. 213.

# РЕГИСТРАЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ В РОЛИКОБЕЖНОМ СПОРТЕ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ НЕЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

**ИЛЬКЕВИЧ** Клеопатра Александровна<sup>1</sup>, **ОНИЦУК** Олеся Николаевна<sup>2</sup>,  
**МАТОВА** Елена Львовна<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия

<sup>2</sup> Международный государственный экологический институт  
имени А. Д. Сахарова

Минск, Беларусь

<sup>3</sup> Училище (техникум) олимпийского резерва  
имени заслуженного мастера спорта России А. А. Шумилина  
Калининград, Россия

**Аннотация.** Авторы рассматривают, как инновационные технологии регистрации физиологических данных могут помочь решить проблему с неэффективным восстановлением после тренировочного процесса, в том числе в процессе засыпания и сна.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, биологическая обратная связь, инновационные технологии, электромиография.

## RECORDING PHYSIOLOGICAL DATA IN ROLLER SKATING USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES TO ADDRESS INEFFECTIVE

Cleopatra A. **ILKEVICH**<sup>1</sup>, Olesya N. **ONISCHUK**<sup>2</sup>, Elena L. **MATOVA**<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Immanuel Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia

<sup>2</sup>International State Ecological Institute named after A. D. Sakharov  
Minsk, Belarus

<sup>3</sup>School (technical school) of the Olympic reserve  
named after Honored Master of Sports of Russia A. A. Shumilina  
Kaliningrad, Russia

**Abstract.** The authors look at how innovative technologies for recording physiologic data can help address inefficient recovery from exercise, including falling asleep and staying asleep.

**Keywords:** physical education, sports, students, biofeedback, innovative technologies, electromyography.

### Введение

Роликобежный спорт — это общее название для различных видов спорта, в которых спортсмены используют разные типы роликовых коньков и различные площадки для выполнения своей программы.

Роликобежный спорт активно развивается во всем мире. Дважды рассматривались заявки на включение роликобежного спорта в Олимпийские игры. В настоящее время роллер-спорт уже включен в официальную программу Мировых игр и Азиатских игр.

В роликобежном спорте существует ряд проблем, которые необходимо решать (рис. 1).

Мы в своей работе будем рассматривать одну из важных проблем в роллер-спорте — неэффективное восстановление, в том числе засыпание, сон. Процесс восстановления — это процесс, когда физиологические характеристики организма стабилизируются, а его способность к адаптации возрастает. Существует несколько причин, по которым восстановление не может быть эффективным, и одна из этих причин — это некаче-

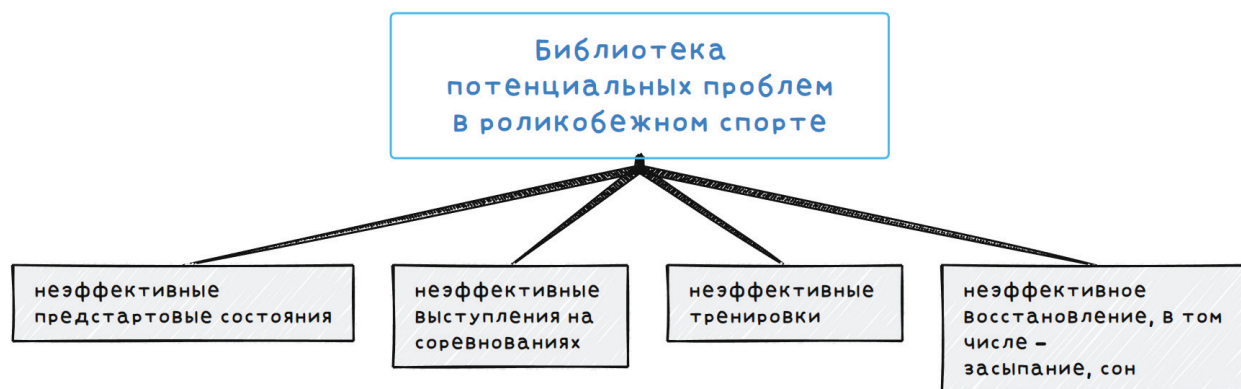


Рис. 1. Неэффективное восстановление

ственный сон. Сон — ключевой компонент восстановления.

Целью данного исследования является изучение возможности использования инновационных технологий для регистрации физиологических данных у спортсменов роллеров, чтобы оптимизировать восстановление спортсменов, включая аспекты засыпания и сна.

Задачи исследования включают в себя:

1. Изучение влияния физиологических показателей, таких как сердечный ритм, уровень активности и качество сна, на процессы восстановления спортсменов.

2. Разработка рекомендаций по использованию инновационных технологий спортсменами-роллерами для оптимизации тренировочного процесса, режима отдыха и сна.

3. Формулирование рекомендаций для тренеров и спортсменов по оптимизации восстановления и улучшению результатов в роликобежном спорте.

**Гипотеза исследования:** использование инновационных технологий для регистрации физиологических данных в роликобежном спорте позволит оптимизировать процессы восстановления спортсменов, включая аспекты засыпания и сна, что приведет к улучшению результатов и снижению риска травм.

Спортсмены часто испытывают проблемы с засыпанием и качественным сном по разным причинам. Необходимо определить физиологическое состояние до сна и во время него.

Для этого мы будем изучать:

- качество сна (продолжительность фаз сна);
- уровень стресса за несколько часов до сна;
- продолжительность сна.

Качество и продолжительность сна можно измерить двумя способами:

- 1) ЭЭГ (электроэнцефалограмма);
- 2) с помощью акселерометра, пульсометра, уровня кислорода в крови.

Вспомогательным будет ВСР.

Уровень стресса:

- измерение вариабельности сердечного ритма;
- ЭЭГ.

Для определения качества сна ЭЭГ является более точным показателем качества сна: с помощью него можно определить достаточно точно фазы сна, ночное пробуждение. Однако этот метод очень сложен в применении, его возможно использовать только в специализированных лабораторных исследованиях. Для определения уровня стресса также более точным показателем будет являться ЭЭГ, но, как мы уже говорили, использование этого метода во сне является достаточно сложным.

Существуют различные инструменты регистрации и визуализации, которые можно использовать для фиксации необходимых нам физиологических данных:

1. Электроэнцефалограф. Данный аппарат дает точный результат, но его невозможно использовать самостоятельно [1].

2. Умные часы. В современные умные часы встроены пульсометр и акселерометр. Их удобно использовать самостоятельно, результат можно посмотреть в приложении. Основной минус — результат может быть не такой точный, поскольку датчики оптические [2].

3. VIXXI. Дает точный результат, удобен в самостоятельном использовании. Результат можно увидеть в приложении. Имеет биологическую обратную связь. Может использоваться для коррекции состояния перед сном, но его нельзя использовать во время сна.

4. Нейрообруч для медитации Muse S Headband. Благодаря этому устройству можно достигнуть расслабления, что поможет настроиться на здоровый сон. Кроме того, благодаря девайсу можно отслеживать частоту сердцебиения, активность мозга, движения тела, а также темп дыхания. Он удобен в самостоятельном применении, его можно использовать во время сна для снятия физиологических данных.

5. Маска для сна Dreamlight PRO. Она обеспечивает полную защиту от света, также содержит в себе специальные «алгоритмы сна», которые следят за сердцебиением, включают успокаивающий пульсирующий свет, мягкое воздействие тепла, а также специальное аудиосопровождение. Dreamlight PRO в течение всей ночи собирает данные со встроенных датчиков и использует полученные сведения для оптимизации работы своих функций.

6. Умная маска для сна Xiaomi Easy Air Brain Wave. Три гальванических электрода позволяют отслеживать мозговую активность человека в режиме реального времени. Проанализировав поступившие данные, искусственный интеллект подберет музыку, наиболее подходящую под данные импульсы мозга. Как только человек уснет, звук постепенно убавится. Умный будильник обеспечит легкое пробуждение: подобрав оптимальную фазу сна, негромко начинает проигрывать спокойную мелодию, постепенно увеличивая

громкость. Также маска защищает от попадания на глаза света.

7. Система контроля сна Withings Aura. Световые и звуковые программы призваны помочь погрузиться в глубокий здоровый сон и обеспечить приятное пробуждение. Система контроля сна использует известную зависимость между длиной световой волны и образованием мелатонина — гормона, отвечающего за цикл сон—бодрствование. Также Withings Aura предлагает и интеллектуальную функцию легкого пробуждения, убеждаясь, что наступила фаза сна, наиболее подходящая для этого. Это устройство состоит из двух частей. Другая часть системы — устройство для установки на прикроватную тумбочку под названием Bedside. Оно анализирует звуки, температуру и уровень освещенности в течение всей ночи, отмечая любое ухудшение качества сна, помогая сделать правильные выводы о факторах, негативно сказывающихся во время сна.

8. Повязка для улучшения сна Philips SmartSleep. Гаджет в виде повязки нужно надеть на голову перед сном, закрыв уши. В лобную часть встроены датчики, которые фиксируют пульс и расслабление мышц, а также анализируют активность мозга и определяют фазы сна. Когда человек входит в фазу медленного сна, SmartSleep начнет через микрофон транслировать звуки белого шума, благодаря чему сон становится крепче. Система адаптивна и через некоторое время настраивается под своего хозяина, а вся статистика собирается в приложении. По данным исследований, которые проводила сама компания Philips, после двух недель сна со SmartSleep 70 % добровольцев, у которых были проблемы со сном, почувствовали улучшения, хотя они спали столько же, как и раньше, с утра чувствовали себя более отдохнувшими.

Данные инструменты имеют совершенно разные характеристики и могут использоваться совместно в зависимости от задач. Сначала необходимо выявить проблему некачественно сна, а затем подобрать подхо-

дющий гаджет. Коррекция состояния перед засыпанием, во время сна и в период пробуждения может существенно улучшить вос-

становление после тренировочного процесса спортсмена-роллера.

### Список источников

1. Колодко В. Г. Электроэнцефалография как основной метод клинической нейрофизиологии // Научные итоги 2011 года: достижения, проекты, гипотезы, 2011. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektroentsefalografiya-kak-osnovnoy-metod-klinicheskoy-neyrofiziologii>. Дата обращения: 03.03.2024.

2. Кравченко С. А., Ракова К. В. «Умные часы» как

фактор становления гибридной коммуникации между врачом и пациентом // Communicology. — 2021. — Vol. 9, no. 3. С. 15–28. — URL: <http://www.communicology.us> // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/umnye-chasy-kak-faktor-standovleniya-gibridnoy-kommunikatsii-mezhdu-vrachom-i-patsientom>. Дата обращения: 03.03.2024.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕФЕКТОЛогов

**КАЧАЛИНА** Екатерина Борисовна

Московский институт психоанализа  
Москва, Россия  
[vita250803@mail.ru](mailto:vita250803@mail.ru)

**Аннотация.** Рассматривается роль и содержание практических заданий для самостоятельной работы студентов специального дефектологического факультета в рамках изучения дисциплины «Методика физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья», их значение в подготовке специалистов и формировании профессиональных компетенций.

**Ключевые слова:** *дети с ОВЗ, методика физического воспитания, профессиональные компетенции.*

### METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES AS A MEANS OF DEVELOPING PROFESSIONAL COMPETENCIES AMONG DEFECTOLOGISTS

Ekaterina B. **KACHALINA**

Moscow Institute of Psychoanalysis  
Moscow, Russia  
[vita250803@mail.ru](mailto:vita250803@mail.ru)

**Abstract.** The role and content of practical tasks for independent work of students of the special defectology faculty are considered as part of the study of the discipline “Methods of physical education of children with disabilities”, their significance in the training of specialists and the formation of professional competencies.

**Keywords:** *children with disabilities, methods of physical education, professional competencies.*

Подготовка специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, является актуальной задачей современного образования. Согласно последним данным, количество детей с ОВЗ в России продолжает расти. По данным Федеральной службы государственной статистики, в стране в 2022 г. зарегистрировано более 2,5 миллиона детей с ОВЗ. Это составляет около 7 % от общего числа детей школьного возраста [1].

Особенности в здоровье могут определяться как очень большой круг состояний, включающий заболевания и расстройства слуха, зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, задержки интеллектуального развития и психические отклонения.

Численное увеличение детей с особенностями здоровья диктует необходимость подготовки квалифицированных специалистов (тифло-, сурдо-, олигофренопедагогов, логопедов, дефектологов и других специалистов коррекционной педагогики). С проблемами обучения детей с ОВЗ сталкиваются не только эти специалисты, но и воспитатели, учителя, социальные педагоги, педагоги-психологи образовательных организаций. Методологические сложности обучения таких детей, актуальность практических подходов в оказании помощи и сопровождении таких детей в процессе их интеграции в образовательное пространство требуют дополнительных усилий для повышения профессиональной компетентности широкого круга педагогических кадров.

Современные методы и приемы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ реализуются в системе дошкольного и дополнительного образования. Важно использовать актуальный методический материал, который является практической основой подготовки будущих воспитателей, учителей начальных классов, коррекционных педагогов, логопедов и других специалистов по работе с детьми с ОВЗ.

Разнородность и сложность в лечении детей с РАС, с нарушениями опорно-двигательного

аппарата (НОДА), с ослабленным зрением, слухом, с нарушением речи, детей с умственными нарушениями, задержкой психического развития требует в процессе подготовки специалистов для работы с ними не только универсальных способов, но и овладения специальными знаниями и умениями. Особую актуальность в связи с этим обретают практические занятия в виде лабораторных работ и практических самостоятельных работ студентов по предмету «Методика физического развития детей дошкольного возраста с практикумом».

В НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» на факультете специального дефектологического образования более десяти лет ведется подготовка специалистов для работы с детьми с ОВЗ. Среди студентов, обучающихся на факультете, есть те, кто сам имеет инвалидность или в его собственной семье есть дети с особенностями в здоровье, с нарушениями развития. Исключительная профессиональная и учебная мотивация таких студентов, занимающихся на очной, очно-заочной, заочной формах обучения, позволяет включать в учебные занятия более широкий круг дидактических средств, форм и методов их подготовки.

Особенное значение в подготовке специалистов для работы с детьми ОВЗ имеют новые учебные дисциплины: «Методика физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья» и «Оздоровительные технологии в дошкольных образовательных организациях». Их деятельностный и практико-ориентированный характер позволяет вооружить будущих специалистов не только знаниями, но и практическими умениями, навыками реализации современных педагогических методик, физкультурно-оздоровительных технологий, современных подходов к совершенствованию физического развития, воспитания и образования детей дошкольного и младшего школьного возраста с особенностями здоровья. Для осуществления работы по физическому воспитанию детей, имеющих особенно-



сти в здоровье, современному специалисту необходимо иметь дополнительные знания о характере возникновения и особенностях протекания заболеваний; об упражнениях, которые эффективно применимы при ОВЗ, о способах педагогического контроля за физической нагрузкой, об изменениях в функциональном состоянии организма занимающихся детей [2].

В рамках изучения этих учебных дисциплин предусматривается большое количество практических занятий для отработки методов и приемов работы с детьми с ОВЗ.

В круге вопросов, которые рассматриваются в ходе изучения дисциплин наряду с изучением проблем теории и методики физического воспитания детей в образовательных организациях, используются практические задания для самостоятельного выполнения, что способствует формированию профессиональных компетенций.

Так, например, способность будущих специалистов использовать современные методы диагностирования состояния обучающихся и осуществлять педагогическое сопровождение процессов их социализации формируется в процессе выполнения задания на вычисление моторной плотности занятия. Студентам необходимо подобрать видеозаписи физкультурных занятий, указав ссылку на нее, и рассчитать моторную плотность этой формы работы по физическому воспитанию детей по формуле. Вычисляется моторная плотность занятия как отношение времени, затраченного детьми на выполнение физических локомоций (ходьбы, бега, упражнений), ко общей продолжительности занятия, умноженное на 100 процентов. Этот показатель важен для определения продуктивности конкретного занятия и суммарной индивидуальной нагрузки занимающихся. Моторная плотность физкультурного занятия дошкольников и младших школьников в среднем бывает не менее 80–85 %, на занятии с детьми с ОВЗ она обычно ниже, около 75 %.

Компетенция, касающаяся готовности специалистов к обеспечению охраны жизни и здоровья детей в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, может формироваться в ходе выполнения задания «Пульсометрия». В течение двух-трех недель студенты пальпаторно измеряют и фиксируют в таблице пульс в положении лежа в течение минуты после пробуждения и стоя (ортостатическая проба) за десять секунд, умножив этот результат на шесть. Табличные значения ими переносятся на график. Анализируются пульсовая разница, минимальные и максимальные значения ЧСС, наличие брадикардии, тахикардии. Процедура пульсометрии может проводиться студентом в рамках педагогической практики в процессе наблюдения за ребенком на физкультурном занятии, что способствует формированию такой компетенции, как выявление особенности развития детей с ОВЗ. Большинство студентов при выполнении этого задания используют цифровые технологии, демонстрируют способность использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Задание «Медиаотека», которое состоит в том, чтобы проанализировать видеоматериалы, содержащие иллюстративный материал, аудио- и видеофайлы, подобрать и составить электронный список ссылок для проведения различных форм работы по физическому воспитанию детей с ОВЗ (физкультминутки, утренней гигиенической гимнастики, гимнастики после дневного пробуждения, динамических пауз, мастер-классов по физической культуре, спортивных досугов и праздников).

Для того чтобы научиться проектировать, а затем и реализовывать специальные условия, необходимые для обучения, воспитания, коррекции нарушений развития, социальной адаптации, реабилитации лиц с ОВЗ с учетом их особых образовательных и социальных потребностей, может быть эффек-

тивным заданием «Плантография». Выполнение по подробной инструкции этого задания способствует освоению нескольких вариантов методики обследования состояния стопы. Плантограмму в домашних условиях студенты делают самостоятельно, получая отпечатки стоп на бумаге, что позволяет им на семинарском практическом занятии затем определить возможное наличие отклонения развития стоп у ребенка.

Кроме расчетных и графических действий студентами выполняется подбор статических и динамических упражнений для вовлечения в работу групп мышц голени и стопы, отвечающих за формирования сводов стоп у детей.

Особо актуальную в текущее время компетенцию, позволяющую проектировать специальную образовательную среду, обеспечивать психологически безопасную и комфортную для развития детей с ОВЗ, позволяет сформировать задание «Анализ фильма». Задание сводится к тому, что студенту необходимо посмотреть несколько фильмов о массовом спорте, адаптивном спорте и выбрать один из них для анализа. Проанализировать художественный фильм, в котором главным (или одним из главных) героем является спортсмен, тренер или преподаватель, требуется по схеме:

- 1) название фильма, год, страна производства, жанр;
- 2) краткое содержание (сюжет);
- 3) формальные характеристики спортсмена (тренера, преподавателя): пол, возраст, социальное положение и пр.;
- 4) пять качеств, характеризующих личность этого человека;
- 5) ключевой эпизод, позволяющий понять характер и особенности профессиональной (личностной) позиции героя;
- 6) основное послание (идея) фильма;
- 7) ответ на вопрос: «Если бы вы были на его месте, что бы вы предприняли для предупреждения конфликтной (спорной) ситуации, о которой идет речь в данном фильме?»;

8) степень желаемой идентификации (сходства) с главным героем (от 0 до 10, где 10 — максимальная степень).

Проверка этого занятия проходит на семинаре в виде заседания киноклуба. Это задание способствует и формированию такой профессионально-педагогической компетенции, как устойчивый интерес к профессии, потребность в углублении и совершенствовании профессиональных знаний, умений и навыков.

Специалист по работе с детьми с ОВЗ должен уметь применять технологии воспитательной работы с учетом особых образовательных потребностей, индивидуальных особенностей детей с ОВЗ. Для этого даются задания к практическим семинарам, в ходе которых студенты готовят технологические карты и конспекты занятий с дошкольниками и младшими школьниками, готовят дидактический материал для бесед с детьми на темы «Наша кожа», «Наше сердце», «Наше тело» и другие темы для овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре.

Для возможности обучения учету норм и ограничений в здоровье в целях проектирования и реализации индивидуальных образовательных программ преподаватели по методике физического воспитания детей в своей работе используют такие задания, как составление картотеки подвижных игр при различных заболеваниях для разных возрастных групп детей. Оформить картотеку подвижных игр студентам необходимо по следующему образцу:

1. Цель.
2. Описание.
3. Правила.
4. Варианты усложнения/упрощения.
5. Дозировка.
6. Считалочки для определения водящих в игре.

Замечено, что некоторое затруднение у уже работающих педагогов при проведении подвижных игр и элементов спортивных

игр вызывает дозирование нагрузки детей в виде приемов усложнения и упрощения игр в соответствии с состоянием здоровья детей и с учетом их физической подготовленности [3].

Итоговым заданием, учитывающим специфику подготовки специалистов, является задание по подготовке докладов с презентацией и трансляцией видеофрагментов на выбранную студентами тему из представленного фрагмента списка:

1. Организация работы по физическому воспитанию детей, имеющих зрительную патологию (слабовидящих, слепых).
2. Физическое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями.
3. Методика адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра.

### Список источников

1. Интернет журнал о полезном и не только. — URL: <https://investim.guru/stati/statistika-detey-s-ovz-v-rossii-2022-aktualnye-dannye-i-tendentsii>
2. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья : методические рекомендации для педагогов ДОУ / Г. Н. Лав-

4. Особенности организации работы по физическому воспитанию детей с ДЦП.

5. Организация работы по физическому воспитанию детей с ЗПР.

6. Методические особенности работы по физическому воспитанию детей с нарушениями слуха (слабослышащих, глухих).

7. Физкультурно-оздоровительные технологии для детей с ОВЗ.

Адаптивная физическая культура, использование современных подходов в реализации методики физического воспитания детей с ОВЗ формируют у них комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развивают основные физические качества, способствует улучшению функционального состояния отдельных органов и систем организма ребенка.

рова, Л. П. Кудрявцева, Н. А. Тулупова. — Челябинск : ЧИППКРО, 2019. — 176 с.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с.

# ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

КОВЯЗИНА Галина Викторовна<sup>1</sup>, ВОЛКОВА Галина Александровна<sup>2</sup>

Вятский государственный университет

Киров, Россия

<sup>1</sup>usr11664@vyatsu.ru, ORCID 000-0003-2319-746X

<sup>2</sup>usr22717@vyatsu.ru

**Аннотация.** Представлен инновационный подход к организации процесса физического воспитания студентов на основе персонализированного подхода и построения индивидуальной траектории физического развития, проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов и формирования осознанного выбора двигательной активности с учетом имеющихся рисков и дефицитов физического здоровья как основы здоровьесберегающего поведения.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, личный профиль физического здоровья, физическая подготовленность, конструирование индивидуальной траектории физического развития, персонализация, мотивация.

## AN INNOVATIVE APPROACH TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF VYATKA STATE UNIVERSITY

Galina V. KOVYAZINA<sup>1</sup>, Galina A. VOLKOVA<sup>2</sup>

Vyatka State University

Kirov, Russia

<sup>1</sup>usr11664@vyatsu.ru, ORCID 000-0003-2319-746X

<sup>2</sup>usr22717@vyatsu.ru

**Abstract.** The article presents an innovative approach to the organization of the process of physical education of students based on a personalized approach and the construction of an individual trajectory of physical development. Monitoring the physical development and physical fitness of students and the formation of an informed choice of physical activity, taking into account the existing risks and deficits of physical health, as the basis of health-saving behavior.

**Keywords:** student sports, personal profile of physical health, physical fitness, designing an individual trajectory of physical development, personalization, motivation.

Проведенный анализ проблемы вовлечения студентов в систематическую двигательную активность показал, что наиболее низкий процент наблюдается у студентов первого, четвертого и пятого курсов.

Большинство первокурсников прекращают заниматься спортом в школе в связи с подготовкой к поступлению в вуз. Это снижает уровень их физической подготовленности и мотивации.

Снижение численности занимающихся наблюдается и у студентов последних курсов, когда заканчиваются занятия по дис-

циплине «Физическая культура и спорт». В этот период также отмечается низкий уровень осознанного отношения к выбору двигательной активности с учетом имеющихся дефицитов и рисков, в том числе профессиональных.

Одним из способов решения выявленных проблем может стать разработка механизма конструирования индивидуальной траектории физического здоровья на основе индивидуальных рекомендаций для обоснованного выбора занятий в спортивно-оздоровительных секциях.

Это требует нового, обоснованного научно-методического подхода к реализации процесса вовлечения студентов первого курса в физкультурно-спортивную деятельность.

Теоретико-методологической основой (физическое здоровье) является персонализированный подход к формированию у студентов здоровьесберегающего поведения, культуры физического здоровья (А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, 2013; С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев, 2018; Л. А. Прокопенко, 2017).

В основу реализации данной концепции заложены приоритеты, отраженные в основополагающих документах Российской Федерации: Федеральном проекте «Спорт — норма жизни», Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г., Государственной программе «Развитие физической культуры и спорта», Межотраслевой программе развития студенческого спорта до 2024 г., а также в Стратегическом проекте ВятГУ: «Приоритет-2030» (проект «Технологии здоровья»), программе развития студенческого спорта в ВятГУ. Разработка и реализация данного проекта соответствует основным ценностям, нашедшим отражение в этих документах, в том числе:

- ориентированность на человека (проект предполагает персонализированный подход в развитии мотивации и резервов здоровья);
- равенство и доступность (проект направлен на все категории студентов);
- неразрывность (проект предполагает ознакомление с разными видами физической активности, их взаимодействие и взаимодополняемость);
- партнерство (проект предполагает активное взаимодействие преподавателей, тренеров, ведущих спортсменов и студентов);
- прозрачность (свободный доступ к информации, не связанной с личными данными студента);
- безопасность и свобода выбора (проект

та предполагает осознанный выбор активности с учетом индивидуальных рисков);

- устойчивое экономическое развитие (проект содержит инновационный подход к формированию мотивации, создание и апробирование моделей мониторинга, личного профиля здоровья, конструирования индивидуальной траектории физического здоровья).

Данный подход также направлен на решение задач, обозначенных в основополагающих документах, в том числе:

- создание инфраструктуры и обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом по месту учебы и отдыха (проект предполагает улучшение физкультурно-спортивной инфраструктуры как в образовательной среде, так и в общежитиях вуза);
- создание возможностей для самореализации и развития способностей населения, в том числе с ОВЗ (проект предполагает осознанный подход к формированию траектории самореализации в сфере физической и адаптивной культуры и спорта);
- проведение мониторинга физической подготовленности населения;
- внедрение комплекса ВФСК «ГТО» и синхронизация его с учебными планами (в данном проекте оценка двигательной подготовленности студентов проводится в процессе мониторинга с использованием критериев данного комплекса);
- повышение степени информированности и уровня знаний по вопросам здоровья, физической культуры и спорта (возможность консультирования студентов, в том числе с ОВЗ, по вопросам физического здоровья, в том числе с использованием цифровых инструментов);
- совершенствование и развитие механизмов информационного обеспечения, продвижение различных проектов, акций и мероприятий студенческих спортивных клубов, студенческого спорта (предполагается широкое информационное освещение мероприятий в информационном поле региона);

— обеспечение дальнейшего совершенствования учебной дисциплины «Физическая культура» (предполагается изучение дисциплины «Физическая культура» с учетом будущих профессиональных рисков);

— совершенствование системы и качества деятельности физкультурно-спортивной направленности в ВятГУ направлено на развитие студенческого спорта (проект подразумевает проведение мероприятий, направленных на вовлечение студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом).

В соответствии с реализацией Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 г., государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», межотраслевой программы развития студенческого спорта, программы «Спорт — норма жизни», программы развития ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», программы ВятГУ по развитию студенческого спорта на 2020–2024 гг. целью проекта является увеличение численности студентов ВятГУ, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом.

Реализация данной цели возможна при выполнении следующих положений:

1) привлечение студентов–первокурсников, в том числе с ОВЗ и инвалидностью, к систематическим занятиям физической культурой и спортом за счет повышения мотивации и осознанного выбора вида спортивно-оздоровительных занятий. Проведенный нами анализ мотивационной направленности студентов первого курса, анализ посещаемости спортивно-оздоровительных секций указывают на низкий уровень активности и мотивации, которые студенты обосновывают необходимостью адаптации к новой образовательной среде;

2) сохранение контингента студентов четвертого и пятого курсов обучения, систематически занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью. Как показывает

практика, после прекращения обязательных учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» эта категория студентов уходит из секций;

3) развитие спортивно-оздоровительной инфраструктуры вуза, в том числе зон отдыха в студенческих общежитиях, а также совершенствование методических подходов к проведению занятий различными видами двигательной активности. По нашему мнению, повышение мотивации, вовлеченности и осознанности выбора двигательной активности будет способствовать разрабатываемый в данном проекте механизм конструирования индивидуальной траектории физического здоровья на основе данных мониторинга индивидуальных показателей физического здоровья студента (в том числе студентов с ОВЗ и инвалидностью).

Результаты мониторинга (который планируется проводить ежегодно) будут отражены в виде личного профиля физического здоровья в личном кабинете обучающегося. В процессе мониторинга физического здоровья оцениваются показатели: физическое развитие студента, уровень работоспособности функциональных систем, уровень развития физических качеств. Такие исследования будут проводиться каждый семестр, и динамика изменений будет отражаться в личном кабинете студента. Это будет способствовать пониманию студентом его личных рисков и дефицитов и мотивированию к систематическим занятиям двигательной активностью. Полученная информация также является основой для разработки механизма конструирования индивидуальной траектории физического здоровья студента не только с учетом собственных рисков, но и рисков, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Мониторинг проводится в рамках образовательной деятельности на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт»,

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

В рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в первом семестре обучения студент учится определять потенциальные возможности физического здоровья, имеющийся дефицит в физическом развитии и риски для физического здоровья. Анализ полученной студентом информации будет способствовать повышению мотивации и формированию сознательного выбора вида двигательной активности, учитывающей индивидуальные показатели его физического здоровья (группа здоровья и исходный уровень двигательной подготовленности) в рамках изучения предмета «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и выбору внеурочных секционных занятий спортивно-оздоровительной направленности.

Этот механизм позволит каждому участнику проекта видеть свои потенциальные возможности, риски и дефицит физического здоровья.

Мониторинг является средством получения информации, которая будет отражаться в виде личного профиля физического здоровья в личном кабинете обучающегося и позволит выявить риски и двигательный дефицит. Полагаем, что это будет способствовать пониманию студентом его личных рисков и дефицитов и мотивированию к систематическим занятиям двигательной активностью. Полученная информация также является основой для разработки механизма конструирования индивидуальной траектории физического здоровья студента не только с учетом собственных рисков, но и рисков, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Таким образом, инновационными компонентами данной концепции организации физического воспитания студентов являются:

1) персонализированный подход: каждый студент (в том числе с ОВЗ и инвалидностью) имеет возможность оценить свой уровень физического здоровья, осознать

свои риски и преимущества, соотнести свои потребности и возможности физического самосовершенствования и на основе этого выбрать оптимальный для него на данном этапе вид физической активности (физкультурно-оздоровительную или занятия в секции по избранному виду спорта);

2) контроль и самоконтроль на основе мониторинга. Все определяемые в процессе мониторинга физического здоровья показатели визуализируются в личном кабинете студента, могут быть им или совместно с тренером или специалистом проанализированы. По результатам анализа студент может получать рекомендации по организации самостоятельной физической активности и выбору вида спорта;

3) конструирование траектории физического развития студента. Мониторинг физического здоровья будет проводиться систематически, а его показатели в динамике будут отражены в личном кабинете студента. Положительная или отрицательная динамика показателей ляжет в основу конструирования гибкой траектории физического здоровья студента;

4) профессионально-ориентированный подход в организации занятий физической культурой и спортом. Предполагает изменение методического подхода к проведению занятий. На занятиях физической культурой студентов разных профессиональных групп обучение строится с учетом профессиональных рисков и заболеваний. На занятиях физической культурой как учебной дисциплины студенты обучаются компенсировать физической активностью свои двигательные дефициты, нейтрализовать профессиональные риски, развивать резервы здоровья как основы профессионального долголетия;

5) цифровое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предложенный подход позволит формировать осознанный выбор двигательной активности и отслеживать динамику состояния

физического здоровья за весь период обучения студентов; поддерживать мотивацию к систематической двигательной активности за счет возможности визуализации информации и коррекции индивидуальной траектории физического здоровья.

Полагаем, что такой персонализированный подход будет способствовать формированию у студентов здоровьесберегающего поведения, культуры физического здоровья, необходимого для их будущего профессионального долголетия.

### Список источников

1. Горелов А. А., Кондаков В. В., Румба О. Г. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании применительно к образовательному пространству вуза // Культура физическая и здоровье : науч.-метод. журнал. — 2013. — Вып. 2 (44). — С.13–17.

2. Мещериков С. П., Егорычев А. О. Мониторинг физической подготовленности студентов : учебно-метод.

пособие. — М. : Издат. центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. Н. М. Губкина, 2018. — 55 с.

3. Прокопенко Л. А. Тестирование физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные наукоемкие технологии. — 2017. — № 9. — С. 130–134.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ЕГО ЛИЧНОСТИ

**КОЗЛОВ** Александр Викторович<sup>1</sup>, **БУДАРНИКОВ** Анатолий Александрович<sup>2</sup>

Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации  
Москва, Россия

<sup>1</sup>kozlov-av@ranepa.ru, ORCID 0000-0003-4846-4325

<sup>2</sup>budarnikov-a@ranepa.ru, ORCID 0000-0001-8987-1424

**Аннотация.** Представлены результаты исследования по изучению личности преподавателей физкультуры, работающих в тренажерном зале высшего учебного заведения. Автором определено, что в основе разработки содержания профессионального развития преподавателя по силовой подготовке может лежать систематизация качеств личности человека, характерные привычные манеры, действия, тип поведения, представленные в таксономической модели «большой пятерки». На основе изучения личности преподавателей силовой подготовки филиалов Президентской академии исследователи изложили краткое видение направлений совершенствования педагогического мастерства преподавателя по силовой подготовке.

**Ключевые слова:** педагогическое мастерство, личность структуры педагога, преподаватель по силовой подготовке.



## ARTICLE TITLES ENGLISH VERSION IMPROVING THE PEDAGOGICAL SKILLS OF A STRENGTH TRAINING TEACHER BASED ON STUDYING HIS PERSONALITY

Alexander V. KOZLOV<sup>1✉</sup>, Anatoliy A. BUDARNIKOV<sup>2</sup>

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration  
Moscow, Russia

<sup>1</sup>kozlov-av@ranepa.ru, ORCID 0000-0003-4846-4325

<sup>2</sup>budarnikov-a@ranepa.ru, ORCID 0000-0001-8987-1424

**Abstract.** The article presents the results of a study on the personality of physical education teachers working in the gym of a higher educational institution. The author determined that the development of the content of professional development of a strength training teacher may be based on the systematization of a person's personality traits, characteristic habitual manners, actions, type of behavior, presented in the «Big Five» taxonomic models. Based on a study of the personality of strength training teachers at branches of the Presidential Academy, the researcher outlined a brief vision of directions for improving the pedagogical skills of a strength training teacher.

**Keywords:** *pedagogical skill, teacher's personality structure, strength training teacher.*

### Введение

В России к самым популярным видам физкультурной активности среди населения относят легкую атлетику (оздоровительный бег, скандинавская ходьба и другие), программы фитнес-индустрии (групповые занятия), силовые тренировки (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, кроссфит и другие) [6]. Занятия силовой подготовкой популярны и у занимающихся образовательных учреждений, что обуславливает потребность в компетентном преподавателе по силовой подготовке, в профессионале с развитыми положительными личностными качествами.

В жизненном цикле профессии педагогического работника саморазвитие педагога в профессиональной деятельности является важным направлением [2]. Становление профессионально компетентного, педагогически подготовленного преподавателя по физической культуре высшей школы является важной задачей физкультурных вузов, подразделений дополнительного профессионального образования непрофильных высших учебных заведений, решение которой позволит повысить качество образовательных программ студентов.

Изучение научных публикаций выявило значительное внимание исследователей спортивно-педагогического образования к формированию личностных качеств учителя физической культуры, тренера по виду спорта, к развитию педагогического мастерства сре-

ди будущих преподавателей физической культуры [1; 3; 9; 10]. Исследований же по изучению личностных качеств, поведения преподавателя, работающих в тренажерном зале, для разработки направлений совершенствования педагогического мастерства преподавателя по силовой подготовке не так много.

Это послужило нам в выборе цели публикации — провести исследование по изучению личности преподавателей физической культуры, работающих в тренажерном зале высшего учебного заведения.

В работе использовался анализ научных публикаций, отражающих методики учебной работы со студентами, наблюдения, опрос преподавателей силовой подготовки с помощью адаптированного пятифакторного опросника личности 5PFQ А. Б. Хромова и русскоязычного опросника NEO PI-R В. Е. Орёл [7; 11]. Исследование проводилось в два этапа: изучение личности преподавателей силовой подготовки с помощью опросников и разработка направлений совершенствования педагогического мастерства преподавателей. Базой исследования нам послужили филиалы Президентской академии (РАНХиГС). В исследовании участвовало более 30 преподавателей физической культуры, работающих в тренажерном зале.

### Результаты исследования

Для понимания и разработки направлений совершенствования педагогического

мастерства преподавателя по силовой подготовке много исследователей уделяют внимание личности педагога, его качествам, чертам характера, моделям поведения.

В структуру слагаемых педагогического мастерства И. В. Складорова, Е. В. Машаровский, А. А. Даценко включают педагогические технологии, творчество, стиль, знание предмета [8]. Все представленные компоненты неразрывно связаны с высоким развитием личностных качеств преподавателя.

К. Е. Клычков в своей работе подразделяет тренеров по силовой подготовке на три типа: «мастер организации и управления тренировочным процессом», «мастер подготовки обучающихся к соревнованиям», «универсал». Автор также приводит группировку профессионально важных качеств тренера-преподавателя силового троеборья: коммуникативных качеств, интеллектуальных, нравственных, мировоззренческих, волевых, физических [3].

В профессиональном развитии педагога по физической культуре А. Д. Лифанов рекомендует развивать смысловые уровни структуры его личности педагога, что в свою очередь способствует эффективному формированию личностных смыслов у учеников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности [5].

В профессиональном развитии педагога по физической культуре Т. А. Федорова рассматривает значимость не только *hard skills* (профессиональные базовые компетенции), которые формируются у специалиста в период обучения профессии. Исследователь подчеркивает важность становления *soft skills* у преподавателя (коммуникация, критическое мышление, сервисность и т. д.), которые подразделяются на *self-* (саморазвитие) и *mentor-*компетенций (наставничество) [10].

В своем исследовании В. В. Белов определяет следующие значимые для педагога по физкультуре качества: ответственность, объективность, навык адаптации к новым требованиям окружающей среды, некон-

фликтность, целеустремленность, лидерство, коммуникативность, волевые качества. Выявлены также недопустимые качества: эскалация конфликтных ситуаций, склонность к дискуссиям, провоцирование конфликтов, неуравновешенность и чрезмерная жесткость [1].

Разновидности личности преподавателей физической культуры в высшем учебном заведении неспортивного профиля в своем исследовании представили Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко. Авторы указывают на распространенные барьеры педагогического общения преподавателя и студентов с определением моделей поведения преподавателей: «Я сам», «Робот», «Монблан», «Китайская стена», «Тетерев», «Локатор», «Гамлет», «Приятель» [8].

В исследовании S. Tiberi, J. Moody [13] представлено, что «компетентность» и «коммуникабельность» считаются наиболее важными качествами у тренера силовой подготовки, тогда как маскулинность была наименее желательной. По воспринимаемой важности для атлетов качества были ранжированы в следующем порядке: компетентный (знающий), коммуникабельный, мотивирующий, заслуживающий доверия, дающий положительную обратную связь, доступный, организованный, поддерживающий, позитивный, честный, уверенный в себе, образец для подражания, энергичный, физически подготовленный, с чувством юмора, мускулистый.

I. Jeffreys в работе представляет пять ключевых областей интеллекта по Гарднеру [12], которые влияют на способность спортивных педагогов добиваться успеха в профессии:

- дисциплинированная область интеллекта заключается в углубленной специализации в профессии, например преподаватель по силовой подготовке специализируется по одному виду спорта, пауэрлифтингу, гиревому спорту и т. д.;
- синтезирующая область заключается в объективности мышления при полу-

чении информации из разнообразных источников, ее понимании, оценке, трансляции в различные группы занимающихся, например преподаватель по силовой подготовке работает с футболистами, пловцами и т. д.;

- творческое мышление предполагает объединение дисциплинарной и синтезирующей областей интеллекта с целью интеграции и реализации интеллектуальной и практической деятельности, направленных на поиск нового, оригинального, рационального решения задач в профессиональной деятельности, например преподаватель по силовой подготовке, ранее не работавший с возрастным контингентом занимающихся, начинает проектировать программы для занимающихся старшего возраста и т. д.;
- уважительное мышление включает понимание окружающей среды и других людей для эффективного взаимодействия с ними, например преподаватель по силовой подготовке, работающий в фитнес-центре с клиентами, умеет быстро адаптироваться к работе с учащимися в образовательном учреждении и т. д.;
- этическое мышление обусловлено способностью ставить благополучие окружающих людей выше своих личных целей и интересов, например преподаватель по силовой подготовке,

задерживается на рабочем месте для консультации занимающихся и т. д.

После рассмотрения теоретико-научных взглядов отечественных и зарубежных исследователей на личность педагога физкультуры следующим этапом нашего исследования было изучение личности преподавателей силовой подготовки с помощью адаптированных опросников (5PFQ, NEO PI-P) филиалов Президентской академии. Мы полагаем, что в основе разработки содержания профессионального развития преподавателя по силовой подготовке может лежать систематизация качеств личности человека, характерных привычных манер, действий, типов поведения, представленных в таксономические модели, например «The Big Five». «Большая пятерка», или ее ещё называют пятифакторной моделью, — это таксономия черт личности, отображающая внешнюю форму поведения, воспринимаемую людьми при оценивании друг друга [4]. К пяти факторам относят такие универсальные черты личности, как экстраверсия, приятность в общении, добросовестность, нейротизм, открытость опыту (табл. 1).

Состояние сформированности качеств личности преподавателя по силовой подготовке в высшем учебном заведении мы определяли адаптированным русскоязычным опросником NEO PI-P в рамках реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Таблица 1

**Универсальные черты личности человека,  
 измеряемые адаптированным русскоязычным опросником NEO PI-P [В. Е. Орёл, 2008]**

Экстраверсия	Доброжелательность	Добросовестность	Нейротизм	Открытость опыту
Дружелюбность	Доверие	Самоэффективность	Тревога	Воображение
Общительность	Моральность	Аккуратность	Гнев	Артистичность
Самоуверенность	Альтруизм	Ответственность	Депрессивность	Эмоциональность
Активность	Сотрудничество	Стремление к цели	Самосознание	Авантюризм
Поиск ярких ощущений	Скромность	Самодисциплина	Несдержанность	Интеллект
Жизнерадостность	Сочувствие	Осторожность	Уязвимость	Либерализм

«Физическая культура и спорт: разработка элективного курса «Силовой фитнес». По прохождении опросника преподавателями мы изучили, какие черты личности преобладают у преподавателя по силовой подготовке, и наметили разработку наиболее важных направлений совершенствования педагогического мастерства преподавателя, работающего в тренажерном зале. Обобщенные результаты представлены в табл. 2.

В результате изучения качеств личности преподавателей силовой подготовки, отображающих внешнюю форму поведения, мы получили следующие данные: к высокому уровню сформированности черт личности преподавателей, работающих в тренажерном зале, относятся такие факторы, как доброжелательность и добросовестность. Но следует отметить, что такие черты личности у преподавателей по балльной системе стремятся ближе к среднему уровню. В отношении проявления доброжелательности преподаватели проявляют теплоту к студентам, сотрудничество, но в то же время мало доверяют студентам, проявляют непонимание, излишне подозрительны,

часто равнодушны к проблемам студентов, добросовестны, характеризуются преимущественно ответственностью и дисциплиной, при этом бывают беспечны и неаккуратны.

К среднему уровню сформированности черт личности преподавателей силовой тренировки относятся такие факторы, как экстраверсия и открытость опыту. В отношении проявления открытости опыту преподаватели меньше проявляют либерализм, больше проявляют ригидность к студентам, чаще консервативны в преподавании учебного материала. Экстраверсия характеризуется преимущественно дружелюбностью и жизнерадостностью, при этом такие люди бывают малообщительны, проявляют чаще доминирование.

К низкому уровню сформированности черт личности преподавателей физкультуры относят нейротизм, что является положительным фактором в преподавательской деятельности. Нейротизм характеризуется низкой депрессивностью и гневом, при этом у преподавателей с таким качеством наблюдается повышенная тревога.

Таблица 2

**Результаты изучения личности преподавателей силовой подготовки**

Черты личности	Средний балл	Уровень	Характеристика
Экстраверсия	61	средний	Преподаватели, как правило, не относятся к сдержанным одиночкам, но и не отличаются повышенной разговорчивостью. Могут быть как активными участниками компании, команды, так и обладать определенной самостоятельностью
Доброжелательность	69	высокий	Преподаватели, как правило, доброжелательны, проявляют интерес к потребностям студентов, заботятся об их благополучии, обладают эмпатией, готовы к компромиссам, диалогу
Добросовестность	73	высокий	Преподаватели, как правило, добросовестны, имеют четкие целевые ориентиры в педагогической деятельности, надежны, трудолюбивы, исполнительны
Нейротизм	39	низкий	Преподаватели, как правило, спокойны, обладают самоконтролем, невозмутимы, сдержаны в эмоциях, даже в стрессовых ситуациях
Открытость опыту	59	средний	Преподаватели, как правило, консервативны, привержены традициям, в то же время стремятся пробовать новое. Ваше мышление не простое и не сложное. Окружающие воспринимают вас как хорошо образованного человека, но не как интеллектуала

На основе изучения личности преподавателей силовой подготовки филиалов Президентской академии представим авторское видение направлений совершенствования педагогического мастерства преподавателя по силовой подготовке.

Для повышения личностных качеств и форм поведения по факторам «нейротизм» и «экстраверсия» мы рекомендуем создавать на кафедре для преподавателей по силовой подготовке и других специализаций тренинги, практикумы, «точки роста» и т. д., позволяющие расширять возможности педагогического коллектива в профессиональном и личностном развитии, управлении карьерой, повышении soft skills, возможности практического обмена опытом с другими преподавателями физкультуры. В содержание этого направления могут входить краткосрочные курсы по ораторскому искусству и созданию презентаций, конфликтологии, наставничеству, личностному росту и другие.

Для повышения личностных качеств и форм поведения по факторам «приятность в общении» мы рекомендуем разработку и внедрение индекса педагогического мастерства преподавателей по силовой подготовке на основе независимой оценки квалификации кадров отрасли и создания конкурсных соревновательных мероприятий для вовлечения педагогов. В содержание этого направления могут входить краткосрочные курсы по ведению эффективных переговоров, деловой коммуникации, сторителлингу (писательское мастерство) и другие.

Для повышения личностных качеств и форм поведения по факторам «открытость опыту» мы рекомендуем разработку и внедрение инструмента бенчмаркинга как способа поиска лучших педагогических практик, методик, инновационных решений, ведущих к повышению педагогических компетенций и эффективности педагога в условиях образовательного процесса. В содержание этого направления могут входить

краткосрочные курсы по видеомонтажу, исследовательскому мастерству, предметной фотосъемке и другие.

Для повышения личностных качеств и форм поведения по факторам «добросовестности» мы рекомендуем разработку и внедрение метрик для оценки образования: метрики уровня удовлетворенности обучающихся на основе обратной связи (например, CES, CSI, CSAT, CDSAT, NPS) и метрики качества обучения, оценивающие результативность прохождения учебного курса (COR, Transformation rate). В содержание этого направления могут входить краткосрочные курсы по цифровой культуре, менеджменту в образовании, управлению маркетингом, правовой грамотности и другие.

Отметим, что большинство из представленных курсов по совершенствованию педагогического мастерства преподавателя в крупных учебных заведениях зачастую уже разработаны в структурных подразделениях, занимающихся управлением карьерой профессорско-преподавательского состава. Возникает потребность у руководства кафедр физического воспитания в вовлечении преподавателей в процесс совершенствования педагогического мастерства, повышения компетенций преподавателей, в адаптации краткосрочных курсов исходя из специфики профессии спортивной отрасли, в придании управляемости, систематичности и контролю повышения квалификации педагогов по физической культуре, в том числе и по силовой подготовке.

### Выводы

Таким образом, на основе изучения личности педагога по физической культуре мы разработали направления совершенствования педагогического мастерства преподавателя по силовой подготовке, работающего в тренажерном зале высшего учебного заведения. Продолжением нашей работы будет являться внедрение в процесс повыше-

ния квалификации семинаров и тренингов по совершенствованию педагогического мастерства преподавателя по силовой под-

готовке с последующей оценкой эффективности.

### Список источников

1. Белов В. В., Фролов В. В. Психологический портрет идеального педагога по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 8 (186). — С. 47–50.
2. Илалтдинова Е. Ю., Фильченкова И. Ф., Фролова С. В. Особенности организации постдипломного сопровождения выпускников программы целевого обучения в контексте сопровождения жизненного цикла профессии педагога // Вестник Мининского университета. — 2017. — № 3 (20). — С. 2.
3. Клычков К. Е. Особенности профессионально необходимых качеств тренера-преподавателя силового троеборья в тренерско-преподавательской типологии // Профессиональное образование и общество. — 2019. — № 1(29). — С. 205–216.
4. Корниенко Д. С. Модель личности «Большая пятёрка» // Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия». — 2023. — № 1. № 101.
5. Лифанов А. Д., Финогентова С. О. Смысловые образования в структуре личности педагога по физической культуре и спорту // Психолого-педагогические исследования. — 2017. — Т. 9, № 2. — С. 17–24.
6. Опрос россиян о дополнительном образовании «Спорт для всех»: данные ВЦИОМ. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh>. — Дата обращения: 27 марта 2024 г.
7. Орел В. Е., Сенин И. Г. Опыт адаптации зарубежного опросника: организационный и содержательный аспект // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. — 2008. — № 33 (133). — С. 71–77.
8. Пригода Г. С., Сидоренко А. С., Сидоренко В. С. Особенности работы молодого преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении неспортивного профиля // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 2 (168). — С. 287–291.
9. Склярова И. В., Машаровский Е. В., Даценко А. А. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры в медицинском вузе // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании / под науч. ред. В. А. Щеголева. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2020. — С. 66–70.
10. Федорова Т. А., Рыбникова О. Л., Жмылова А. Ю., Жафярова И. В. Soft skills педагога по физической культуре // Педагогические исследования. — 2021. — Вып. 3. — С. 44–57.
11. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности. — Курган : Курганского гос. университета, 2000. — 23 с.
12. Jeffreys I. The Five Minds of the Modern Strength and Conditioning Coach: The Challenges for Professional Development // Strength & Conditioning Journal. — 2014. — № 36 (1). — P. 2–8.
13. Tiberi S., Moody J. An Analysis of Desirable Attributes for Strength and Conditioning Coaches as Perceived by Male and Female Population of Collegiate Athletes // International Journal of Physical Education Fitness and Sports. — 2020. — № 9 (2). — P. 16–29.

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

КОМИССАРЧИК Константин Михайлович<sup>1</sup>, МИТЕНКОВА Любовь Вячеславовна<sup>2</sup>

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>komisskon@mail.ru, ORCID 0000-0003-4480-5110

<sup>2</sup>lmitenkova@mail.ru, ORCID 0000-0002-6239-8099

**Аннотация.** Цель данного исследования — изучение влияния регулярных занятий в спортивных секциях избранными видами двигательной активности на уровень физической подготовленности студентов. В эксперименте, организованном на базе Санкт-Петербургского педиатрического медицинского университета, приняли участие 64 студента, которые были разделены на четыре группы: контрольную группу (КГ) и три экспериментальные группы (ЭГ1, ЭГ2, ЭГ3). Экспериментальные группы занимались в спортивных секциях выбранными видами спорта (плаванием, волейболом, фитнес-йогой) с нагрузкой средней интенсивности два раза в неделю по два академических часа. Контрольная группа занималась по учебному плану общей физической подготовки по два академических часа один раз в неделю. Во всех группах было проведено начальное и итоговое тестирование физической подготовки с использованием стандартизированных тестов, с оценкой по пятибалльной шкале. Результаты тестирования рассчитывались с помощью описательной статистики (среднее и стандартное отклонение), *t*-критерия и значимой достоверности. В результате исследования отмечен позитивный сдвиг в показателях физической подготовленности участников ЭГ по специальным физическим качествам, тренируемым в избранных видах физической активности.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, спортивные секции, волейбол, плавание, фитнес-йога.

## THE INFLUENCE OF CLASSES IN SPORTS SECTIONS ON THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUANTITIES

Konstantin M. KOMISSARCHIK<sup>1</sup>, Lyubov V. MITENKOVA<sup>2</sup>

St. Petersburg State Pediatric Medical University  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>komisskon@mail.ru, ORCID 0000-0003-4480-5110

<sup>2</sup>lmitenkova@mail.ru, ORCID 0000-0002-6239-8099

**Abstract.** The purpose of this study is to study the influence of regular classes in sports sections with selected types of motor activity on the level of physical fitness of students. The experiment, organized on the basis of the St. Petersburg Pediatric Medical University, involved 64 students who were divided into four groups: a control group (KG) and three experimental groups (EG1, EG2, EG3). The experimental groups were engaged in selected sports in sports sections (swimming, volleyball, fitness yoga) with an average intensity load twice a week for two academic hours. The control group was engaged in general physical training according to the curriculum for two academic hours once a week. Initial and final physical fitness testing was conducted in all groups using standardized tests, with a five-point scale score, test results were calculated using descriptive statistics (mean and standard deviation), *t*-criteria and significant reliability. As a result of the study, a positive shift was noted in the indicators of physical fitness of EG participants in terms of special physical qualities trained in selected types of physical activity.

**Keywords:** students, physical fitness, sports clubs, volleyball, swimming, fitness yoga.

Изучение влияния регулярных занятий в спортивных секциях на уровень физической подготовленности студентов — это актуальная тема, которая вызывает интерес

у педагогов, тренеров и практических специалистов в области физического воспитания.

В высших учебных заведениях существует контингент студентов, желающих заниматься физической культурой в рамках определенного направления спортивной деятельности. Кафедры физической культуры формируют специализации с учетом возможностей спортивной инфраструктуры и кадрового состава. Часто предлагаются такие направления, как игровые виды спорта, легкая атлетика, единоборства, плавание и другие популярные виды спорта. Для студентов, которые не определились с выбором спортивной специализации, рекомендуется посещение секций нетрадиционных видов оздоровительных систем, таких как аэробика, пилатес, йога. Учет интересов студентов, предоставление им возможности самореализации при выборе направления физической активности, как правило, способствуют мотивации к ведению здорового образа жизни. Регулярные занятия различными видами спорта имеют ряд преимуществ, в том числе улучшение физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость, повышают работоспособность, положительно влияют на функциональные системы организма. Систематический и всесторонний анализ влияния различных видов спорта на развитие физических качеств является актуальной задачей.

Цель исследования — провести сравнительный анализ уровня физической подго-

товленности и развития конкретных физических качеств у студентов, занимающихся в спортивных секциях, и студентов, занимающихся в рамках стандартной учебной программы.

Перед началом эксперимента участники были разделены на четыре равные группы по 16 человек (8 юношей и 8 девушек) в каждой. В рамках эксперимента студенты были распределены по секциям: ЭГ1 (секция волейбола), ЭГ2 (секция плавания), ЭГ3 (группа фитнес-йоги), КГ (общая физическая подготовка). С участниками ЭГ проводились специализированные тренировки в спортивных секциях, участники КГ занимались по стандартной программе. Все участники прошли начальное тестирование физической подготовки.

В течение эксперимента преподавателями осуществлялся регулярный контроль для обеспечения постоянства параметров тренировок (продолжительность, частота, интенсивность). По окончании эксперимента все студенты прошли итоговое тестирование по оценке изменений уровня физической подготовленности.

Уровень физических качеств оценивался по пятибалльной шкале. В результате между четырьмя группами не было обнаружено существенных различий ( $p > 0,05$ ). Этот результат означал, что до начала эксперимента четыре группы находились практически на одном уровне физической подготовки (рис. 1).

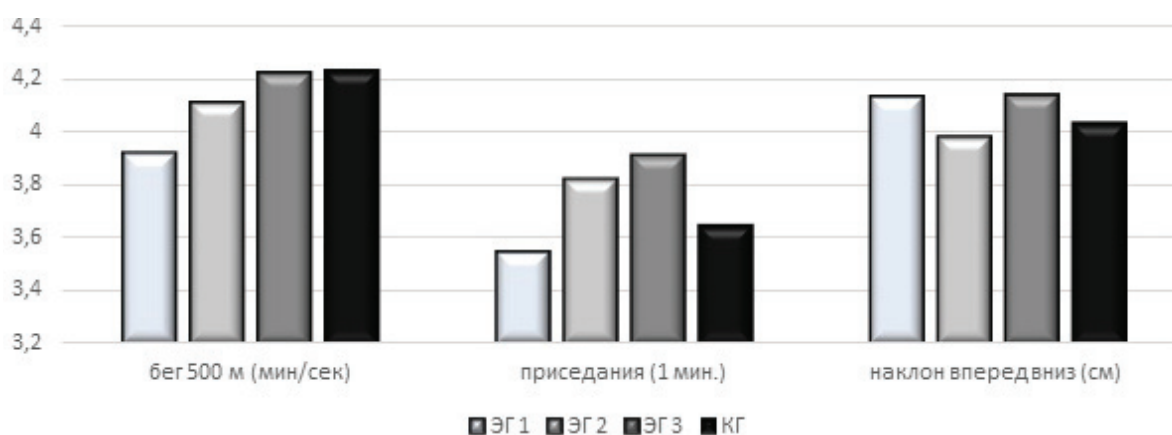


Рис. 1. Средний балл тестов физической подготовки в начале эксперимента



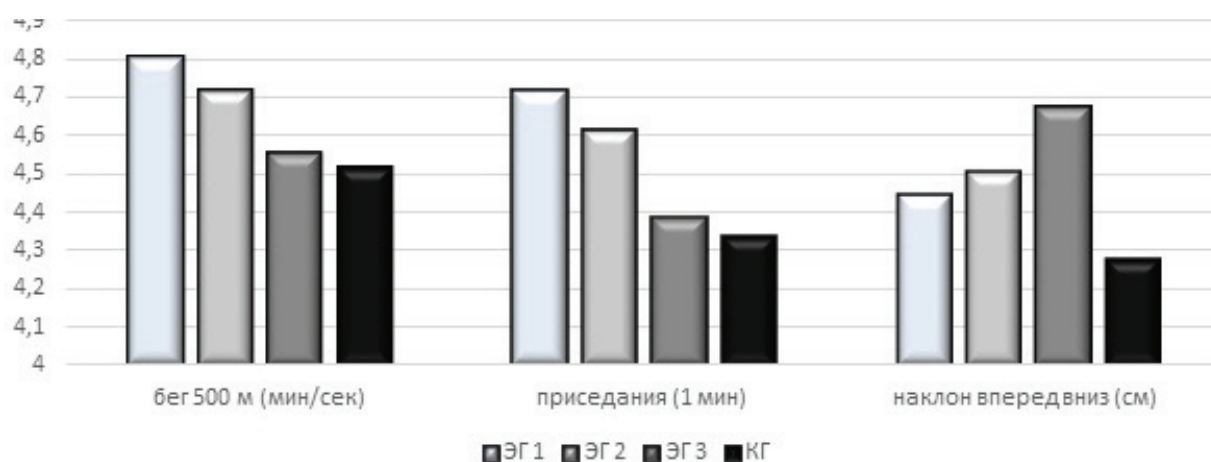


Рис. 2. Средний балл тестов физической подготовки в конце эксперимента

В конце экспериментального периода продемонстрированы следующие изменения оценок в баллах по физической подготовке ЭГ1 > ЭГ2 > ЭГ3 > КГ. Студенты ЭГ1 (волейбол) показали лучшие результаты, чем ЭГ2 (плавание), при этом у студентов ЭГ3 (фитнес-йога) результаты менее выражены в отличие от ЭГ1 и ЭГ2. Наблюдается естественный прирост результатов в КГ, но эти показатели отстают от ЭГ. В результате установлена достоверная разница между ЭГ (1, 2, 3) и КГ ( $p < 0,05$ ). Динамика изменений результатов тестов показала, что занятия в секциях волейбола, плавания и фитнес-йоги положительно влияют на развитие физических качеств (рис. 2).

Согласно полученным данным занятия плаванием и волейболом показали наибольшее влияние на развитие общей выносливости по тесту бег 500 м. Результаты распределились следующим образом: ЭГ2 > ЭГ1 > ЭГ3 > КГ.

Студенты в каждой группе показали различные улучшения результатов в одноминутном тесте на приседание: ЭГ1 > ЭГ2 > ЭГ3 > КГ. Для анализа разницы в одном тесте был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Различия между экспериментальными группами (1, 2, 3) и КГ были достоверными ( $p < 0,05$ ). Это доказывает, что занятия в секции волейбола направлены преимущественно на развитие мышц ног в отличие от плавания и фитнес-йоги.

Тест «наклон вперед вниз» используется для определения максимального диапазона движений в тазобедренных суставах, степени эластичности подколенных связок в состоянии покоя, растяжения мышц спины. Это тестовый показатель для определения развития уровня гибкости.

У испытуемых в каждой группе наблюдались разные изменения в результатах теста на определение гибкости: ЭГ3 > ЭГ2 > ЭГ1 > КГ. Положительная динамика в ЭГ1, ЭГ2 выражена в меньшей степени, чем у студентов ЭГ3. Это объясняется использованием на занятиях упражнений на улучшение подвижности в суставах. Различия результатов между ЭГ (1, 2, 3) и КГ достоверны ( $p < 0,05$ ).

После двух семестров тренировок студенты ЭГ значительно улучшили результаты показателей по тестам, определяющим физические качества. Эта связь обусловлена частотой, активностью занятий, организованностью студентов ЭГ по сравнению с КГ. Результаты исследования позволяют утверждать, что разные виды спорта оказывают различное влияние на физическую подготовку. Можно рекомендовать проведение дальнейших исследований с целью повышения качества проведения спортивных тренировок в секциях с учетом развития специальных физических качеств.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Иващенко В. П., Митенкова Л. В., Халилова Л. И., Склярова И. В. Оценка эффективности информатизации как способа мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям лечебной физической культурой // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 2 (168). — С. 164–168.
2. Комиссарчик К. М., Плотникова С. С., Гайдукова Ю. Н. Формирование культуры здорового образа жизни посредством оздоровительных занятий для детей в бассейне // *Childrens Medicine of the North-West*. — 2021. — Т. 9, № 3. — С. 92–93.
3. Крылов В. А., Кирьянова Л. А., Комиссарчик К. М. Спортивная дипломатия в контексте имплементации «концепции мягкой силы» на современном этапе // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 1 (143). — С. 105–107.
4. Луткова Н. В., Комиссарчик К. М. Волейбол как средство реабилитации при занятиях с людьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 6. — С. 49.
5. Митенкова Л. В., Лешева Н. С., Халилова Л. И., Комиссарчик К. М. Влияние упражнений йоги на развитие гибкости как решение проблем заболеваний опорно-двигательного аппарата // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : сборник материалов II Международной научно-практической конференции / под общей ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. — Волгоград, 2022. — С. 363–367.
6. Митенкова Л. В., Тираспольская В. А. Внедрение и корректировка упражнений оздоровительной фитнес-йоги для студентов специальной медицинской группы // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2012. — Т. 7, № 1. — С. 254–257.
7. Митенкова Л. В., Комиссарчик К. М., Шигабудинов А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в медицинских вузах // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXV Всероссийской научно-практической конференции. — Ростов-на-Дону, 2022. — С. 44–48.
8. Тараканова М. Е., Комиссарчик К. М., Халилова Л. И. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий элективной физической культурой // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. — Нижневартовск, 2021. — С. 452–454.
9. Халилова Л. И., Бушма Т. В., Митенкова Л. В. Структура и содержание учебных занятий по физической культуре со студентами педиатрического университета // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2018. — Т. 13, № 3. — С. 1194–1202.
10. Халилова Л. И., Комиссарчик К. М., Ляхова С. В. Мониторинг уровня физической подготовки студентов медицинских вузов // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России : сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург, 2022. — С. 268–274.

# РЕАЛИЗАЦИЯ НАВЫКА РАССЛАБЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ

**КУВАНОВ** Виктор Анатольевич

Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I  
Санкт-Петербург, Россия  
kuwanov@mail.ru

**Аннотация.** Данное исследование научно обосновывает и четко определяет методику применения методов организации восстановления и обучения спортсменов навыкам расслабления и релаксации в спортивной борьбе, что способствует формированию новых знаний о совершенствовании тренировочного процесса борцов. Результаты исследования позволяют усовершенствовать и ускорить процесс восстановления физического и психологического состояния борцов в тренировочном и соревновательном процессе.

**Ключевые слова:** спортивная борьба, навыки расслабления и релаксации, тренировочная и соревновательная деятельность.

## IMPLEMENTATION OF THE RELAXATION SKILL IN THE CONDITIONS OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES OF WRESTLERS

Victor A. **KUVANOV**

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University  
St. Petersburg, Russia  
kuwanov@mail.ru

**Abstract.** This study scientifically substantiates and clearly defines the methodology for applying methods for organizing recovery and teaching athletes relaxation skills in wrestling, which contributes to the formation of new knowledge about improving the training process of wrestlers. The results of the study make it possible to improve and speed up the process of restoring the physical and psychological state of wrestlers in the training and competitive process.

**Keywords:** wrestling, relaxation and relaxation skills, training and competitive activities.

### Введение

Правильное и своевременное использование навыков расслабления и релаксации в тренировочном и соревновательном периодах подготовки может помочь спортсменам привести организм в оптимальное физическое и психологическое состояние. Научно обоснованный выбор наиболее эффективных методов обучения спортсменов навыкам расслабления и релаксации в спортивной борьбе является довольно важной проблемой на сегодняшний день. Однако единой и эффективной методики решения этой проблемы в настоящее время не существует.

Объект исследования — значимость навыков расслабления и релаксации в тренировочном процессе борцов.

Предмет исследования — эффективность использования методов обучения спортсменов навыкам расслабления и релаксации, а также организации восстановления для борцов в рамках тренировочного и соревновательного процессов.

Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что введение в спортивную практику борцов методики применения средств обучения навыкам расслабления и релаксации позволит существенно улучшить их функциональные

показатели и показатели их соревновательной деятельности.

Цель исследования — изучить возможность и эффективность обучения навыкам расслабления и релаксации в рамках тренировочного и соревновательного процессов у квалифицированных борцов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование и оценка соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в КШВСМ г. Санкт-Петербурга. В исследовании приняло участие 18 спортсменов в возрасте 18–23 лет, специализирующихся в спортивной борьбе (вольная, греко-римская борьба), старших разрядов, которые были разделены на две группы. По отношению к спортсменам экспериментальной группы в условиях тренировочной и соревновательной деятельности применялись упражнения на привитие навыков расслабления и релаксации. Аутогенная тренировка проводилась по стандартной методике в заключительной части занятий. Упражнения на расслабление и релаксацию выполнялись спортсменами самостоятельно. Всего использовалось шесть упражнений (для мышц рук и шеи, для мышц ног и живота, для мышц всего тела,

для последовательного напряжения и расслабления мышц). В тренировочном процессе использовался комплекс подобных упражнений с различными их вариациями, который применялся для обучения спортсменов навыкам релаксации.

В процессе исследования для определения уровня физических и психомоторных качеств были отобраны следующие тесты: определение индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ), методики минимального приращения пространственного интервала (амплитуды) в лабораторном и естественном экспериментах, методика приращения усилий на кистевом динамометре, методика минимального приращения результата в бросках мяча, оценка соревновательной деятельности.

### Результаты и их обсуждение

Результаты применения математическо-статистического метода, приведенные в табл. 1, с учетом того, что эксперимент был проведен на двух равных группах, с одинаковым уровнем физического развития и физической подготовленности, должны были доказать большую эффективность занятий в одной из тренировочных групп.

Из полученных результатов видно, что все исследуемые показатели достоверно

Таблица 1

### Сравнительная характеристика прироста данных по экспериментальной и контрольной группам

Тест	Группа	Значение		Коэффициент Стьюдента	Достоверность различий
		до	после		
ИГСТ	К	69,77	70,68	2,16	$p > 0,05$
	Э	69,67	72,78	5,29	$p < 0,05$
Эффективность действий	К	0,47	0,48	0,78	$p > 0,05$
	Э	0,47	0,51	4,35	$p < 0,05$
Число ступеней по амплитуде в лабораторном эксперименте	К	11,11	11,89	5,29	$p < 0,05$
	Э	12,11	13,11	6,00	$p < 0,05$
Число ступеней по амплитуде в естественных условиях	К	10,00	10,22	1,00	$p > 0,05$
	Э	10,89	11,77	8,00	$p < 0,05$
Число ступеней по усилию в лабораторном эксперименте	К	10,89	11,33	1,83	$p > 0,05$
	Э	10,44	11,33	8,0	$p < 0,05$
Число ступеней по усилию в естественных условиях	К	9,67	9,89	1,51	$p > 0,05$
	Э	9,56	10,33	5,29	$p < 0,05$

улучшились в экспериментальной группе, причем по всем исследуемым параметрам, а в контрольной группе — лишь по одному из параметров. Следовательно, изменения в экспериментальной группе более существенные.

Таким образом, педагогический эксперимент показал, что занятия с применением разнообразных средств и методов обучения навыкам расслабления и релаксации являются эффективным средством повышения показателей физического состояния и соревновательной деятельности борцов. Так, улучшились функциональное состояние борцов, чувствительность к собственным движениям по силе и амплитуде, то есть способность управлять собственными двигательными действиями. Наконец улучшились показатели соревновательной деятельности борцов.

Таким образом, можно считать, что расслабление и происходящее в его результате восстановление являются эффективными процессами оптимизации функционального

и психического состояния борца, позволяющими подготовить его к условиям тренировочной и соревновательной деятельности. Обучение навыкам расслабления и релаксации оказалось эффективным для оптимизации и тренировочного и соревновательного процесса, что позволяет считать гипотезу исследования подтвержденной, а цель достигнутой.

### Заключение

Установлено, что при занятиях квалифицированных борцов с использованием экспериментальной методики обучения навыкам расслабления и релаксации удастся добиться повышения показателя функционального состояния, чувствительности нервно-мышечной системы (пространственной и силовой), показателей эффективности соревновательной деятельности, что говорит об эффективности этой методики для оптимизации и тренировочного и соревновательного процесса борцов.

### Список источников

1. Авакян А. Г., Левицкий А. Г. Влияние занятий самбо на адаптационный потенциал школьников 11–13 лет // Учёные записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 5 (219). — С. 7–10.
2. Неробеев Н. Ю. Парадокс двухдневной процедуры взвешивания участников соревнований по спортивной борьбе / Н. Ю. Неробеев, А. Г. Авакян, Б. И. Та-

раканов // Учёные записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 9 (223). — С. 305–308.

3. Петров А. Б., Фираго А. М., Денисенко А. Н., Неробеев Н. Ю., Неробеева Л. В. Особенности сердечного ритма квалифицированных борцов при возрастающей физической нагрузке // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 4. — С. 26–29.

# ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЛЬЯНОВСКОМ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМЕ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

КУЗЬМИН Сергей Сергеевич<sup>1</sup>, ГАЛНЫКИН Станислав Александрович<sup>2</sup>

Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва

Ульяновск, Россия

<sup>1</sup>aym1996@mail.ru

<sup>2</sup>stakhi@mail.ru

**Аннотация.** Осуществляется анализ проблем и путей модернизации системы непрерывного профессионального физкультурного образования в Ульяновском училище (техникуме) олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** физкультурное образование, модернизация, училище олимпийского резерва.

## WAYS TO MODERNIZE THE SYSTEM OF CONTINUING PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION IN THE ULYANOVSK COLLEGE (TECHNICAL SCHOOL) OF THE OLYMPIC RESERVE

Sergei S. KUZMIN<sup>1</sup>, Stanislav A. GALNYKIN<sup>2</sup>

Ulyanovsk College (technical school) of the Olympic reserve

Ulyanovsk, Russia

<sup>1</sup>aym1996@mail.ru

<sup>2</sup>stakhi@mail.ru

**Abstract.** The analysis of problems and ways of modernization of the system of continuing professional physical education in the Ulyanovsk college (technical school) of the Olympic reserve is carried out.

**Keywords:** physical education, modernization, Olympic reserve school.

Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва осуществляет свою деятельность с 1967 г. как учреждение среднего профессионального образования. За свою более чем полувековую историю училище подготовило немало прославленных спортсменов, заслуженных тренеров и учителей физической культуры. За последнее десятилетие существенно изменились нормативно-правовые основы функционирования училища, его организационная структура, содержание профессионального образования и спортивной подготовки:

– 2015 г. — училище из ведомственной подчиненности Министерства образования перешло в подчинение Министерства физи-

ческой культуры и спорта Ульяновской области;

– 2016 г. — на базе училища открыта спортивная школа как подразделение, осуществляющее работу со спортсменами по федеральным стандартам спортивной подготовки;

– 2018 г. — организовано отделение заочной формы обучения;

– 2021 г. — на базе училища была создана и функционирует по настоящее время лаборатория физической и функциональной диагностики; получена лицензия на дополнительное профессиональное образование, началось осуществление деятельности по повышению квалификации специалистов

по физической культуре и спорту в Ульяновской области;

– 2023 г. — в училище была утверждена региональная инновационная площадка по теме «Создание и функционирование регионального научно-методического центра физкультурно-спортивной направленности», получена лицензия на дополнительное образование детей и взрослых.

Все эти нововведения были продиктованы современными тенденциями развития детского и юношеского спорта в регионе и РФ, совершенствования профессионального образования специалистов в этой области, Стратегией и пятилетними программами развития училища.

Организационные и научно-методические мероприятия, реализуемые в училище, согласно этим документам, направлены на решение задач, важнейшими из которых являются следующие:

1. Создание эффективной системы отбора спортивно одаренных детей по базовым видам спорта во всех муниципалитетах Ульяновской области.

2. Создание организационных и психолого-педагогических условий для формирования у абитуриентов и обучающихся училища мотивации дальнейшей спортивной и профессионально-педагогической деятельности.

3. Подготовка спортсменов высокого уровня — членов сборной России и профессиональных команд региона и страны.

4. Обеспечение преемственности и непрерывности общего среднего, среднего и высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта на основе сетевого взаимодействия с ведущими партнерами.

5. Подготовка современных кадров спортивной отрасли на основе реализации различных профессиональных образовательных программ, вариативности программ дополнительного профессионального образования и воспитания.

Реализация мероприятий системы отбора спортивно одаренных детей региона по ба-

зовым видам спорта осуществляется в лаборатории физической и функциональной диагностики в рамках федерального экспериментального проекта «Стань чемпионом!». Лаборатория, используя возможности аппаратно-программного комплекса, осуществляет мониторинг различных компонентов физического, психофизиологического и функционального состояния не только студентов училища, но и детей, желающих заниматься спортом, но не определившихся со спортивной специализацией.

В лаборатории на основе двухсторонних договоров с муниципальными образовательными учреждениями региона проводятся:

– исследования антропометрических показателей;

– анализ компонентного состава тела;

– функциональная диагностика различных систем организма;

– психофизиологические тестирования.

На основе результатов родители и дети получают методические рекомендации по выбору для занятий наиболее приемлемыми, в соответствии с выявленными психофизиологическими способностями, видами спорта.

Важно отметить, что дети из сельской глубинки (и это подтверждают исследования лаборатории училища) обладают более высокими физическими способностями, чем городские ребята. Особенно это проявляется у сельских школьников в развитии у них скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. В связи с этим администрацией училища реализуется разработанная система профориентационной работы, которая заключается в ежеквартальном выезде группы преподавателей и тренеров училища в общеобразовательные школы сельских районов с проведением мастер-классов по базовым видам спорта и личных бесед с родителями спортивно одаренных детей по вопросам поступления в училище юных спортсменов.

Данная работа осуществляется под руководством В. В. Крылова, заместителя директора по спортивной работе, заслуженного

мастера спорта РФ, олимпийского чемпиона в эстафетном беге 4×100 метров в Сеуле (1988 г.).

Важным компонентом данного вида деятельности является ежегодное проведение Дня открытых дверей на базе музея училища, где представлены не только исторические материалы, но и перспективы развития нашего образовательного учреждения.

Необходимо отметить, что качество профориентационной работы непосредственно связано с профессиональным самоопределением обучающихся, особенно студентов первых-вторых курсов. Ежегодно из училища отчисляются около 7 % студентов за академическую неуспеваемость, что свидетельствует о проблемах отбора и дальнейшего педагогического сопровождения на всех этапах спортивной подготовки и обучения.

Абитуриенты при поступлении в училище в иерархии мотивов на первое место ставят желание дальше тренироваться и выступать на соревнованиях, в основном не понимая специфики профессии тренера, педагога, учителя. Многие из них поступают по совету родителей или друзей, изначально не намереваясь работать тренерами или учителями физической культуры, а у некоторых из них в процессе учебы так и не проявляются способности к педагогической деятельности. Проблема усугубляется тем, что студенты старших курсов начинают подрабатывать, и не всегда по специальности.

В связи с этим актуальной задачей руководства, тренерского и преподавательского состава училища является разработка и осуществление комплекса мер по дальнейшему формированию у таких обучающихся мотивации не только к спортивной или профессиональной деятельности, но и по реализации их других, общественно значимых потребностей и интересов.

Для решения данной проблемы в рамках региональной инновационной площадки в течение последнего года был проведен опрос (в виде анкетирования) обучающихся

1–4-х курсов училища по выявлению у них:

- мотивов и направленности интересов;
- отношений между спортсменом и тренером;
- регулярности тренировочных занятий;
- причин преждевременного прекращения тренировочных занятий.

По результатам опроса был выявлен исходный уровень данных психологических качеств и состояний у студентов училища. Ежегодно будет анализироваться динамика отношения обучающихся к образовательной, спортивной, общественной деятельности, в частности их удовлетворенности инфраструктурой в училище данных видов деятельности.

Такой мониторинг, на наш взгляд, будет способствовать созданию организационных и психолого-педагогических условий для формирования у абитуриентов и обучающихся училища интересов к профессионально-педагогической деятельности. Особенно это актуально для тех студентов, которые, по тем или иным причинам, прекратили активную соревновательную деятельность.

На это направлено и функционирование в училище таких общественных объединений, как спортивный студенческий и патриотический клубы, научное студенческое общество, «Школа вожатых», волонтерское движение и др.

Привлечение студентов к работе в данных организациях реализует их права на творческое развитие личности в соответствии со способностями и потребностями, формирует у обучающихся училища навыки организаторской, научно-исследовательской, общественной деятельности. Например, студенты — участники НСО только в этом году подготовили 11 публикаций всероссийского и межрегионального уровня по темам инновационной площадки. Ежегодно студенты выступают с докладами на научно-практических конференциях, публикуют материалы своих исследований, участвуют в региональных, всероссийских и международных грантах.



Подготовка в училище спортсменов высокого уровня осуществляется начиная с групп начальной подготовки в Спортивной школе ОГБПОУ «УУ(т)ОР», созданной в 2016 г. В настоящее время в спортивной школе развиваются 25 видов спорта, из них 19 — по олимпийским видам спорта.

Сорок четыре спортсмена — воспитанника школы по таким видам спорта, как тяжелая атлетика, спортивная борьба, гребля на байдарках и каноэ, тхэквондо, прыжки на батуте, флорбол, морское многоборье, мотоциклетный спорт, являются кандидатами в сборные команды Российской Федерации.

Учитывая потребность региона в специалистах по новым видам спорта, которые ранее не культивировались в Ульяновской области, в школе открыты отделения по конному спорту, керлингу, лапте и др.

Для более эффективной спортивной подготовки юных талантов руководством училища было принято решение о создании на его базе спортивных классов для учащихся 5–9-х классов (по одному классу в каждой параллели). При этом при реализации этого проекта особое внимание должно уделяться детям из удаленных муниципалитетов, так как в этом возрасте идет их открытая миграция в спортивные и образовательные учреждения Пензы, Тольятти, Самары, Казани. Как правило, вместе с талантливым ребенком из региона уезжает и вся семья. Для создания благоприятных условий для обучения и тренировочного процесса учащихся этих классов планируется размещение детей в общежитии с организацией питания, удобным расписанием занятий и тренировок, транспортным сопровождением.

Для осуществления этого проекта методическим отделом училища разработаны и подготовлены к лицензированию образовательные программы основного общего образования со специализированным содержанием вариативной части учебного плана по дисциплине «Физическая культура».

Одновременно с этим по результатам деятельности инновационной площадки

на базе училища планируется создание регионального научно-методического центра (РНМЦ) физкультурно-спортивной направленности. Совместно с сотрудниками регионального Центра спортивной подготовки, методистами спортивных школ, специалистами физической культуры и спорта области планируется создание и публикация методических рекомендаций тренерам базовых видов спорта по содержанию, направленности, объему и интенсивности тренировочных занятий для детей на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.

Это представляет исключительную важность в многолетнем тренировочном процессе, поскольку общеизвестно, что ранняя специализация спортивно одаренных детей и акцент в их подготовке на специальные, соревновательные упражнения часто приводят к преждевременному завершению их спортивной карьеры.

Для эффективности учебно-воспитательного процесса в системе непрерывного физкультурно-спортивного образования и подготовки высококвалифицированных кадров для Ульяновского региона осуществляется тесное взаимодействие и сотрудничество нашего училища с факультетом физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета им. И. Н. Ульянова.

В настоящее время данные образовательные организации связывают многолетние отношения, которые не только способствуют продолжительной системной подготовке спортсменов высокой квалификации, но и внедрению современных перспективных программ обучения, обмену научно-практическими знаниями в области физической культуры и спорта. В частности, такое взаимодействие осуществляется по нескольким направлениям:

- обучение выпускников училища по сокращенным программам;
- совместные тренировки студентов по различным видам спорта;

— прохождение производственной практики;

— академическая мобильность преподавательского состава;

— участие в научно-практических конференциях и семинарах и др.

Расширение взаимодействия и сотрудничества наших образовательных организаций способствует решению актуальной и понятной в педагогической среде проблемы модернизации теории, методики и технологии подготовки специалистов по физической культуре в средних и высших учебных заведениях; системных путей ее осуществления в реальной практике; эффективному продолжению образования выпускников училища в вузовской системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Настоящее сотрудничество может быть дополнено:

— на *социально-педагогическом и организационном уровнях* — оформлением нормативно-правовых документов по преференции поступления выпускников училища на специализированный факультет университета, совместным использованием материально-технической и спортивной базы университета;

— на *научно-теоретическом уровне* — проведением совместных профессиональных конкурсов и олимпиад, разработкой и осуществлением научно-исследовательских проектов.

Таким образом, система среднего специального физкультурного образования является базовой структурой подготовки специалистов с высшим образованием. Непрерывность этого процесса позволяет повысить качество образования в этой области и более полно удовлетворить социально-экономические запросы Ульяновского региона.

Вышеуказанные проблемы предъявляют новые требования к подготовке современных кадров спортивной отрасли в регионе на основе реализации различных профессиональных образовательных программ, вари-

ативности программ дополнительного профессионального образования и воспитания.

Кроме тех квалификаций, по которым осуществляется образовательный процесс в училище по стандартам «Педагог по физической культуре и спорту», «Учитель физической культуры», «Тренер по виду спорта», по результатам социологических опросов в регионе очень востребованы такие профессии, как фитнес-тренер, спортивный юрист, спортивный журналист.

Актуальной задачей администрации и преподавательского состава училища является разработка и реализация на практике программ профессионального обучения по рабочим профессиям, в том числе:

— судья спортивных соревнований (по двум-трем видам спорта);

— вожатый (плаврук) детского лагеря;

— спасатель;

— контролер-распределитель;

— ледовар;

— массажист и т. д.

Кроме этого, наше училище, получив лицензию на дополнительное профессиональное образование, начинает совместно с партнерами из ВШЭ, НИИ спорта и МГУСиТ им. Сенкевича создание модели повышения квалификации специалистов отрасли, которая включает в себя получение выпускниками и преподавателями училища дополнительных компетенций путем профессиональной стажировки у ведущих тренеров или учителей страны. По поручению Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области на базе училища планируется реализация новых программ, таких как образовательная программа «Мой бизнес — спорт» для спортсменов, завершивших или завершающих свою спортивную карьеру.

Реализация в училище программ переподготовки и повышения квалификации специалистов Ульяновской области предполагает проведение областных конкурсов профессионального мастерства по новым квалификациям с повышением победителям

заработной платы, обеспечением роста профессиональной карьеры.

Учитывая, что в Ульяновской области наблюдается существенный «отток» специалистов по физической культуре и спорту в другие, более «богатые» регионы, это является одной из мер социальной поддержки тренеров и учителей.

Планируемое на базе училища строительство фиджитал-центра будет способствовать более широкой реализации профессиональ-

ных интересов студентов и молодых кадров. Выполнение указанных проектов возможно только при соблюдении в училище принципа целостности образовательного, тренировочно-соревновательного и воспитательного процессов, а их управление — на основе региональной и федеральной поддержки развития инфраструктуры и материально-технической базы нашего образовательного учреждения.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕСА. ПОДГОТОВКА И СДАЧА НОРМ ГТО

**КУРМАЕВА** Наталия Михайловна

Калужский техникум электронных приборов  
Калуга, Россия

**Аннотация.** Рассматривается значение физической культуры в среднем профессиональном образовании и ее влияние на формирование здорового образа жизни студентов. Особое внимание уделено фитнес-тренировкам, таким как пилатес и степ-аэробика, и их положительному воздействию на физическую форму и общее здоровье. Обсуждается значимость программы ГТО в стимулировании активного образа жизни и компенсации недостатка движения, особенно в условиях пандемии.

**Ключевые слова:** *физическая культура, среднее профессиональное образование, фитнес-тренировки, пилатес, степ-аэробика, нормы ГТО, здоровый образ жизни, пандемия.*

### DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN STUDENTS THROUGH FITNESS. PREPARATION AND PASSING OF THE GTO STANDARDS

Natalia M. KURMAYEVA

Kaluga College of Electronic Devices  
Kaluga, Russia

**Abstract.** The article examines the role of physical education in secondary vocational education and its impact on the formation of a healthy lifestyle among students. Particular attention is paid to fitness training, such as pilates and step aerobics, and their positive impact on physical fitness and overall health. The importance of the GTO program in stimulating an active lifestyle and compensating for lack of movement, especially during a pandemic, is discussed.

**Keywords:** *physical education, secondary vocational education, fitness training, pilates, step aerobics, GTO standards, healthy lifestyle, pandemic.*

Физическая культура в среднем профессиональном образовании играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. В настоящей статье рассматривается влияние фитнес-тренировок, таких как пилатес и степ-аэробика, на физическую форму и общее самочувствие студентов. Особое внимание уделяется программе ГТО и ее значению в стимулировании активного образа жизни. В условиях пандемии, когда доступ к спортзалам сильно ограничен, занятия фитнесом становятся важным средством поддержания здоровья и подготовки к сдаче норм ГТО.

### **Диагностика внешней и внутренней среды**

Профессиональное образование стремится подготовить квалифицированных специалистов, способных успешно работать в современном мире. Физическая подготовка и здоровье играют важную роль в этом процессе, влияя на работоспособность и выполнение социально-профессиональных обязанностей.

Современный пилатес для юношей направлен на улучшение гибкости и укрепление мышц. Эта методика особенно полезна для мужчин, так как прорабатывает труднодоступные мышцы и улучшает подвижность суставов.

Степ-аэробика — эффективный вид кардиотренировок, который помогает поддерживать пульс и сжигать калории, при этом менее нагружает суставы. Мужские занятия аэробикой часто включают силовые упражнения, учитывая особенности мужского организма.

В условиях, когда не все могут посещать спортзалы, занятия физической культурой в учебных заведениях становятся ключевым элементом поддержания физической формы и подготовки к сдаче норм ГТО.

Фитнес предлагает широкий спектр возможностей для занятий, подходящих для всех возрастов и предпочтений. Это универсальное средство подготовки к нормативам ГТО, так как каждый студент может выбрать

подходящий вид тренировок из множества предложений.

### **Методы, используемые в работе**

В работе используются методы пилатеса и степ-аэробики различной сложности для юношей, направленные на улучшение гибкости и укрепление мышц. Пилатес акцентирует внимание на глубокой мускулатуре, применяя тренажеры без утяжелителей для создания переменного сопротивления. Примеры упражнений включают повороты, скручивания и подъемы ног.

Степ-аэробика способствует укреплению мышц и сердечно-сосудистой системы, а также увеличению плотности кости. Она разнообразна и включает широкий спектр упражнений на платформе, таких как базовый шаг и отведение ноги назад.

Приведем несколько базовых упражнений из степ-аэробики.

1. Базовый шаг, или Basic Step.
2. Шаги буквой V, или V-step.
3. Шаг с захлестом голени, или Curl.
4. Шаг с подъемом колена, или Knee up.
5. Шаг с подъемом ноги, или Kick up.
6. Касание пола.
7. Отведение ноги назад.
8. Отведение ноги в сторону.

Силовые программы включают упражнения без предметов и отягощений, круговую тренировку и интервальные упражнения различной интенсивности.

Занятия пилатесом и степ-аэробикой положительно влияют на физическую и умственную работоспособность, обеспечивая комплексное развитие учащихся.

### **Реализация упражнений пилатеса и степ-аэробики для подготовки к сдаче норм ГТО**

Для подготовки к сдаче норм ГТО большое значение имеют сочетания упражнений пилатеса и степ-аэробики, ориентированные на развитие различных групп мышц. В ходе исследования участвовали две группы студентов, протестированных по нормам ГТО. Одна группа занималась обычной программой физической культуры, а другая выпол-

Таблица 1

## Физическая подготовленность студентов

Вид испытаний	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные						
Бег на 60 м, с	-6,67	6,67	0,00	-26,67	6,67	20,00
Бег на 3 км, мин, с	-13,33	6,67	6,67	-26,67	6,67	20,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	0,00	-6,67	6,67	-20,00	13,33	6,67
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи, см	6,67	0,00	-6,67	-13,33	6,67	6,67
По выбору						
Челночный бег 3×10 м, с	-6,67	6,67	0,00	-6,67	-6,67	13,33
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	-13,33	6,67	6,67	-20,00	6,67	13,33
Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	-13,33	6,67	6,67	-13,33	-6,67	20,00
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	-6,67	0,00	6,67	-20,00	6,67	13,33

няла индивидуальные упражнения из фитнеса. Эксперимент был проведен с сентября 2022 г. по октябрь 2023 г.

В экспериментальной группе проводились уроки, включающие разминку, тренировки степ-аэробики и силовые комплексы без предметов и отягощений, а также интервальные тренировки. Занятия заканчивались легким стретчингом. Контрольная группа занималась по обычной программе, включая спортивные игры и упражнения силовой нагрузки.

Результаты оценивались путем контрольных замеров в начале и в конце эксперимента, а также посредством анализа эффективности предлагаемых тренировок по сравнению с обычными занятиями. Динамика показателей физической подготовленности студентов представлена в табл. 1.

В экспериментальной группе наблюдался более значительный прирост показателей физической подготовленности, что свидетельствует о положительном влиянии специально подобранных упражнений для развития общего физического уровня студентов.

### Список источников

1. Аэробика для мужчин. — URL: <http://myzhir.ru/trainirovki/aerobika-dlya-muzhchin-chtoby-poxudet.html>

Студенты этой группы значительно улучшили свои результаты по нормам ГТО, сопоставимые с показателями контрольной группы.

Для оценки результатов проекта использовались тесты на сдачу норм ГТО, а также дополнительные показатели, оценивающие скоростную, силовую выносливость, гибкость, координацию движений и взрывную силу мышц. Студенты экспериментальной группы значительно превзошли контрольную группу по всем показателям, что привело к увеличению количества получивших серебро и золото и подтверждает пользу использования пилатеса и степ-аэробики.

### Заключение

Фитнес обладает рядом преимуществ для физического воспитания студентов, включая высокую моторную плотность, оздоровительные эффекты, улучшение физической подготовленности и новизну движений.

Упражнения, включая пилатес и степ-аэробику, эффективны для быстрого восстановления физической формы, снижения веса и подготовки к сдаче норм ГТО.

3. Лубышева Л. И. К концепции физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 12.
4. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2012.
5. Оборудование для пилатеса. Виды и применение. Особенности. — URL: <https://dla-sporta.ru/glavnaia/oborudovanie/oborudovanie-dlia-pilates/>
6. Пилатес для мужчин: лучший комплекс для начинающих. — URL: <https://lifegid.com/bok/3719-pilates-dlya-muzhchin-luchshiy-kompleks-dlya-nachinayuschih.html>
7. Пилатес для мужчин: проработка глубоких мышц и профилактика травм. — URL: <https://sunmag.me/sport/pilates-dlya-beremennyh.html>
8. Почему мужчинам тоже полезно заниматься пилатесом? — URL: <https://trenirofka-ru.turbopages.org/trenirofka.ru/s/vidy-trenirovok/mind-body/pilates-dlya-muzhchin.html>
9. Современная система спортивной подготовки. — М. : СААМ, 2015.
10. Факультет физкультуры и спорта. URL: <http://lspu-lipetsk.ru/uploads/oop...Gimnastika.pdf/>

## ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК В ФИЗКУЛЬТУРЕ

КУЧЕРЯВЫХ Александра Александровна<sup>1</sup>, НОВОХАТСКИХ Георгий Николаевич<sup>2</sup>

Юго-Западный государственный университет  
Курск, Россия  
<sup>1</sup>aleksandra-g@yandex.ru  
<sup>2</sup>gnn2003@yandex.ru

**Аннотация.** Исследуется влияние индивидуальных особенностей организма на эффективность тренировок в физкультуре. Целью исследования является определение влияния различных физических, генетических и психологических факторов на результаты тренировок и достижение спортивных целей у отдельных лиц.

**Ключевые слова:** *адаптация организма, физическая подготовленность, генетические факторы, метаболические процессы, реакция на нагрузку, восстановительные процессы.*

### THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF THE BODY ON THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING

Alexandra A. KUCHERYAVYKH<sup>1</sup>, Georgy N. NOVOKHATSKIKH<sup>2</sup>

Southwest State University  
Kursk, Russia  
<sup>1</sup>aleksandra-g@yandex.ru  
<sup>2</sup>gnn2003@yandex.ru

**Abstract.** This scientific article examines the influence of individual characteristics of the body on the effectiveness of physical education training. The aim of the study is to determine how various physical, genetic and psychological factors can affect the results of training and the achievement of sports goals in individuals.

**Keywords:** *body adaptation, physical fitness, genetic factors, metabolic processes, stress response, recovery processes.*

Физическая активность и тренировки в физкультуре являются важной частью здорового образа жизни. Однако эффективность тренировок может варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Изучение этих особенностей может помочь оптимизировать тренировочный процесс и достичь лучших результатов.

Одной из основных индивидуальных особенностей является генетическая предрасположенность к физическим показателям. Некоторые люди могут быть сильнее, гибче или выносливее других из-за наследственности. Это означает, что у них может быть потенциал для достижения высоких результатов в тренировках в физкультуре. Однако это не означает, что люди без такой предрасположенности не смогут быть успешными в тренировках. Способность адаптироваться к тренировкам и улучшать свои физические показатели может быть развита с помощью тщательно спланированной программы тренировок и усердной работы.

Другой важной индивидуальной особенностью, которая может влиять на эффективность тренировок, является уровень физической подготовки. Люди, которые уже имеют хорошую аэробную и силовую выносливость, скорее всего, будут успешнее в тренировках в физкультуре, поскольку их организм уже привык к физической нагрузке. В таком случае тренировки могут быть более интенсивными и продолжительными, что поможет преодолеть плато и достичь новых результатов. Однако для новичков или людей, у которых низкий уровень подготовки, важно начать с программы тренировок для начинающих и постепенно увеличивать интенсивность и объем физической нагрузки.

Также индивидуальные физические особенности организма могут влиять на тренировочный процесс. Например, люди с определенным соматотипом, таким как эндоморфы или мезоморфы, могут лучше реагировать на силовые тренировки. Это связано с их способностью набирать мышечную мас-

су и увеличивать силу. В то же время люди с эндоморфной компонентой могут иметь склонность к накоплению жира, что может затруднить достижение целей по снижению массы тела. Понимание этих особенностей может помочь разработать наиболее эффективную программу тренировок, которая будет соответствовать индивидуальным потребностям.

Психологические особенности также играют важную роль в эффективности тренировок. Некоторые люди могут обладать большим уровнем мотивации, самодисциплины и уверенности, что способствует более успешной тренировке. В то же время другие могут испытывать трудности из-за низкого уровня мотивации, лени или страха неудачи. В таких случаях важно разработать стратегии для улучшения мотивации и развития позитивного мышления.

Еще одной индивидуальной особенностью организма, которая оказывает влияние на эффективность тренировок, является возраст. В различные возрастные периоды требуются разные подходы к тренировкам. Например, подростки могут быстрее набирать мышечную массу и улучшать свою физическую форму, в то время как у взрослых или пожилых людей требуется больше времени для достижения таких результатов.

В заключение отметим, что индивидуальные особенности организма имеют значительное влияние на эффективность тренировок в физкультуре. Оптимальный результат может быть достигнут только путем учета этих особенностей и разработки индивидуального подхода к тренировочному процессу. При выборе программы тренировок важно учитывать генетическую предрасположенность, уровень физической подготовки, физические особенности, психологические факторы и возраст. Тщательное планирование и постепенное увеличение интенсивности тренировок позволят достичь наилучших результатов и улучшить общую физическую форму.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Акчурин Н. А., Щанкин А. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие / Мордовский государственный педагогический институт. — Саранск, 2013. — 147 с.
2. Кахнович С. В. Формирование культуры межличностных отношений у детей дошкольного возраста (в художественно-творческой деятельности) : автореферат диссертации ... д-ра пед. наук. — М., 2014. — 42 с.
3. Кахнович С. В., Щанкин А. А., Извеков К. В., Каверин А. В., Щанкина Г. И. Региональные особенности адаптации студенток вуза к физической нагрузке // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 10. — С. 27.
4. Кахнович С. В., Щанкин А. А., Извеков К. В. Основы физического воспитания студенток вуза: связь конституции с функциональными показателями дыхательной системы // Международный научно-исследовательский журнал. — International Research Journal. — 2016. — Ч. 2. — № 7 (49). — С. 23–29.

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

**ЛАСОВСКАЯ** Ксения Валерьевна

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия  
lasovskayalkv@mail.ru

**Аннотация.** Описываются создание комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей фигуристов на начальном этапе подготовки и его апробирование.

**Ключевые слова:** *этап начальной подготовки, комплекс упражнений, координационные способности, фигурное катание, оборудование.*

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN FIGURE SKATERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Ksenia V. **LASOVSKAYA**

I. Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia  
lasovskayalkv@mail.ru

**Abstract.** The article describes the creation of a set of special exercises for developing the coordination abilities of figure skaters at the initial stage of training and its testing.

**Keywords:** *initial training stage, set of exercises, coordination skills, figure skating, equipment.*

С каждым годом фигурное катание эволюционирует с поразительной скоростью. Спортсмены непрерывно усложняют свои программы, внедряя многооборотные

прыжки, известные как элементы ультра-си, и повышают техническую и артистическую составляющую своего катания. Этот процесс включает в себя не только совершенствова-



ние отдельных элементов, но и повышение общей сложности и качества программ.

В фигурном катании наблюдается довольно высокая конкуренция как на внутриспортивных, так и на международных стартах, поэтому возникает необходимость в разработке и научном обосновании новых, более эффективных методик, применяемых в тренировочном процессе фигуристов.

Средний возраст достижения первых высоких результатов в фигурном катании варьирует от 13 до 16 лет, что говорит о более ранней специализации, нежели в других сложнокоординационных видах спорта. В силу того, что достижение высоких результатов приходится на столь юный возраст, особое внимание стоит обратить на спортсменов, которые только делают первые шаги в фигурном катании, и развитие их координационных способностей на начальном этапе подготовки. Этап начальной подготовки является фундаментом для последующей тренировочной и соревновательной деятельности будущего спортсмена, поэтому крайне важно уделить именно на данном этапе особое внимание развитию координационных способностей.

Недостаточное внимание к решению задач развития координационных способностей у юных спортсменов на этапе начальной подготовки может негативно отразиться впоследствии на скорости и качестве овладения техникой соревновательных упражнений и, в конечном счете, на соревновательной деятельности спортсменов, поэтому проблема развития координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки становится актуальной.

Цель работы — разработать комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей для тренировки фигуристов на начальном этапе подготовки, и экспериментально обосновать его эффективность.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи: выявить особенности этапа начальной подготовки в фигурном ка-

тании; разработать комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки; обосновать эффективность разработанного комплекса специальных упражнений.

Объект исследования: тренировочный процесс фигуристов на начальном этапе подготовки. Предмет исследования: специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки.

Для достижения цели исследования нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов исследования.

Одной из ключевых составляющих успешной соревновательной деятельности в фигурном катании является насыщенность программы сложными техническими элементами, такими как многооборотные прыжки, сложные вращения, а также усложненные дорожки шагов. Все эти компоненты тесно связаны с развитием координационных возможностей спортсмена, что является основополагающим фактором для достижения высоких результатов в фигурном катании.

Выполнение технически сложных элементов на льду требует от фигуриста высокой степени контроля над телом и способностью быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Фигурное катание, таким образом, не только требует развития физических качеств, но и высокого уровня вестибулярной устойчивости и психологической подготовки. Успешное выполнение программы зависит от способности спортсмена сочетать физическую подготовку с высокой степенью координации движений и эмоциональной стабильностью. Следовательно, тренировка фигуристов должна быть направлена на всестороннее развитие координационных способностей, что включает в себя как укрепление физических качеств, так и развитие вестибулярной и психоэмоциональной

устойчивости. Всему высказанному посвящен разработанный нами комплекс специальных упражнений для тренировки юных фигуристов. Это комплекс упражнений с использованием современного оборудования.

Разработанный комплекс упражнений применялся в экспериментальной группе во время подготовки в зале (ОФП) на каждой тренировке на протяжении всего эксперимента (табл. 1).

Разработанный комплекс включал в себя использование следующего оборудования: балансирующая платформа BOSU, балансирующая подушка, балансирующий диск Atletika24.

Балансирующая платформа BOSU была выбрана нами, так как она обеспечивает возможность улучшить равновесие и координацию юных спортсменов. Данная платформа является довольно многофункциональной, так как на ней можно выполнять широкий спектр упражнений. Ее нестабильная поверхность стимулирует развитие мышц-стабилизаторов, которые так важны для совершенствования координационных способностей юных спортсменов.

Балансирующая подушка была выбрана нами по аналогии с платформой BOSU, поскольку она также предоставляет отличную возможность для улучшения равновесия и координации у молодых спортсменов за счет мягкой основы и нестабильного положения.

У балансирующей подушки меньше площадь опоры, поэтому удержать на ней равновесие сложнее, чем на платформе BOSU.

Балансирующий диск Atletika24 был выбран нами по аналогии с вышеперечисленными нестабильными платформами. Однако удержать на нем равновесие еще сложнее, нежели чем на платформе BOSU или на балансирующей подушке в связи с маленькой площадью опоры под диском.

В разработанном комплексе представлено три уровня сложности: легкий, средний и выше среднего. Уровни сложности отражают принцип прогрессивности нагрузок в тренировочном процессе, который выражается в нашем случае в постепенном увеличении интенсивности упражнений и сложности заданий.

Базовый уровень — ознакомление юных спортсменов с новыми упражнениями, выполнение базовых элементов. На легком уровне спортсмены знакомятся с новыми упражнениями и базовыми элементами. В этом уровне большое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнений, а также освоению основных движений и поз. Этот уровень направлен на формирование фундаментальных навыков и подготовку к более сложным задачам.

Средний уровень — выполнение базовых элементов, увеличение времени выполнения и сложности упражнения. В этом уровне акцент делается на увеличении времени выполнения упражнений и повышении сложности движений.

Уровень выше среднего — выполнение различных элементов с усложнениями. Задача этого уровня — дальнейшее развитие координационных способностей спортсменов.

Таблица 1

Расписание занятий экспериментальной группы

День недели	Содержание тренировки
Понедельник	Ледовая подготовка + занятие в зале (применение комплекса)
Вторник	Выходной
Среда	Ледовая подготовка + занятие в зале (применение комплекса)
Четверг	Выходной
Пятница	Ледовая подготовка + занятие в зале (применение комплекса)
Суббота	Ледовая подготовка + занятие в зале (применение комплекса)
Воскресенье	Выходной

Упражнения на этом уровне включают в себя выполнение элементов фигурного катания на нестабильных платформах, что требует большого контроля над телом и мышцами по сравнению с предыдущими уровнями.

Юным фигуристам было рекомендовано переходить на следующий уровень после того, как все спортсмены из группы освоили текущий уровень сложности.

С целью выявления эффективности разработанного комплекса специальных упражнений, направленного на развитие координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки, нами был проведен эксперимент. Результаты контрольных испытаний после эксперимента представлены в табл. 2.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что по всем выбранным тестам

спортсменки из обеих групп улучшили свои результаты, однако спортсменки из экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты по сравнению со спортсменками из контрольной группы. Данный факт подтверждает обработка результатов с помощью методов математической статистики, где между результатами групп выявлены статистически значимые различия.

Таким образом, мы можем утверждать, что подобранный нами и апробированный комплекс упражнений для развития координационных способностей юных фигуристок на начальном этапе подготовки подтвердил свою эффективность и может применяться в учебно-тренировочном процессе в фигурном катании на коньках.

Таблица 2

#### Показатели уровня координационных способностей после эксперимента

Тест	Контрольная группа $N = 8$	Экспериментальная группа $N = 8$	Достоверность различий ( $p = 0,05, t_{кр} = 2,31$ )
	$X_{cp} \pm m$		
1 Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 минуту, кол-во раз	75,25±3,28	82,50±4,17	3,9≥2,31
2 Тест Бондаревского, с	20,58±2,58	25,14±3,16	3,2≥2,31
3 Повороты на гимнастической скамейке, с	16,48±0,42	14,78±0,37	8,9≥2,31
4 Вращение на месте с принятием заданного положения, баллы	2,75±0,46	4,13±0,83	4,2≥2,31
5 Прыжки на месте с вращением «тур» за 1 минуту, кол-во раз	16,38±1,69	18,88±1,25	3,4≥2,31

#### Список источников

1. Китаева Н. В. Развитие координационных способностей у юных фигуристов на этапе начальной подготовки // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Ессентуки, 28–29 апреля 2022 года. — М. : Знание-М, 2022. — С. 446–451.

2. Кудрявцева О. В., Зенкина А. В., Чернышова О. А., Каймин М. А., Харченко А. В. Совершенствование координационных способностей в синхронном фигурном

катании на коньках // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2019. — № 2. — С. 41–43.

3. Майорова Л. Т. Воспитание координационных способностей у детей дошкольного возраста : учебное пособие. — Омск, 2000.

4. Троцкая Т. М., Мельникова Ю. А. Содержание физической подготовки на этапе начальной подготовки в фигурном катании на коньках // Физкультурное образование Сибири. — 2018. — № 1 (39). — С. 47–50.

# КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ЛАХТИН** Артем Юрьевич

Московский государственный университет технологий и управления  
имени К. Г. Разумовского  
Москва, Россия  
skbpgu@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются вопросы формирования командной работы в игровых видах спорта, тесного взаимодействия, сплоченности и умения работать в коллективе. Командный спорт предполагает постоянное взаимодействие и обмен информацией между игроками. Эффективная коммуникация является ключевым фактором успеха, поскольку позволяет согласовывать действия, обмениваться тактическими решениями и оперативно реагировать на изменения в ходе игры. Высокий уровень командной сплоченности не только положительно влияет на результаты команды в спорте, но также способствует развитию важных социальных навыков у студентов.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, командная сплоченность, волевые качества, командообразование, личностное развитие, студент.

## TEAM BUILDING IN SPORTS GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Artem Yu. **LAKHTIN**

Moscow State University of Technology and Management named after K. G. Razumovsky  
Moscow, Russia  
skbpgu@mail.ru

**Abstract.** The article discusses the issues of forming teamwork in team sports, close interaction, cohesion and the ability to work in a team. Team sports involve constant interaction and exchange of information between players. Effective communication is a key factor for success, as it allows you to coordinate actions, exchange tactical decisions and quickly respond to changes during the game. High levels of team cohesion not only positively influence team performance in sports, but also promotes the development of important social skills in students.

**Keywords:** sport, physical culture, team cohesion, strong-willed qualities, team building, personal development, student.

Спорт играет важнейшую роль в системе физкультурного образования, выступая не только как средство физического развития, но и как инструмент формирования личностных и социальных качеств обучающихся. Командные виды спорта особенно эффективны в этом плане, поскольку требуют от участников тесного взаимодействия, сплоченности и умения работать в коллективе [1].

Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя гармоничному развитию личности студентов. Регулярные занятия спортом положительно влияют

на физическое здоровье, укрепляют иммунитет, повышают выносливость и работоспособность. Кроме того, спорт оказывает благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и тревожности, что особенно важно в период обучения, сопряженного с повышенными умственными нагрузками.

Однако значение спорта в системе физкультурного образования выходит далеко за рамки физического развития. Занятия спортом, особенно командными видами, способствуют формированию целого комплекса личностных и социальных компетенций, востребованных в современном обще-

стве. Участие в командных соревнованиях требует от студентов проявления таких качеств, как лидерство, ответственность, дисциплинированность, умение работать в команде и принимать решения в условиях ограниченного времени и ресурсов.

Командные виды спорта создают уникальную среду для развития навыков эффективного взаимодействия, сотрудничества и командной сплоченности. Достижение общих целей требует от игроков умения согласовывать свои действия, распределять роли и обязанности, а также принимать совместные решения. Это формирует у студентов способность к конструктивной коммуникации, координации действий и взаимопонимания, что является важнейшим условием успеха в любой сфере деятельности.

Кроме того, командные виды спорта способствуют формированию атмосферы здоровой конкуренции и стремления к постоянному самосовершенствованию. Соревновательный характер спортивных состязаний мотивирует участников проявлять максимум усилий, преодолевать собственные слабости и постоянно повышать уровень своего мастерства. Всё вышесказанное воспитывает в студентах необходимые для достижения успеха качества, которые нужны не только в спорте, — это целеустремленность, стойкость, упорство и другие важные для жизнедеятельности качества.

Рассмотрим работу в команде. Достижение общих целей требует от игроков команды умения договариваться, распределять роли и обязанности, принимать совместные решения, поэтому участие в командных видах спорта способствует развитию навыков эффективной коммуникации, скоординированности действий и взаимопонимания между членами команды, формирует у участников способность к конструктивному сотрудничеству и пониманию важности вклада каждого, отдельно взятого игрока в общий результат. Командные тренировки и соревнования создают уникальную среду для преодоления трудностей и решения

конфликтных ситуаций. Студенты учатся находить компромиссы, принимать коллективные решения и адаптироваться к быстро меняющимся условиям игры, что развивает гибкость мышления, стрессоустойчивость и способность эффективно работать в условиях давления и неопределенности.

Совместные тренировки, соревнования и преодоление трудностей сближают членов команды, создавая атмосферу доверия, а соответственно, поддержки и взаимопомощи, формируют чувство принадлежности к группе, повышают мотивацию тесного сотрудничества и укрепляют командный дух.

Процесс формирования сплоченной команды начинается с самого начала совместных тренировок, на этапе, когда студенты знакомятся друг с другом, воспринимают индивидуальные особенности каждого участника и изучают их, выделяя сильные стороны, учатся работать вместе, преодолевая первые трудности. Эта деятельность сближает членов команды, укрепляя веру в общую цель и готовность поддерживать друг друга. Важную роль для сплочения команды играют традиции и ритуалы, которые создают особую атмосферу и усиливают чувство единения. Это могут быть специальные командные кричалки, приветствия, форма одежды или другие символы, которые подчеркивают принадлежность к одной группе, поэтому играют роль в объединении членов команды.

Своеобразным испытанием на прочность для команды являются соревнования, когда в условиях высокого давления и конкуренции студенты должны проявлять максимальную сплоченность, взаимовыручку и поддержку друг друга. Совместные победы и поражения формируют общие воспоминания и эмоциональные связи, которые усиливают чувство принадлежности к команде и желание добиваться новых успехов вместе [2]. Таким образом достигается командная сплоченность.

Влияние спорта на личностное развитие студента проявляется в формировании

уверенности в себе и адекватной самооценке своей роли в команде. Спорт способствует развитию навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта. В процессе учебно-тренировочного и соревновательного процессов студенты учатся управлять своими эмоциями, сохранять концентрацию внимания и хладнокровие в непредсказуемых ситуациях, осваивают стратегии преодоления страха, разочарования и борьбы с другими негативными эмоциями, что помогает сохранять чувство равновесия и принимать обдуманные решения [3].

Очень важна роль педагога/тренера для развития сплоченности в команде и объединяющего коллективизма. Грамотный и опытный тренер не только руководит физической подготовкой игроков, но выступает лидером, объединяющим команду, обладающую общими целями и задачами. Умение тренера создавать атмосферу доверия, уважения и взаимопонимания, устанавливать четкие правила, нормы поведения и общения, эффективно разрешать возникающие конфликты способствует формированию сплоченной и успешной команды [4].

Всё вышесказанное дает возможность предположить, что деятельность в спортивной команде является формирующей важнейшие общепрофессиональные компетенции студентов, поэтому необходимо интегрировать спортивный и учебный процессы. Интеграция спорта в учебный процесс может принести преимущества для студентов и способствовать повышению успеваемости в частности и качества образования в целом, поскольку спорт развивает не только физические качества, но и оказывает положительное влияние на когнитивные способности и мотивацию к обучению [5].

Несомненно, что интеграция спорта в учебный процесс потребует плотного сотрудничества между преподавателями по различным дисциплинам, тренерами по видам спорта и администрацией образовательного учреждения, поскольку появляется необходимость в тщательном планиро-

вании и согласовывании учебных программ со спортивными мероприятиями, чтобы обеспечить сбалансированность между интеллектуальной и физической нагрузкой обучающихся. Кроме того, необходимо создавать соответствующую инфраструктуру, включая спортивную базу в виде спортивных залов, площадок и приобретения оборудования для занятий спортивными дисциплинами [6].

В своей работе мы проанализировали источники, касающиеся роли командообразования в спортивных играх и их влияния на формирование личности современного студента. Роль командных видов спорта в системе физкультурного образования заключается не только и не столько в развитии физических качеств и навыков, но она проявляется и в формировании личностных, а также социальных качеств студентов. Эти явления происходят на фоне занятий командными видами спорта, создающими условия для развития навыков координации действий в команде, эффективной коммуникации между участниками коллектива и способствующими формированию чувства принадлежности к коллективу, а соответственно, развивают взаимопонимание и сплоченность в коллективе. Иначе говоря, спортивная деятельность воспитывает качества, необходимые в дальнейшей жизни и деятельности, она способна объединять студентов из различных социальных слоев и культурных групп, способствует преодолению препятствий и приводит к взаимопониманию и уважению в коллективе. Эти особенности укрепляют чувство принадлежности не только к малому коллективу — команде по виду спорта, но и принадлежности к учебно-образовательному заведению в целом, в результате создавая сплоченное студенческое сообщество данного учебного заведения. В этом отношении важна роль тренеров-преподавателей.

Также отметим, что интеграция спорта в учебный процесс повышает мотивацию к учению, позитивно сказываясь на успевае-

мости, и формирует необходимые личностные и социальные навыки. Сочетание академических занятий и спортивной деятельности делает процесс обучения более увлекательным и эффективным.

Таким образом, командные виды спорта играют значительную роль в системе физкультурного образования, способствуя гармоничному развитию личности студентов.

### Список источников

1. Зайцева Н. В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта // Концепт. — 2015. Спецвыпуск № 1. — URL: <http://e-koncept.ru/2015/75034.htm>.
2. Дарвиш О. Б. Повышение уровня групповой сплоченности в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов // Мир Науки, Культуры, Образования. — 2015. — № 2 (51).
3. Ганцев М. С., Слукин С. В. Положительные стороны влияния спорта на психику человека // Экономика и социум. — 2020. — № 2 (69).
4. Гасанова М. Д. Организация групповой работы студентов на основе принципов формирования коман-

Систематические занятия спортом формируют важные компетенции, необходимые для будущего успеха в профессиональной и личной жизни. Интеграция спорта в учебный процесс с привлечением квалифицированных кадров будет способствовать подготовке всесторонне развитых и успешных выпускников.

ды // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — 2016. — Т. 10, № 2. — С. 38-42.

5. Ахмерова К. Ш., Тимме Е. А. Интеграция учебного процесса и спортивной подготовки в университете в условиях цифровой трансформации // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. Т. 2, вып. 3. С. 263–267. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-3-263-267>, EDN: BYBZBQ

6. Смирнова Е. В., Петровский А. М., Ваганова О. И. Технологии командообразования в работе педагога // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 78-4.

## УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

ЛЕОНОВ Никита Алексеевич<sup>1</sup>, ПРОЛУБНИКОВ Олег Николаевич<sup>2</sup>

Уральский государственный юридический университет  
имени В. Ф. Яковлева

Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup>[nikitka.leonov.2020@inbox.ru](mailto:nikitka.leonov.2020@inbox.ru)

<sup>2</sup>[o.n.prolubnikov@usla.ru](mailto:o.n.prolubnikov@usla.ru)

**Аннотация.** Исследованы способы повышения эффективности спортивной тренировки в частности роль совершенствования технико-тактической подготовки бойцов, благодаря которой улучшается результативность их соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** комплексные единоборства, технико-техническая подготовка, соревновательный процесс, физическая подготовка борцов.

## IMPROVEMENT OF ATHLETE'S TRAINING SKILLS IN MIXED MARTIAL ARTS

Nikita A. LEONOV<sup>1</sup>, Oleg N. PROLUBNIKOV<sup>2</sup>

Ural State Law University named after V. F. Yakovleva  
Yekaterinburg, Russia

<sup>1</sup>nikitka.leonov.2020@inbox.ru

<sup>2</sup>o.n.prolubnikov@usla.ru

**Abstract.** The paper studies the ways of increasing the effectiveness of sports training, in particular, the role of improving the technical and tactical training of fighters, due to which the effectiveness of their competitive activity is improved.

**Keywords:** *complex martial arts, technical and technical training, competitive process, physical training of fighters.*

Вопрос об увеличении результативности в ходе тренировок получает широкое распространение не только среди спортсменов, но и вызывает интерес у научного сообщества. Рассмотрим некоторые способы увеличения производительности тренировочного процесса. Одним из способов повышения резервов мастерства единоборцев является психологический подход оптимизации психических состояний [1, с. 20].

Данный подход может быть осуществлен за счет отработки когнитивно-поведенческих стратегий, которые могут включать в себя выявление и переосмысление негативных мыслей о промежуточных результатах бойца, а также выработку устойчивого образа мышления путем постановки реалистичных целей и укрепления уверенности в себе и своих способностях. Еще одним элементом реализации психологического подхода является метод визуализации предстоящих событий. Мысленное повторение техник, стратегий и сценариев спаррингов помогает бойцу успешно достичь желаемого результата, а также повысить сосредоточенность, уверенность и производительность в ходе данной «ментальной репетиции». Помимо указанных элементов, наиболее важным элементом реализации психологического подхода, на мой взгляд, можно считать тренировки концентрации. Упражнения на тренировку концентрации помогают бойцам развивать сосредоточенность и контроль над мыслями, эмоциями и действиями во время тренировочного и соревновательного процесса. В исследовании А. Д. Кожемякина [2,

с. 148] четко определена роль концентрации внимания во время соревновательного процесса и то, насколько она влияет на конечный результат.

Еще одним из главных способов совершенствования навыков у бойца является формирование индивидуального технико-тактического арсенала ударов и приемов борьбы [4, с. 99]. Для оценки данного способа необходимо разобраться в вопросе о сущности технико-технической подготовки (далее — ТТП). В научных исследованиях К. В. Климова [3, с. 71] под ТТП понимается формирование способностей вести поединки на основе расчетливой стратегии ведения боя с различными соперниками, а также формирование качеств быстрого оценивания боевой обстановки, принятия правильных решений и осуществления их для достижения победы.

Исходя из определения сущности описываемого метода можно прийти к заключению о необходимости применения ТТП в подготовительной практике спортсмена. ТТП позволяет спортсмену проводить неожиданные атакующие или защитные приемы, опережая действия соперника, способствует быстро адаптироваться к неожиданным условиям, выбирать более удачные позиции для атаки. Всё это ставит соперника в тяжелое положение, тем самым затрудняет его защитные действия.

Зачастую тактические возможности спортсмена зависят непосредственно от уровня его физической подготовки, а именно от уровня силы, ловкости, быстро-



ты и выносливости. Благодаря высокому развитию данных качеств борец выбирает наиболее эффективную тактику для достижения победы. Кожно-мышечная чувствительность играет немаловажное значение в борьбе, так как она является ответной реакцией на противостояние соперника. Благодаря высокоразвитой кожно-мышечной чувствительности борец способен незамедлительно решать возникшую ситуацию в схватке, а также продолжительно вести борьбу в полную силу [5, с. 140].

Не стоит забывать, что эффективность ТТП также зависит от сложности двигательных задач, которые в свою очередь характеризуются показателями эффективности выполнения приемов.

### Список источников

1. Давиденко И. А. Модель подготовки высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо с применением комбинаций ударной и борцовской техники с разной дистанции : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Иван Анатольевич Давиденко; [Место защиты: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена]. — Санкт-Петербург, 2022. — 27 с.

2. Кожемякин А. Д. Концентрация внимания в боевых искусствах // Общественные и гуманитарные науки : тезисы докладов 82-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1–14 февраля 2018 г. / Белорусский государственный технологический университет. — Минск : БГТУ, 2018. — С. 148–149.

В заключение можно сказать, что от психологической составляющей спортсмена и усиленной технической и тактической подготовки непосредственно зависит дальнейший значительный успех в соревновательной деятельности. Тренируя ментальную устойчивость, эмоциональный контроль, когнитивно-поведенческие стратегии совместно с отработкой физических навыков, борцы могут увеличить свое мастерство. Данный комплексный подход не только может максимально раскрыть их потенциал, но и вооружить их инструментами, необходимыми для успешной работы под давлением, и способствовать преодолению трудностей, что в конечном итоге приводит к достижению высоких результатов в соответствующих видах спорта.

3. Климов К. В., Ашкинази С. М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств : учебно-методическое пособие. — СПб. : СПб. ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. — 154 с.

4. Лопатин С. А., Маслова И. Н. Особенности технико-тактического арсенала в комплексных единоборствах // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов : материалы межрегиональной научно-практической конференции, Омск, 19–20 ноября 2019 года. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — С. 99–103. — EDN TGOTOZ.

5. Севчук А. Н. Особенности тактической подготовки борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1985. — 140 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ НЕАУТЕНТИЧНОЙ СОВРЕМЕННОСТИ

ЛУКУТИН Анатолий Анатольевич<sup>1</sup>, МУРЗАЕВ Дмитрий Владимирович<sup>2✉</sup>,  
СКИТНЕВСКИЙ Виталий Львович<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Волго-Вятский филиал ордена Трудового Красного Знамени  
Московского технического университета связи и информатики  
Нижний Новгород, Россия  
lukutin66@mail.ru, ORCID 0000-0002-5731-8664

<sup>2</sup>Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет имени Н. И. Лобачевского  
Нижний Новгород, Россия  
ds7771@bk.ru, ORCID 0000-0003-0662-3762

<sup>3</sup>Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина  
Нижний Новгород, Россия  
skvital@yandex.ru, ORCID 0000-0001-7584-496X

**Аннотация.** Авторы обращаются к ставшей в последнее время весьма актуальной проблеме обеспечения безопасности такого явления, как физическая культура. Обосновывают ее актуализацию в современных условиях, доказывая тезис о том, что на сегодня из-за распространенного в современной культуре постмодернизма, техногенно-потребительского характера цивилизации не существует единого определения природы и сущности рассматриваемого в рамках приводимой статьи явления, что приводит к неполноте раскрытия заложенных в потенциале физической культуры возможностей, к ее искаженному функционированию в обществе. Проводится тезис о том, что с целью гармонизации и аутентизации существующего проблемного положения дел необходима гуманитарная теоретико-методологическая экспертиза ключевых терминов общей теории физической культуры, философская концептуализация объективных существенных признаков, входящих в смысловое наполнение изучаемого феномена.

**Ключевые слова:** *физическая культура, безопасность, постмодернизм, техногенно-потребительская цивилизация, гуманитарная экспертиза, концептуализация, природа и сущность вещей, понятие, существенные признаки, объективность, аутентичность, современность.*

### PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF INAUTHENTIC MODERNITY

Anatoliy A. LUKUTIN<sup>1</sup>, Dmitry V. MURZAEV<sup>2✉</sup>, Vitaly L. SKITNEVSKY<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Volgo-Vyatka branch of the Order of the Red Banner of Labor  
of the Moscow Technical University of Communications and Informatics  
Nizhny Novgorod, Russia  
lukutin66@mail.ru, ORCID 0000-0002-5731-8664

<sup>2</sup>National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod  
Nizhny Novgorod, Russia  
ds7771@bk.ru, ORCID 0000-0003-0662-3762

<sup>3</sup>Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University  
Nizhny Novgorod, Russia  
skvital@yandex.ru, ORCID 0000-0001-7584-496X

**Abstract.** In the article, the authors address the recently very pressing problem of ensuring the safety of such a phenomenon as physical culture. They substantiate its actualization in modern conditions, proving the thesis that today, due to postmodernism widespread in modern culture, the technogenic-consumer nature of civilization, there is no single definition of the nature and essence of the phenomenon considered in the framework of this article, which leads to incomplete disclosure of the inherent the potential of physical culture opportunities, to its distorted functioning in society. The thesis is advanced that in order to harmonize and authenticate the existing problematic state of affairs, a humanitarian theoretical and methodological examination of the key terms of the general theory

of physical culture, a philosophical conceptualization of objective essential features included in the semantic content of the phenomenon under study, is necessary.

**Keywords:** *physical culture, safety, postmodernism, technogenic-consumer civilization, humanitarian expertise, conceptualization, nature and essence of things, concept, essential features, objectivity, authenticity, modernity.*

Сегодня мы все живем в условиях пародийной современности, отличающейся такими свойствами, как обусловленный всеобщей технологизацией фальшизм [1], детерминированная вездесущим постмодернизмом неаутентичность, связанная с элиминацией смыслового измерения явлений пародийность на подлинность, генерируемая средствами массовой дезинформации симуляционность, являющаяся следствием утраты уважения к авторству и субъектности имитационность, порожденные культом материально-вещественной одномерности антиантропность и бездуховность [2, с. 108–115]. Объединить все вышеназванные особенности сегодняшнего дня нам представляется возможным терминами фрагментарность и фасеточность. Современность ценит явление, поверхностность, совсем игнорируя всё глубокое, возвышенное, сущность. В чем это выражается?

В академической и учебной профильной литературе фиксируется огромное количество совершенно разных по своему содержанию трактовок понятия «физическая культура», неизбежно наводящее внимательного исследователя на мысль о том, что наблюдаемая неоднозначность изучаемого концепта свидетельствует о присутствии относительных субъективных представлений о физической культуре, а не об объективном ее понятии. Иными словами, приходится констатировать факт отсутствия в профессиональной литературе определения, содержащего существенные признаки явления, научного понятия «физическая культура».

Имеющееся положение дел является довольно кризисным, постольку поскольку весьма опасным представляется функционирование феномена не на основе своей софийной объективной природы и сущности, а на базе преходящего мнения-доксы. В дан-

ном случае физическая культура развивается не в соответствии со своей естественной логикой, не имеет возможности наиболее полно раскрыть весь свой потенциал. Другими словами, можно сказать, что физическая культура не находится в состоянии подлинной безопасности, что ей угрожает наисерьезнейшая опасность несоответствия своему понятию. В связи с этим актуализируется необходимость предложить дефиниции рассматриваемого явления, в которых будут зафиксированы существенные признаки феномена, отражающие его непреходящую природу.

Нам представляется, что в содержание концепта «физическая культура» необходимо включить такой родовой элемент, как антропность, то есть системная всесторонность, так как культура — это прежде всего интеграционная по своей сути вещь. Роль интеграции на сегодня не вызывает сомнения в связи с мозаичностью современности в целом, поэтому введение признака антропности в смысловое наполнение рассматриваемого термина позволит внести определенный вклад в организацию и упорядочение разрозненности и неаутентичности сегодняшней крайне релятивизированной постмодернистской реальности.

Помимо такого семантического элемента, как антропность, авторы считают необходимым внести в определение содержания понятия «физическая культура» признак «ценности», так как культура как накопление осуществляет этот процесс посредством аксиологической составляющей. Как известно, запоминается то, что рассматривается как дорогое, высоко значимое. Таким образом, возможно более полное определение изучаемого концепта могло бы принять следующий вид: физическая культура представляет собой формируемую аксиологическим

движением или ценностной двигательной активностью форму системно-всесторонней антропности человека как целостного интегрированного образования. Подобного рода аксиологизированная дефиниция снимает ограничение, обусловленное наблюдаемым сегодня дисбалансом технократичности.

Разрабатывая в современных условиях ярко выраженной дисторсионности различные варианты подходов к определению того, чем является физическая культура как таковая, сама по себе, необходимо отдельно остановиться именно на таких составных компонентах дефиниций, как самоценность и полноценность, выступающих факторами, способствующими нахождению естественности в описываемых явлениях. Всё дело в том, что ангажированность, заинтересованность, утилитарность, прикладной характер устремлений определяющего ключевые признаки исследуемого объекта субъекта зачастую выступают помехами, не дающими и делающими практически невозможным достижение им видения объективной сущности определяемых феноменов. Поэтому бытийственное, принципиально не обладающее отношение к постигаемому феномену становится в данном случае первостепенным фактором, обеспечивающим субъекту познания успешную в плане окончательного гносеологического результата оптику.

В контексте отмеченного необходимо обратить внимание на тезис о том, что инстинктивные рефлекс, которыми обладают люди от рождения, носят безусловный характер. Иными словами, безусловность врожденна. И лишь по мере социализации индивида, его вхождения в общество, усвоения правил и норм того или иного социума имеет место утрата рефлексорной безусловности, природного бескорыстия. В среде психологического экспертного сообщества хорошо известна мысль о важности для целостного развития человека безусловного принятия, любви. Как подчеркивается в одной из статей одного из авторов данного текста, «...через спорт рефлексорное пове-

дение молодежи становится мотивированным, а прочувственное знание — убеждением. Тот факт, что подкрепленный мотивом рефлекс не поддается перекодировке, имеет существенное значение в условиях широкого использования нашими противниками идейно-информационного оружия против России и будет играть всё возрастающую роль не только в борьбе за будущее государства российского, но и ни много ни мало — за будущее человечества» [3, с. 7]. Академик Л. А. Зеленов пишет о том, что «воспитание — это формирование убеждения» [4, с. 107]. Другими словами, речь идет о большом значении для создания интегрального человека эмоционально-оценочного, ценностного, мотивационного, чувственного компонента.

Созвучные в этом отношении идеи высказывались академиком В. С. Степным, любящим часто говорить со ссылкой на всем известные в древности слова Конфуция о невозможности добраться до истины неэтичному человеку. Иными словами, сформулированную в начале текста проблему представляется возможным выразить следующим образом: отсутствие в современной научной литературе дефиниций с отраженными в них объективными существенными признаками исследуемых явлений обусловлено и связано с недостаточной этичностью современности как таковой. В свою очередь, кризис нравственности и духовности теснейшим образом сопряжен с эгоистичностью духа сегодняшнего крайне коммерциализированного дня с его технократической ориентацией прежде всего иметь, обладать, казаться [5], то есть преобладание экономической установки на выгоду и прибыль, эффективность и результативность в софийных делах науки, являющейся преимущественно духовной формой культуры, привело к фальшизации и искусственности ситуации в плане этики, совести.

В итоге мы все получили мир, в котором мир не является миром, человек не есть человек, наука не есть наука, физическая куль-

тура не суть культура. Ряд мыслителей заговорили о необходимости наступления эпохи великого исправления имен (учение Конфуция о коррекции наименований), когда вещи надо будет приводить к их собственным естественным местам (учение Аристотеля о естественном месте). В подобного рода духе звучит также основная идея докторской диссертации генерал-полковника Н. Н. Рыбалкина по социальной философии на тему «Природа безопасности», согласно которой «в настоящей безопасности пребывает лишь то, что не противоречит своей имманентной природе» [6; 7].

Резюмируя всё вышеизложенное, можно сделать заключение, что в настоящее время вопросы теоретико-методологического характера во всех сферах знания, прежде всего в содержащей колоссальный потен-

циал аутентизации отчужденной реальности области физической культуры, должны выйти на первый план, так как на протяжении весьма долгого времени исследователи находились в условиях размывающих и релятивизирующих всевозможные границы всего и вся постмодернизма, технократизма [8, с. 21–35; 9; 10], в связи с чем вопрос о более панорамном и объемном определении понятий, проблема вскрытия содержащихся в лишь кажущимися научными дефинициях субъективных представлений становятся актуальными, как и необходимость проведения разного рода методологических, логических, психологических экспертиз для диагностики и выявления многочисленных искажений, обнаруживаемых в разного рода попытках очертить границы тех или иных феноменов реальности.

### Список источников

1. Кутырев В. А. Человек технологий, цивилизация фальшизма. — СПб. : Алетей, 2022. — 288 с. — (Тела мысли).
2. Мурзаев Д. В., Лукутин А. А. Традиция как решение проблемы пародийности современности // Культурные коды в процессе сохранения традиционных духовно-нравственных ценностей : материалы научной конференции, посвященной памяти доктора философских наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ Суханова Ивана Васильевича, Нижний Новгород, 24 октября 2023 года. — Нижний Новгород : «Издательский салон» ИП Гладкова О. В., 2023. — С. 108–115.
3. Будцын И. В., Сдобняков В. В., Скитневский В. Л. Целеполагание в области физической культуры и спорта в контексте национальной безопасности Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 10.
4. Зеленев Л. А. Методология исследования социума // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. — 2012. — № 1 (3). — С. 101–109.
5. Фромм Э. Иметь или быть / пер. с нем. Э. Телятниковой. — М. ; АСТ : АСТ Москва, 2008.
6. Рыбалкин Н. Н. Природа безопасности : автореферат дис. ... д-ра филос. наук. М. : МГУ, 2003. 48 с.
7. Скитневский В. Л., Будцын И. В. Спортивная терминология в контексте проблемы национальной безопасности России // Физическая культура в школе. — 2019. — № 4. — С. 46–52. — EDN HETWXU.
8. Сдобняков В. В. Формирование национально ориентированного профессионального мировоззрения будущих педагогов в воспитательном процессе вуза // Ярославский педагогический вестник: научный журнал. — Ярославль : РИО ЯГПУ, 2024. — № 1 (136). — С. 21–35.
9. Будцын И. В., Скитневский В. Л. Образование как фактор национальной безопасности России // Физическая культура в школе. — 2018. — № 4. — С. 43–49. — EDN XZBLIT.
10. Скитневский В. Л., Будцын И. В. Национальные интересы в контексте государственной политики в области физической культуры и спорта // Физическая культура в школе. — 2021. — № 2. — С. 49–56. — EDN TQPFNY.

# ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ИГРОВОЙ АГРЕССИИ У ФУТБОЛИСТОВ И ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ЛУТКОВА Наталия Валерьевна<sup>1</sup>, МАКАРОВ Юрий Михайлович<sup>2</sup>

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>nataliya\_lutkova@mail.ru, ORCID 0000-0003-4999-9858

<sup>2</sup>umak2000@yandex.ru, ORCID 0000-0002-1782-9398

**Аннотация.** В спортивных играх достижение спортивного результата обусловливается проявлением игровой (спортивной) агрессии при выполнении тактико-технических действий. В работе представлены результаты измерения игровой агрессии по шести параметрам у квалифицированных футболистов и хоккеистов. Проанализированные показатели игровой агрессии позволяют выявить отличительные черты перманентного состояния у спортсменов контактных игровых видов спорта. Определено, что спортсмены выделенной категории идентичны по адаптивному физическому и тактическому параметрам в условиях сознательных реакций. Футболисты и хоккеисты в ходе сознательных реакций переоценивают свою готовность к проявлению игровой агрессии в большей степени при необходимости реализации долгосрочных планов соревновательных состязаний. Выявленные показатели делают возможным формировать долгосрочные планы проявления игровой агрессии у футболистов и хоккеистов высокой квалификации в процессе соревнований.

**Ключевые слова:** методика, критерии, игровая агрессия, футболисты высокой квалификации, хоккеисты высокой квалификации.

## DISTINCTIVE FEATURES OF GAME AGGRESSION FOOTBALL PLAYERS AND HOCKEY PLAYERS WITH HIGH QUALIFICATIONS

Natalia V. LUTKOVA<sup>1</sup>, Yuri M. MAKAROV<sup>2</sup>

P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>nataliya\_lutkova@mail.ru, ORCID 0000-0003-4999-9858

<sup>2</sup>umak2000@yandex.ru, ORCID 0000-0002-1782-9398

**Abstract.** In sports games, the achievement of a sports result is due to the manifestation of game (sports) aggression when performing tactical and technical actions. The work presents the results of measuring game aggression by six parameters among qualified football players and hockey players. The analyzed indicators of game aggression make it possible to identify the distinctive features of the permanent state in athletes of contact gaming sports. It is determined that athletes of the selected category are identical in adaptive physical and tactical parameters in conditions of conscious reactions. Football players and hockey players in the course of conscious reactions overestimate their readiness for the manifestation of game aggression to a greater extent if it is necessary to implement long-term plans for competitive competitions. The identified indicators make it possible to form long-term plans for the manifestation of game aggression among football players and high-qualification hockey players during the competition.

**Keywords:** methodology, criteria, game aggression, highly qualified football players, highly qualified hockey players.

Результат противоборств в игровых видах спорта осуществляется при проявлении игровой агрессии как составной части эффективности игровых действий, и, соответственно, это требует ее анализа [1]. На базе

технологии виброизображения была осуществлена разработка компьютерной программы «ВиброСпорт». Ее направленность предусматривает выявление состояния игровой агрессии на постоянном уровне,

детализированном в ходе оценки по шести критериям [1]. Измерения программой «ВиброСпорт» дают возможность получать многостороннюю оценку, включающую обобщенные суммарные критерии игровой агрессии, сознательные реакции участников тестирования, их психофизиологические реакции, а соотношение измеряемых реакций предоставляет возможность проанализировать критерии, в соответствии с которыми происходит переоценивание или недооценивание спортсменами своих потенциалов в стремлении к проявлению игровой агрессии [3]. В ходе тестирования происходит регистрация ответов, вопросы возникают на мониторе компьютера в лимит времени. Регистрируются и психофизиологические реакции на стимульный фотоматериал в условиях чувствительной видеокамеры. В ходе тестирования создается возможность получать объективные результаты, что отличает данный подход от анкет по агрессии в психологии [4].

Цель исследования: изучить специфичность критериев игровой агрессии у футболистов и хоккеистов высокой квалификации.

Задача исследования: определить критерии устойчивого состояния игровой агрессии у квалифицированных футболистов и хоккеистов высокой квалификации.

Объектом исследования являлись игроки сборных команд по футболу и хоккею города Санкт-Петербурга, имеющие квалификацию КМС и МС, две игровые специализации представляли 32 спортсмена. Технология виброизображения с программой «ВиброСпорт» применялась в качестве метода исследования игровой агрессии у спортсменов игровых видов спорта, оценивались шесть критериев.

Обобщенные показатели у футболистов высокой квалификации наглядно представлены на рис. 1. В группе спортсменов специализации «футбол» высокие результаты определены адаптивному (65,7 %), физическому (62,7 %) и тактическому компоненту (58,6 %).

Выделенные критерии свидетельствуют о готовности футболистов высокой квалификации к проявлению игровой агрессии в ходе выполнения тактических планов, за счет физического потенциала, независимо от факторов внешней среды.

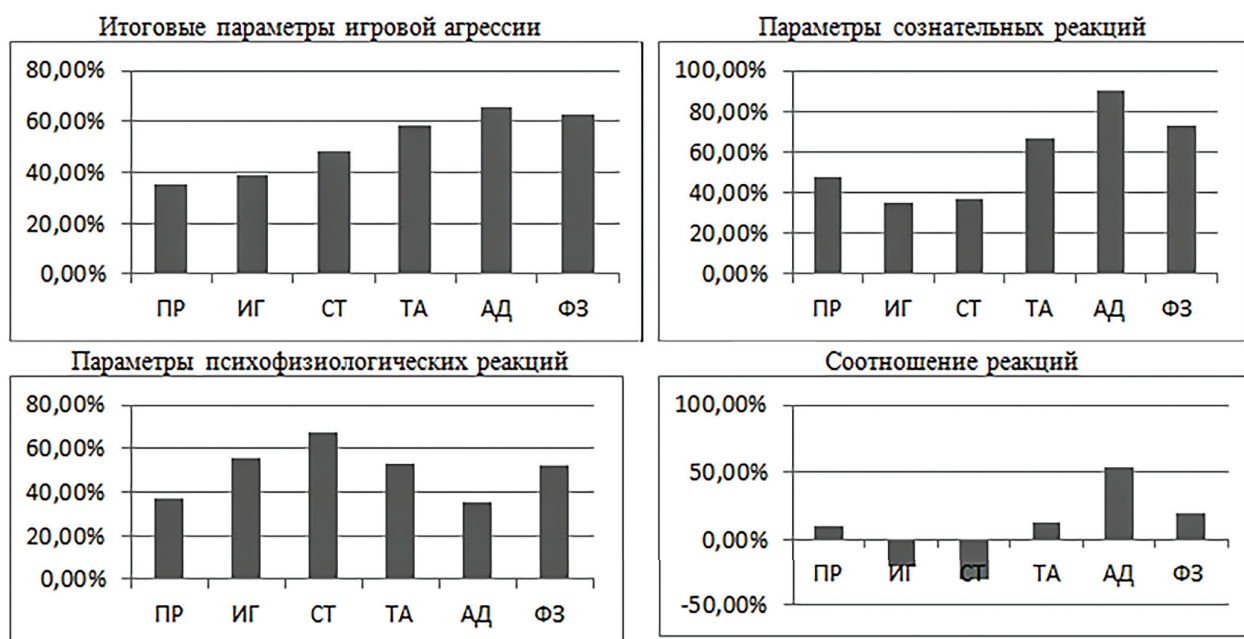


Рис. 1. Показатели игровой агрессии у футболистов высокой квалификации

\*Примечание (здесь и в рис. 2): компоненты: ПР – правовой, ИГ – игровой, СТ – стратегический, ТА – тактический, АД – адаптивный, ФЗ – физический

Невербальные ответы на вопросы, которые появлялись на экране монитора в заданный лимит времени и предполагали осознанный выбор варианта ответа, характеризуют сознательные реакции обследуемых спортсменов. Они свидетельствуют, что футболисты адаптированы к изменяющимся условиям игровой деятельности, сознательно, за счет физической силы, готовы к проявлению игровой агрессии при решении тактических замыслов. Выявлены три ведущих критерия (адаптивный — 89,7 %, физический — 72,5 %, тактический 66,3 %).

В ходе обследования на экране монитора, параллельно с вопросами появлялся стимульный материал, психофизиологические реакции на который свидетельствуют, что они отличаются от сознательных реакций. Четыре критерия в обследуемой группе превышают значения 50 %, эти параметры являются определяющими в поведении игроков, включающем проявление игровой агрессии. Самые высокие показатели определены по стратегическому (67,1 %), игровому (55,9 %), тактическому (53,%) и физическому критерию (52,4 %).

Соотношение реакций характеризует наличие несогласованных и согласованных реакций у участников обследования. Выявлено, что футболисты высокой квалификации переоценивают свою готовность к проявлению игровой агрессии по стратегическому (-30,3 %) и игровому критерию (-20,9 %). Показатели превышают допустимое отклонение от нормы, что позволяет констатировать, что игроки при решении стратегических задач в ходе противоборств в матчах преувеличивают свой потенциал демонстрации игровой агрессии. Положительные значения показывают, что игроки адаптированы к соревновательным условиям с физическим контактом.

Результаты игровой агрессии хоккеистов высокой квалификации представлены на рис. 2.

У хоккеистов высокой квалификации ведущими критериями игровой агрессии являются идентичные критерии с футболистами. Итоговые высокие средние значения по адаптивному (73,3 %) физическому (63,4 %) и тактическому компоненту (42,7 %) характеризуют потенциал демонстрации игровой агрессии в ходе вариативных усло-

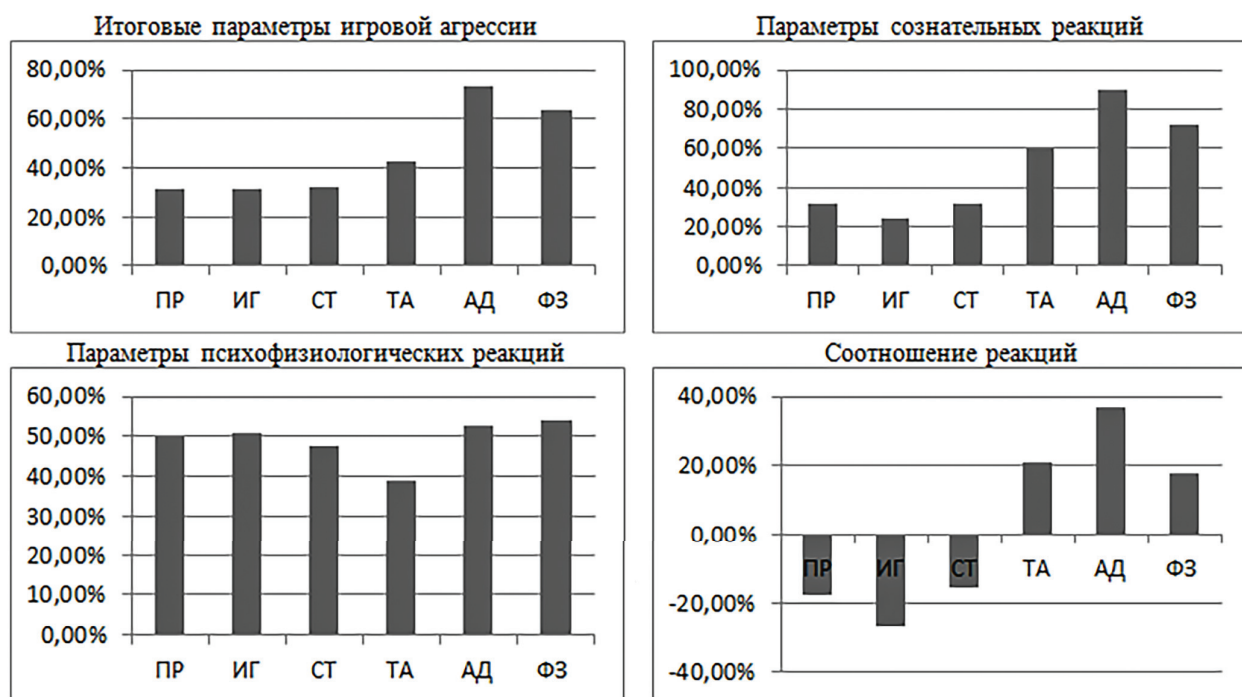


Рис. 2. Показатели игровой агрессии у хоккеистов высокой квалификации



вий хоккейного матча при проявлении физического противоборства с целью решения тактических планов.

Сознательные реакции спортсменов специализации «хоккей» единообразны с сознательными реакциями спортсменов специализации «футбол». Преобладающими критериями у хоккеистов при невербальных ответах являются три критерия: адаптивный (89,3 %), физический (72,0 %), тактический (60 %). Контактный вид спорта сформировал у спортсменов специализации «футбол» и «хоккей» готовность к проявлению игровой агрессии, а показатели характеризуют адаптированность игроков к ее проявлению в вариативных условиях соревновательной деятельности, при физическом контакте с соперником, при тактических вариациях в ходе групповых и командных взаимодействиях.

Параметры психофизиологических реакций выявляют их специфичность у хоккеистов. Эти реакции отличаются от сознательных реакций у спортсменов. Ведущие критерии, определяющие поведение спортсменов в хоккее, также имеют отличия с показателями футболистов. Такими критериями у хоккеистов высокой квалификации являются: физический критерий (54,1 %), адаптивный (52,7 %), игровой (51,0 %) и правовой критерий (50 %). Изменение игровой обстановки в условиях жесткого физического контакта и нарушений правил игры определяют восприимчивость и мобилизованность спортсменов в хоккее к проявлению игровой агрессии.

Согласованность и несогласованность реакций у участников обследования отражает диаграмма соотношения реакций. Несмотря на то, что у хоккеистов выявлены три отрицательных значения, только один критерий является информативным. При анализе дан-

ных ориентируются на критерии нормы, отклонение от которой допускается от  $-20$  до  $+20$ . В критерии отклонения входят показатели по правовому критерию ( $-18$  %) и стратегическому ( $-15,8$  %). Отрицательный игровой критерий ( $-27$  %) демонстрирует несогласованности реакций у игроков по этому критерию. Значения со знаком «минус» указывают, что хоккеисты высокой квалификации, сознательно считая себя готовыми к проявлению игровой агрессии в игре, переоценивают свой потенциал. Положительные значения подтверждают готовность хоккеистов к проявлению контролируемой игровой агрессии в условиях физического противоборства для решения тактических планов в изменяемых соревновательных условиях. Вариативность игровой деятельности вместе с этим может вызывать несогласованные реакции у игроков в ходе хоккейного матча.

Результаты исследования позволяют сделать заключение:

1. Выявлено, что переоценивание своего потенциала в проявлении игровой агрессии у квалифицированных хоккеистов происходит по игровому критерию ( $-27$  %), у футболистов по стратегическому ( $-30,3$  %) и игровому критерию ( $-20,9$  %). Вариативность игровой деятельности вызывает несогласованные реакции у спортсменов, независимо от специализации.

2. Определено, что футболисты и хоккеисты высокой квалификации адаптированы к проявлению игровой агрессии по трем компонентам (адаптивному, физическому и тактическому). Игроки готовы к проявлению игровой агрессии в ходе вариативных условий игровой деятельности для решения тактических планов, вступая в физическое противоборство.

### Список источников

1. Луткова Н. В. Стратегия игровой агрессии в соревновательной деятельности спортсменов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — Санкт-Петербург, 2022. — 48 с.

2. Луткова Н. В., Макаров Ю. М., Минкин В. А., Николаенко Я. Н. Методика определения игровой агрессии технологией виброизображения // Теория

и практика физической культуры. — 2019. — № 11. — С. 11–13.

3. Луткова Н. В., Макаров Ю. М., Николаенко Я. Н. Специфичность критериев игровой агрессии у квалифицированных спортсменов с учетом их специализации в спортивных играх // Современная психофизиология. Технология виброизображения : тр. 6-й Международной научно-технической конференции. — Санкт-Петербург : МП «Элсис», 2023. — С. 129–134.

4. Николаенко Я. Н. Разработка и апробация метода предъявления стимульного материала при тестировании множественного интеллекта технологией виброизображения // Современная психофизиология. Технология виброизображения : тр. 1-й Международной научно-технической конференции. — Санкт-Петербург : МП «Элсис», 2018. — С. 70–77.

## ПРИМЕР ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА У ПЛОВЦОВ 17–22 ЛЕТ ПО МЕТОДИКЕ С. А. ДУШАНИНА

**ЛЬВОВА** Анастасия Константиновна

Тюменский индустриальный университет  
Тюмень, Россия  
548348@bk.ru, ORCID 0000-0002-9847-9974

**Аннотация.** Дискуссия в системе спортивной подготовки пловцов требует пересмотра физических нагрузок различной направленности, связанных с проявлением функциональных резервов систем организма, что обуславливает учет закономерностей развития и индивидуальных особенностей.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, пловцы, группа совершенствования спортивного мастерства, функциональная подготовка, резервы сердца, показатели пульса.

### AN EXAMPLE OF ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE RESERVE CAPABILITIES OF THE BODY IN SWIMMERS 17–22 YEARS OLD ACCORDING TO S. A. DUSHANIN' METHOD

Anastasia K. **LVOVA**

Tyumen Industrial University  
Tyumen, Russia  
548348@bk.ru, ORCID 0000-0002-9847-9974

**Abstract.** Discussion in the system of sports training for swimmers requires a revision of physical activity of various directions associated with the manifestation of functional reserves of body systems, which requires taking into account development patterns and individual characteristics.

**Keywords:** sports training, swimmers, sports skills improvement group, functional training, heart reserves, heart rate indicators.

## Введение

Одной из основных тенденций развития плавания в стране является изменение возможностей для регулярных занятий. Открыты и открываются плавательные бассейны для занятий с учетом современных требований, что увеличило приток одаренных мальчиков и девочек к регулярным занятиям плаванием. С одной стороны, увеличивается потребность в двигательной активности подрастающего поколения, а с другой — появляется необходимость пересмотра методики подготовки с учетом современных положений развития плавания как вида спорта. Главным условием для достижения высоких результатов является использование и разработка современных продвинутых методик не только физической и технической подготовки, но функциональных составляющих.

Известно, что спортивная подготовка пловцов в условиях системы дополнительно образования является важным компонентом построения тренировочного процесса.

Анализ работ авторов, связанных с характеристикой соревновательной деятельности пловцов, показал, что энергетические ресурсы взаимосвязаны с овладением биомеханических параметров техники и скорости выполнения двигательных действий. Эффективная техника плавания позволяет сохранить и экономично реализовать энергетические ресурсы. Например, спринтерские дистанции обеспечиваются запасами креатинфосфата и включением через шесть-десять секунд анаэробного гликолиза, что характеризуется анаэробным режимом энергообеспечения мышечной деятельности [4; 5]. Авторами отмечено, что биоэнергетическая составляющая плавания на 200 м характеризуется в большей степени включением анаэробного гликолиза. На дистанциях на выносливость в основном реализуется аэробный режим энергообеспечения мышечной деятельности. В этой связи изучение резервов сердца на основе регистрации электрокардиограммы по методике С. А. Ду-

шанина позволяет оценить показатели факторной структуры энергообеспечения мышечной деятельности, где резервы сердца являются главными. Оценка производится с учетом диапазона индивидуальных изменений изучаемых показателей. Определение пульсовых границ зон интенсивности позволяет планировать физические нагрузки различной направленности [1–3].

**Цель работы:** анализ показателей резервов сердца пловцов 17–22 лет с использованием экспресс-методики С. А. Душанина.

## Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие пловцы 17–22 лет, занимающиеся плаванием в группах совершенствования спортивного мастерства, имеющие как массовые разряды, так и уровень КМС. Анализу подвергались показатели, полученные по кардио-экспресс-диагностике «D&K-Test» по методике С. А. Душанина.

Метод кардио-экспресс-диагностики «D&K-TEST» работает по принципу регистрации электрокардиограммы в грудных (V3R, dV3R, V1, V2, dV2, V4, V5, V6, dV6) отведениях по Вильсону. В процессе регистрации электрокардиограммы последовательно подсчитываются процентные отношения амплитуды зубца R к сумме амплитуд зубцов R и S по формуле  $(R/R + S) \cdot 100 \%$ . В результате проведенных исследований функционального состояния пловцов 17–22 лет выявлены биоэнергетические типы этих пловцов:

- 1-й тип — аэробный тип ( $n = 4$ );
- 2-й тип — аэробный тип ( $n = 3$ );
- 3-й тип — смешанный тип ( $n = 7$ );
- 4-й тип — анаэробный тип ( $n = 5$ );
- 5-й тип — анаэробный тип ( $n = 4$ ).

Резервы сердца пловцов оценивали с учетом показателей:

- ANAME — анаэробная метаболическая емкость (анаэробные возможности);
- AME — аэробная метаболическая емкость (аэробные возможности);
- OME — общая метаболическая емкость (уровень работоспособности);

— МКФ — мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения МД (силовая выносливость, реактивность, темперамент);

— МГЛ — мощность гликолитического источника энергообеспечения МД (скоростная выносливость);

— МАИЭО — мощность аэробного источника энергообеспечения МД (максимальное потребление кислорода);

— W ПАО — порог анаэробного обмена (экономичность, техничность, обучаемость) [3].

Оценка полученных показателей осуществлялась с использованием номограммы автора, с учетом диапазона колебаний показателей, таких как минимальные, посредственные, средние, высокие и максимальные. Оценка производилась с учетом типологии биоэнергетики пловцов.

Мощность работы оценивали по показателям — ANAME, AME и OME. Средние значения пловцов сравнивали с их индивидуальной моделью при текущем и оперативном измерении функционального состояния организма. При этом диапазон колебаний изучаемых показателей по номограмме С. А. Душанина составил в соотношении ANAME к OME 1–67,26 усл. ед. Емкость ресурсов энергообеспечения оценили по показателям МКФ, МГЛ и МАИЭО, где диапазон колебаний составил от 2–79, 11–77, 25–87 усл. ед. соответственно. Экономичность же оценивали по показателям W ПАО с учетом диапазона показателей 44–86 усл. ед. Все показатели также переведены в баллы и определен уровень их проявления с учетом типа биоэнергетики у пловцов.

### Результаты исследования и их обсуждение

В табл. 1 представлены индивидуальные показатели, характеризующие проявление резервных возможностей сердца пловцов.

С использованием D&K-Test по методике С. А. Душанина изучены показатели, представленные в табл. 1.

Из табл. 1 видно, что функциональное состояние и резервные возможности организма пловцов соответствуют типологии пловцов, что является важным для планирования тренировочных нагрузок. По всем показателям пловцов видно, что их тренировочный уровень соответствует их спортивной квалификации. Такой диагностический подход позволяет быстро получить интегрированно-дифференцированную экспресс-информацию.

В соревновательный период у пловцов выявлен высокий уровень проявления функциональных возможностей организма. Отмечено, что реализация физической нагрузки аэробной и смешанной направленности удерживает общую и специальную выносливость на необходимом уровне, что подтверждено результатами в контрольных тестах 6×50 м со скоростью плавания 90 % от максимальной. Тест выполняли в смешанной зоне мощности. Второй тест 6×100 м использовали для тестирования анаэробных возможностей организма пловцов. Данные тесты нами использованы для контроля и оценки как физической, так и функциональной подготовленности пловцов. Пловцы выполняли тест с использованием основного способа плавания, в основном кролем на груди.

Для более подробного анализа резервов сердца с учетом показателей D&K-Test по методике С. А. Душанина показатели пловцов анализировали с учетом проявления их типов биоэнергетики. В нашем примере у пловцов выявлены все пять типов биоэнергетики. Так как среди пловцов есть и спринтеры, средневики и универсалы, которые выступают на соревнованиях, как на короткие, так и на длинные дистанции. Анализ показателей табл. 1 позволил планировать физические нагрузки с учетом типа пловцов, что повлияло на их текущее состояние организма. Например, для пловцов второй биоэнергетической группы, которая характеризуется проявлением аэробно-гликолитических возможностей энергообеспечения мышечной деятельности, выявлено опти-

Таблица 1

**Показатели резервных возможностей сердца пловцов 17–22 лет в соревновательный период**

Пловец	АНАМЕ	АМЕ	ОМЕ	МКФ	МГЛ	МАИЭО	W ПАНО	Тип
1	80	218	289	27	27	76	74	2
2	162	226	422	42	62	58	50	4
3	50	239	286	31	37	63	69	3
4	33	246	272	35	33	67	72	1
5	124	215	352	32	45	71	68	2
6	128	303	405	55	50	75	80	5
7	140	284	416	56	52	74	80	5
8	102	266	334	45	40	70	78	4
9	96	270	324	46	43	70	68	4
10	122	184	304	47	50	72	70	4
11	72	227	312	36	33	58	73	3
12	76	200	280	37	34	54	60	3
13	74	219	320	32	30	73	73	2
14	50	224	267	30	40	69	70	2
15	48	260	312	25	30	74	72	1

Условные обозначения здесь и в табл. 2 : АНАМЕ — анаэробная метаболическая емкость; АМЕ — аэробная метаболическая емкость; ОМЕ — общая метаболическая емкость; МКФ — мощность креатин фосфатного источника энергообеспечения МД; МГЛ — мощность гликолитического источника энергообеспечения МД; МАИЭО — мощность аэробного источника энергообеспечения МД; W ПАНО — порог анаэробного обмена.

мальное соотношение физических нагрузок для 1–3-й зоны интенсивности 75–80 % и для 4–5-й зоны 20–25 %. Этим мы подчеркнули, что у пловцов второго типа ведущим является выносливость, что требует в подготовительный период реализовать физические нагрузки в аэробном режиме, с волнообразным изменением как объема, так и интенсивности физической нагрузки. Совершенствование техники плавания следует включать во второй половине тренировочного занятия на фоне небольшого утомления, чтобы поддерживать силовые возможности.

Выявлено также, что пловцы второго биоэнергетического типа максимально быстро

плавают спринтерские дистанции, находятся в лидерских позициях, а пловцы первой группы лучшие результаты показывают в плавании на 200 и 400 м.

Важно отметить, что пловцы, имеющие третий тип биоэнергетики, отличаются проявлением аэробно-анаэробного, то есть смешанного профиля, что требует обращать внимание на правильное планирование распределения физических нагрузок. Например, нагрузки в 1–3-й зонах интенсивности должны находиться на уровне 70–75 %, а на 5-й зоне интенсивности — 20–25 %. Также необходимо учитывать необходимость чередования нагрузок по зонам интенсивности в ударных

Таблица 2

**Показатели резервных возможностей сердца пловцов 17–22 лет в переходный период**

Пловец	АНАМЕ	АМЕ	ОМЕ	МКФ	МГЛ	МАИЭО	W ПАНО	Тип
1	71	230	272	27	28	71	67	2
2	97	241	375	40	58	60	50	4
3	35	219	261	30	32	61	68	3
4	23	210	253	35	32	59	65	1
5	107	218	318	28	34	57	66	2
6	112	253	290	44	44	67	70	5
7	100	261	318	32	35	68	68	5
8	88	232	316	27	31	67	71	4
9	100	260	301	39	40	66	69	4
10	111	165	240	38	40	57	64	4
11	58	220	284	27	28	57	68	3
12	83	182	265	31	30	54	63	3
13	78	210	320	32	31	70	68	2
14	48	221	260	26	32	63	60	2
15	47	261	289	28	30	66	60	1

и восстановительных микроциклах. Количество же микроциклов определяем с учетом физической работоспособности. Больше реализуются физические упражнения и тренировочные задания специальной направленности. Техническая подготовка реализуется почти на каждом занятии. Мощность, емкость и экономичность ресурсов энергообеспечения также можно контролировать с учетом показателей ЧСС. Известно, что при выполнении физических нагрузок базовой и тренировочной направленности ЧСС увеличивается в условиях относительного покоя, в процессе принятия организмом нагрузки восстанавливается, что еще раз доказывает необходимость волнообразного изменения нагрузки на тренировочных занятиях.

В табл. 2 представлены показатели резервных возможностей сердца пловцов 17–22 лет в переходный период.

По сравнению с показателями из табл. 1 видно, что в переходный период мощность, емкость и экономичность резервов организма немного снижаются как доказательство наличия восстановления организма после спортивного сезона. При этом важно контролировать, чтобы резервы сильно не снижались от модельных индивидуальных показателей и удерживались на уровне снижения до 10–15 %. Чрезмерные снижения функционального состояния организма пловцов, ниже 15 % от их индивидуальных модельных показателей, нежелательны, что может привести к перегрузке организма в начале следующего соревновательного сезона.

Из табл. 2 видно, что в переходной период отмечена динамика снижения индивидуальных показателей функциональных резервов организма пловцов.

### Заключение

Проведенное исследование D&K-Test по методике С. А. Душанина позволяет определить типы биоэнергетики и выявить, что каждому пловцу присущи свои особенности, связанные с проявлением функциональных резервов организма, что требует проведения индивидуального планирования тренировочных воздействий.

Выявлено, что между типами биоэнергетики есть различия, связанные с резервными возможностями организма в виде энерго-ресурсов, что проявляется в возможностях

ССС, что требует постоянного контроля показателей ЧСС и результатов выполнения контрольных тестов.

Таким образом, типы биоэнергетики пловцов генетически проявлены и необходимо учитывать это при планировании тренировочных заданий различной направленности и мощности. Для информативной оценки функционального состояния и резервных возможностей организма пловцов необходимо все показатели перевести в баллы, что делает их более понятными для самих пловцов.

### Список источников

1. Душанин С. А., Береговой Ю. В., Мигулева В. Г. Ускоренные методы исследования энергетического метаболизма мышечной деятельности : методические рекомендации. — Киев, 1984. — 27 с.

2. Карленко В. П., Карленко Н. В. Использование компьютерной технологии «D&K-TEST» в практике подготовки квалифицированных спортсменов / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. — М., 2003. — С. 134–136.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практи-

ческие приложения. — Киев : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

4. Ширковец Е. А., Тен А. М. Биоэнергетическая характеристика соревновательной деятельности пловцов // Вестник спортивной науки. — 2012. — № 1. — С. 21–23.

5. Ширковец Е. А., Шустин Б. Н. Структурный анализ соревновательной деятельности на спринтерских дистанциях в плавании // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 10. — С. 76–79.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

**МАГДИЧ** Евгений Александрович

Московский государственный университет спорта и туризма  
Москва, Россия  
ewgen3991@mail.ru

**Аннотация.** Важной общепедагогической задачей и общеобразовательной, и спортивной школы является обеспечение здоровьесбережения обучающихся, их социализации

и культурного развития. В этой связи в рамках воспитательной работы требуется формирование и развитие у субъектов таких знаний и умений, мотивов и установок, которые детерминируют их психологическую готовность и практическую способность к самоорганизации физкультурно-рекреационной деятельности. Это делает правомерным и целесообразным постановку в образовательной организации такой воспитательной цели, как формирование личностной рекреационной физической культуры у обучающихся/воспитанников. Это, в свою очередь, определяет актуальность поиска и обоснования системы организационно-педагогических условий формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, что составило цель проведенного исследования. Ее достижение базировалось на идее о том, что указанные условия должны создаваться в рамках педагогического взаимодействия общеобразовательной и спортивной школ.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, рекреационная физическая культура личности, подростки, занимающиеся единоборствами, организационно-педагогические условия, педагогическое взаимодействие.

## ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE OF ADOLESCENTS' PERSONALITY, FOR MARTIAL ARTS

Evgeniy A. MAGDICH

Moscow State University of Sports and Tourism  
Moscow, Russia  
ewgen3991@mail.ru

**Abstract.** An important general pedagogical task of both general education and sports schools is to ensure the health of students, their socialization and cultural development. In this regard, within the framework of educational work, it is necessary to form and develop in subjects such knowledge and skills, motives and attitudes that determine their psychological readiness and practical ability to self-organize physical education and recreational activities. This makes it legitimate and appropriate to set such an educational goal in an educational organization as the formation of personal recreational physical culture among students/pupils. This, in turn, determines the relevance of searching for and justifying a system of organizational and pedagogical conditions for the formation of recreational physical culture of the personality of adolescents involved in martial arts, which was the goal of the study. Its achievement was based on the idea that these conditions should be created within the framework of pedagogical interaction between general education and sports schools.

**Keywords:** physical recreation, recreational physical culture of the individual, teenagers involved in martial arts, organizational and pedagogical conditions, pedagogical interaction.

### Введение

В настоящее время проблема оптимизации содержания, форм, объемов двигательной активности актуальна для всех категорий населения, включая и лиц, занимающихся спортом [4; 6; 13 и др.]. Решение данной проблемы сопряжено с полноценным использованием потенциала физкультурно-рекреативной деятельности: ее организации и содержательного наполнения, стимулирования потенциальных участников к включению в соответствующие мероприятия, обеспечения освоения необходимых для участия в физкультурно-рекреационных мероприятиях знаний и методических умений и т. д. [11; 12; 14 и др.].

Комплексным личностным фактором, обуславливающим полноценное участие занимающихся спортом подростков в физкультурно-рекреационной деятельности, является сформированная рекреационная физическая культура личности. Данный тезис обосновывается:

— сущностью личностной физической культуры как качества, характеризующегося «определенным уровнем специальных знаний; физического совершенства; мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате образования, воспитания и интегрированных в деятельность, культуру образа жизни, духовность и здоровье» [3; 7; 13 и др.];



— сущностью и значением здоровьесберегающего и досугового составляющих личностной физической культуры как ключевого содержания рекреационной физической культуры личности, определяющего ее содержание, значение для человека, основания для определения методологических основ формирования [2; 5; 9 и др.];

— сущностью и значением рекреационной физической культуры личности как качества, интегрирующего ценностные ориентации и установки, знания и представления, интересы и потребности, нормы и способы организации жизнедеятельности, обеспечивающие эффективное использование средств физической культуры в свободное или специально отведенное время с целью здоровьесозидания и личностного развития [2; 3; 5; 7; 9; 10; 13 и др.].

Рекреационная физическая культура, как компонент личностной культуры, базируется на системе физкультурных, рекреационных, валеологических знаний, умений и методологических принципов; опирается на индивидуальные интересы и потребности личности в области двигательной активности; обеспечивает укрепление, поддержание и улучшение здоровья, а также предотвращает проявление рисков нарушения физического и психоэмоционального состояния занимающихся. Очевидно, что огромная государственная, общественная, личностная важность достижения приведенных здоровьесозидательных эффектов определяет актуальность поиска и обоснования системы организационно-педагогических условий формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами.

**Цель** исследования — определить совокупность организационно-педагогических условий, реализация которых обеспечит эффективное формирование рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами. **Идея** исследования заключается в том, что указанные условия должны создаваться в рамках

педагогического взаимодействия общеобразовательной и спортивной школ.

Идея базируется на доказанной учеными необходимости использования ресурсного потенциала всех возможных агентов социализации и институтов воспитания, прежде всего общеобразовательной и спортивной школы с привлечением семей, для обеспечения максимальной эффективности вышеуказанного педагогического процесса относительно специфических субъектов — подростков, занимающихся единоборствами. В связи с этим первостепенную важность имеет обеспечение интеграции формирующих (образовательных, мотивационных, обучающих) воздействий общеобразовательной и спортивной школ [1; 8 и др.].

#### Результаты исследования

Достижение цели исследования методически базировалось на системном полидисциплинарном анализе научной литературы, обобщении, систематизации, конкретизации полученных теоретических данных по следующим аспектам:

— физического воспитания, его структуры и содержания в общеобразовательной школе, в учреждении дополнительного образования в области физической культуры и спорта; решения оздоровительных задач физического воспитания подростков в условиях общеобразовательной и спортивной школы, семейного воспитания, их взаимодействия;

— спортивной деятельности как фактора и условия физического и психологического развития и социализации подростков, влияния занятий спортом на физическое состояние и социально-психологическое самочувствие подростков;

— теории оздоровительной и рекреационной физической культуры, организации здоровьесбережения в процессе физкультурно-рекреационной активности; месте физической рекреации в образе жизни, жизнедеятельности подростков, занимающихся спортом; организации физкультурно-рекре-

ационной деятельности субъектов общего образования, дополнительного образования в области физической культуры и спорта, семейного воспитания;

— сущности, структуры, содержания физической культуры личности, личностной культуры здоровья / здоровьесбережения, рекреационной / досуговой культуры личности; принципов и условий, методов и средств формирования и развития физической культуры личности, в том числе ее рекреационного и здоровьесберегающего элементов.

Использование метода теоретического моделирования обеспечило конструирование системы искомых организационно-педагогических условий, раскрывающей методологические принципы, этапы, средства и методы, формы организации деятельности, направленной на формирование и развитие рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, посредством обеспечения взаимодействия между общеобразовательной и спортивной школой, с привлечением семей подростков как третьей группы партисипатов и с организацией работы рекреационного клуба как интеграционного механизма.

1. Условие интегративности процесса формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, раскрывается через следующие пункты:

— системность постановки и решения задач физического воспитания (оздоровительных, досуговых, развивающих, образовательных) и направлений деятельности (материально преобразующее; социально преобразующее; духовно преобразующее), с ориентацией на реализацию функций (собственно досуговой, развивающей, гедонистической, эмоциональной, коммуникативной и пр.);

— педагогическое взаимодействие (на основе принципов социального партнерства и партисипативности) учреждений (и субъектов) общего образования, дополнительного образования в области физической куль-

туры и спорта, семей;

— комплексирование форм физкультурно-рекреационной активности;

— сопряжение средств физического воспитания в соответствии с системным решением задач;

— междисциплинарность информации (как в рамках школьного учебного процесса, так и во внеучебной и внутренировочной воспитательной деятельности, рекреационных мероприятий).

2. Условие реализации средового подхода при формировании рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, раскрывается через следующие пункты:

— создание единой для партисипатов информационной и событийной *среды*;

— игровое моделирование как основа организации крупных форм занятий физическими упражнениями;

— фасилитация как основа взаимодействия взрослых субъектов взаимодействия с подростками;

— компетентное соуправление и соответствующая непрерывная подготовка субъектов педагогического взаимодействия;

— расширение социального партнерства.

3. Условие культуросообразности и природосообразности процесса формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, раскрывается через следующие пункты:

— соответствие содержания и форм физкультурно-рекреационной активности средовым факторам и личностно-психологическим особенностям;

— оптимизация структуры двигательной активности в жизнедеятельности юных единоборцев;

— создание ситуаций успеха в деятельности, возможностей для позитивной самопрезентации;

— коммуникативная насыщенность содержания физкультурно-рекреационной деятельности;

— эмоциональная насыщенность содержания физкультурно-рекреационной деятельности;

— физическая и социально-психологическая оптимальность режима дня, физических нагрузок и пр.

4. Условие личностной ориентированности раскрывается в следующих аспектах:

— индивидуализация содержания физкультурно-рекреационных занятий, их режима, форм, нагрузок и т. д.;

— вариативность предлагаемых форм, видов, средств, содержания физической рекреации;

— актуализация субъектности, самостоятельности, инициативности, креативности участников;

— ненасильственное приобщение к физической рекреации средствами просвещения, стимулирования, пропаганды и популяризации путем обеспечения открытости, перспективной привлекательности, социальной реальности деятельности, свободы выбора, обратной связи, сотворчества.

5. Условие функциональности процесса формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, раскрывается через ориентацию на реализацию функций физической рекреации общими и специфически для единоборцев способами: удовлетворение потребностей в развлечении, соревновательности, эмоциональной разрядке; развитие творческих способностей и самоактуализации; удовлетворение эстетических потребностей, в том числе касающихся собственной внешности (что особенно важно в подростковом возрасте); удовлетворение потребностей в дружеском общении, в расширении социальных контактов; нравственное воспитание; формирование интересов и потребностей в области двигательной активности, здорового образа жизни; адаптация организма к воздействию природной среды и связанная с ней профилактика заболеваний; активный отдых, двигательно активный досуг; оптимизация двигательного

режима; обеспечение совершенствования и поддержания физического развития, физической подготовленности; восстановление физических и психоэмоциональных сил после работы, учебы.

6. Условие технологичности процесса формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, раскрывается через целевые ориентиры выделенных этапов (адаптации, индивидуализации, актуализации, реализации, рефлексии и коррекции) моделируемого процесса, в дальнейшем позволяющие направленно отбирать и распределять его содержательно-методические характеристики.

### Резюме

Оптимизация двигательной активности подростков, занимающихся спортом, требует полноценного использования потенциала рекреативной физической культуры, обеспечения добровольного и активного включения субъектов в физкультурно-рекреационную деятельность. Это, в свою очередь, объективирует важность формирования у подростков, занимающихся спортом, рекреационной физической культуры личности как качества, детерминирующего системность, культурную и здоровьесоздающую оптимальность их физкультурно-рекреационной активности. Организационно-педагогическими условиями формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, в условиях взаимодействия общеобразовательной и спортивной школы, являются следующие: интегративность (организационная, методическая, содержательная) проектирования целей и задач, средств и методов, содержания педагогической деятельности; средовой подход к организации взаимодействия между общеобразовательной и спортивной школами (единая информационная и событийная среда; фасилитация как основа взаимодействия взрослых субъектов с подростками; компе-

тентное соуправление); культуросообразность и природосообразность средств, методов, содержания, организационных форм педагогического процесса; личностная ориентированность занятий, их режима, форм, величин нагрузок; вариативность, максимальное разнообразие и свобода выбора форм и содержания физкультурно-рекреативной активности; технологичность (этапная организация процесса формирования рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами).

### Список источников

1. Ахтемзянова Н. М. Интеграция общего и дополнительного образования на основе организации деятельности школьного спортивного клуба : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ахтемзянова Наталья Миниясовна. — М., 2011. — 25 с.
2. Гарипов Л. Ф. Формирование культуры досуга младших школьников в процессе компьютерных игр : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Гарипов Ленар Фаргатович. — Вятка : Вятский социально-экономический институт, 2015. — 27 с.
3. Гунажоков И. К. Особенности формирования физической культуры личности в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Майкоп, 1995. — 17 с.
4. Гурьянов М. С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обслуживания воспитанников детско-юношеских спортивных школ : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Гурьянов Максим Сергеевич. — Н. Новгород : Нижегородская государственная медицинская академия, 2002. — 214 с.
5. Кузнецов В. И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Кузнецов Виктор Иванович. — Ростов н/Д. : Ростовский государственный педагогический университет, 2005. — 23 с.
6. Орловская Ю. В. Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивных резервов: на примере специализации баскетбол : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Орловская Юлия Вячеславовна. — М., 2000.
7. Османов Р. З. Формирование физической культуры личности обучающихся на основе соуправления процессом физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Руслан Заманович Османов. —

Мы обоснованно полагаем, что комплексное создание вышеназванных условий обеспечит продуктивное формирование рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, что обеспечит поддержание и укрепление состояния их физического, ментального, социального здоровья. Разработка содержательно-методического и технологического инструментария, необходимого для организации педагогической деятельности в соответствии с выявленными условиями, составляет направление нашего дальнейшего исследования.

Майкоп : Адыгейский государственный университет, 2013. — 174 с.

8. Сидоров Д. Г. Педагогическая интеграция формального, неформального и информального видов образования в процессе формирования здорового образа жизни студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Сидоров Дмитрий Глебович. — Н. Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. — 341 с.

9. Срулевич С. А. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Срулевич Светлана Александровна. — Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2012. — 24 с.

10. Степанова Е. Н. Формирование рекреационной физической культуры у школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Степанова Елена Николаевна. — СПб. : Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, 2005. — 27 с.

11. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная и рекреативная физическая культура : учебник. — Минск : Тесей, 2002. — 560 с.

12. Хазова С. А., Хашханок А. К. Подготовка специалистов к физкультурно-рекреационной деятельности : монография. — Майкоп, 2008. — 50 с.

13. Хакунов Н. Х. Формирование базовой физической культуры личности в учебных заведениях. — Майкоп : Изд-во АГУ, 2007. — 152 с.

14. Хашханок А. К. Ресурсная значимость общеобразовательной школы в организации физического воспитания населения по месту жительства : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Хашханок Айвар Казбекович. — Майкоп : Адыгейский государственный университет, 2012. — 228 с.

# АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ НЕЙРОФИТНЕСА

**МАКСИМОВА** Светлана Юрьевна

Волгоградский государственный медицинский университет  
Волгоград, Россия  
s.y.maksimum@yandex.ru

**Аннотация.** Приводятся логические заключения по функциональности адаптивного физического воспитания детей с особенностями интеллектуального развития как техники нейрофитнеса. Рассматриваются направления физической подготовки детей с позиции теории уровневой организации движений, нейропсихологии и теории уровневой организации движений.

**Ключевые слова:** *адаптивное физическое воспитание, дети с особенностями интеллектуального развития, нейрофитнес.*

## ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DEVELOPMENT PECULIARITIES BASED ON NEUROFITNESS

Svetlana Y. **MAKSIMOVA**

Volgograd State Medical University  
Volgograd, Russia  
s.y.maksimum@yandex.ru

**Abstract.** The article provides logical conclusions on the functionality of adaptive physical education of children with intellectual development characteristics as a neurofitness technique. The directions of physical training of children are given from the perspective of the theory of the level organization of movements, neuropsychology and the theory of the level organization of movements.

**Keywords:** *adaptive physical education, children with special intellectual development, neurofitness.*

### Введение

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) является неотъемлемой частью всестороннего сопровождения детей с особенностями интеллектуального развития. В данную подгруппу входят воспитанники с задержкой психического развития, с синдромом Дауна, с расстройством аутистического спектра и другие представители этого сложного нарушения. Все составляющие психолого-педагогического сопровождения таких детей ориентированы на обеспечение коррекции имеющихся у них отклонений психической деятельности, компенсацию нарушенных интеллектуальных функций и максимально возможную социализацию и адаптацию.

В данных условиях адаптивное физическое воспитание должно ориентироваться

на инновационные разработки, которые нацелены на активизацию функциональности головного мозга человека, его интеллектуальной деятельности. На основе междисциплинарного подхода должны появляться эффективные разработки, отвечающие образовательным запросам детей с особенностями интеллектуального развития. Одной из таких инноваций является нейрофитнес. Он представляет собой новое направление, которое используют для тренировки когнитивных функций и эмоциональных состояний человека. Он опирается на базовые знания нейрофизиологии (ее положения о нейропластичности центральной нервной системы, ее способности наращивать новые нейронные связи), а также принципы биологической обратной связи. На сегодняшний

момент имеются мнения о том, что данную технологию можно использовать лишь в тренировке совершенно здоровых людей [7], но также и о том, что она крайне эффективна в коррекционно-педагогической и оздоровительной практике [3; 5; 6; 8].

### Основная часть

В области адаптивного физического воспитания детей с особенностями интеллектуального развития нейрофитнес может и должен быть реализован через специальные двигательные задания. Аргументами в пользу этого выступают сохранность их двигательной сферы, естественная биологическая потребность детей в движении, необходимость обеспечения как первоочередной нормализации общей моторики. В большинстве случаев двигательная сфера умственно отсталого ребенка оказывается единственно возможным каналом взаимодействия с ним.

Методологическую основу здесь составляют положения психофизиологических теорий и концепций, раскрывающих механизмы развития головного мозга человека через движение (рис. 1).

Так, теория уровневой организации движений Н. А. Бернштейна указывает на то, что для каждого уровня головного мозга свойственны свои двигательные действия и чем выше этот отдел в строении мозга, тем сложнее движения [2]. К примеру, уровню А (низлежащим отделам головного мозга) свойственны проявления мышечного тонуса, осанки человека, а самому высокому уровню Е (подкорковым соединениям головного мозга) свойственны сложнейшие проявления координации движений. Коррекционная практика различных предметных областей имеет большое количество разработок, построенных на основе этой уровневой классификации.

Положения нейропсихологии раскрывают возможность построения коррекционно-педагогического процесса в соответствии с тремя функциональными отделами головного мозга, условно выделенными

А. Р. Лурией [4]. Самый первый, энергетический блок мозга (низлежащие его отделы) отвечает за общую психофизическую выносливость человека, его мышечный тонус и работоспособность в целом. Второй блок (теменные и затылочные доли) отвечает за прием и переработку информации. Третий блок (преимущественно лобные отделы головного мозга) отвечает за способность планировать и контролировать деятельность, удерживать программу действий. Нейропсихология, как популярная практика, активно реализуется в двигательном и когнитивном направлении. Существуют специальные двигательные техники, направленные на коррекцию нарушений того или иного блока мозга.

Положения о функциональной системе и динамическом стереотипе П. К. Анохина [1] раскрывают механизмы нейропластичности головного мозга, обосновывая тем самым значимость и важность освоения ребенком нового, в том числе и двигательного материала. Через разучивание и осваивание новых физических упражнений можно тренировать головной мозг, обеспечивать коррекционно-компенсаторные процессы в нем. Обобщение культурно-исторического, научного наследия физической культуры и спорта указывает на то, что самым высоким потенциалом здесь обладают упражнения координационной подготовки. Их осваивание и выполнение базируется на высокой интеллектуальной активности. В теории и методике адаптивного физического воспитания имеется большое количество научных фактов, констатирующих возможность коррекции психической сферы детей упражнениями координационной направленности.

Опора на выше представленные теории позволяет подобрать специальные физические упражнения, позволяющие решать задачи стимулирования интеллектуальной активности детей. Однако, если их рассматривать с позиции нейрофитнеса, то подбор упражнений здесь будет шире.



Рис. 1. Возможность реализации адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллекта на основе нейрофитнеса

Так, в качестве необходимых будут выступать специальные двигательные задания на формирование общего мышечного тонуса — различные виды силовых упражнений, ползаний по-пластунски (на спине, животе, боком и пр.), круговая силовая тренировка, работа в утяжелителях и с тяжелыми предметами, работа на беговом тренажере, скоростно-силовые беговые полосы препятствий (выполняемые пассивно-активным способом). Они направлены на формирование энергетического блока мозга, общей психофизической выносливости организма. С целью оказания стимулирующего воздействия на интеллектуальную сферу все эти упражнения выполняются в условиях координационной сложности.

Педагогические условия интеллектуальной активности детей задают непосредственно сами координационные упражнения. В рамках двигательного нейрофитнеса это упражнения на удержание равновесия, согласование движений, дифференцировку усилий, мелкую моторику.

### Список источников

1. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. — М., 1979. — 453 с.
2. Бернштейн Н. А. О построении движений. — М.: Медгиз, 1947. — 255 с.
3. Вахрина А. А., Расторгуев А. В., Крылатова А. В., Ядыкина Л. В. Использование элементов нейрофитнеса на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2023. — № 40 (487). — С. 39–41. — EDN IGQBQY.
4. Лурия А. Р. Проблемы высшей нервной деятельности нормального и аномального ребёнка. — М.: 1956. — Т. 1; 1958. — Т. 2.
5. Матвеева А. Д. Использование элементов нейрофитнеса на занятиях физической культуры в ДОУ // Культура родительства и семейные ценности в современном мире: сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Краснодар, 10 ноября 2023 года. — Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2023. — С. 218–220. — EDN OJBHDZ.

Важными здесь являются упражнения психомоторики, на тренировку комплексного сенсомоторного восприятия. Примерами выступают полосы препятствий, где координационные перемещения осложнены внешними ориентирами (ходьба по балансировочной скамье с отбиванием воздушных шаров, выставлением кистей рук по ориентирам и пр.).

### Заключение

Представленные выше логические разработки позволяют увидеть, что в рамках психолого-педагогического сопровождения детей с особенностями интеллектуального развития специальная двигательная подготовка может выступать как нейрофитнес. В рамках ее функционирования можно оказывать воздействие на развитие интеллекта детей. Подобранные с позиции специальных нейропсихологических теорий, двигательные задания могут стимулировать развитие проприорецепции детей, ощущений тела и его границ, высших психических функций.

6. Макарова Л. Н., Перышкова С. А. Нейропсихологический подход как методологическая основа коррекционно-развивающей работы с дошкольниками с речевыми трудностями // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2023. — Т. 28, № 3. — С. 527–537. — DOI 10.20310/1810-0201-2023-28-3-527-537. — EDN VDCCDX.
7. Хало П. В., Фокин В. Г., Корякин А. А. Место инновационной технологии майнд-фитнеса в сфере физической культуры и спорта // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции, пос. Новомихайловский, 23–28 сентября 2019 года. — Пос. Новомихайловский: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2019. — С. 135–141. — EDN JJABWP.
8. Филиппова Е. Ю. Не педагогикой единой... // Инновации в образовании (Казахстан). — 2021. — № 6 (58). — С. 50–52. — EDN OYJJEI.



# ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ МОНИТОРИНГА И СОПРОВОЖДЕНИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

**МОРОЗОВА** Марина Алексеевна<sup>1✉</sup>, **ВЕДЕРНИКОВА** Елена Владимировна<sup>2</sup>,  
Кадочникова Наталья Ивановна<sup>3</sup>

Вятский государственный университет  
Киров, Россия

<sup>1</sup>Usr11390@vyatsu.ru, ORCID 0000-0003-3303-3426

<sup>2</sup>Usr11237@vyatsu.ru, ORCID 0000-0003-7987-6993

<sup>3</sup>Usr11568@vyatsu.ru, ORCID 0000-0003-3777-4192

**Аннотация.** На основе анализа литературы в статье ставится вопрос о необходимости формирования культуры здоровья студентов с инвалидностью при организации их двигательной активности с учетом особенностей их морфофункционального и психофизиологического статусов. Оценку морфофункциональных и психофизиологических показателей рекомендуется проводить комплексно в режиме ежегодного мониторинга. Проведение мониторинга и формирование культуры здоровья строится на основе модели салютогенеза. В статье описан опыт работы организации научно-методического сопровождения рекреации студентов с инвалидностью, обучающихся в Вятском государственном университете. Обосновываются методические подходы проведения мониторинга и реализации рекреационных занятий на основе выявленных особенностей. Результаты исследования могут быть использованы специалистами АФК при организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** *студенты с инвалидностью, культура здоровья, физическая рекреация, морфофункциональный статус, психофизиологический статус.*

## FORMATION OF A CULTURE OF HEALTH FOR STUDENTS WITH DISABILITIES BASED ON MONITORING DATA AND SUPPORT OF THEIR PHYSICAL RECREATION

Marina A. **MOROZOVA**<sup>1✉</sup>, Elena V. **VEDERNIKOVA**<sup>2</sup>, Natalya I. **KADOCHNIKOVA**<sup>3</sup>

Vyatka State University  
Kirov, Russia

<sup>1</sup>Usr11390@vyatsu.ru, ORCID 0000-0003-3303-3426

<sup>2</sup>Usr11237@vyatsu.ru, ORCID 0000-0003-7987-6993

<sup>3</sup>Usr11568@vyatsu.ru, ORCID 0000-0003-3777-4192

**Abstract.** Based on an analysis of the literature, the article raises the question of the need to form a culture of health in students with disabilities when organizing their physical activity, taking into account the characteristics of their morpho-functional and psychophysiological status. It is recommended to carry out a comprehensive assessment of morphofunctional and psychophysiological indicators in an annual monitoring mode. Carrying out monitoring and creating a culture of health is based on the salutogenesis model. The article describes the experience of organizing scientific and methodological support for recreation of students with disabilities studying at Vyatka State University. Methodological approaches to monitoring and implementing recreational activities are substantiated based on the identified features. The results of the study can be used by AFC specialists when organizing physical education and health activities

**Keywords:** *students with disabilities, health culture, physical recreation, morpho-functional status, psychophysiological status.*

По данным мониторинга Минобрнауки,  
на конец 2021 г. в более чем 590 вузах Рос-

сии обучение по образовательным програм-  
мам высшего образования проходили свыше

30 000 студентов с инвалидностью. При этом отмечается постоянная тенденция роста числа обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в образовательных учреждениях, как в России, так и в мире.

Не подлежит сомнению, что в процессе обучения на студентов действуют факторы разной направленности, в том числе негативно отражающиеся на здоровье. В этом смысле формирование культуры здоровья, здоровьесберегающего поведения является необходимым условием подготовки будущего специалиста. Особенно важен этот компонент высшего образования для тех, кто уже имеет ограниченный уровень резервных возможностей организма, особенно в условиях образовательной гипокинезии.

В исследованиях Pans et al. (2021) показано, что двигательная активность студентов с ОВЗ в университетах ниже рекомендованного ВОЗ уровня (150 минут в неделю). Авторы связывают такую низкую активность студентов с недостаточной их осведомленностью о специальных спортивных программах физической рекреации, которые при реализации учитывают их личностные и социально-экологические факторы.

Аналогичные данные представлены по результатам исследования активности взрослых с инвалидностью в США. Из почти 70 тысяч обследованных только 45,2 % взрослых с ограниченными физическими возможностями в США занимались аэробной физической активностью, чаще всего (34 %) используя ходьбу (Hollis N. D. et al, 2017).

Формирование культуры здоровья студентов должно способствовать достижению ими определенного уровня резервных возможностей посредством индивидуально-ориентированной и личностно значимой мотивации к ЗОЖ как способу жизнедеятельности личности, имеющей ценностную ориентацию на охрану, формирование, сохранение и укрепление как собственного, так и общественного здоровья (Скляров, Кириллов и соавт., 2019; Карева, Г. В., 2020).

По мнению С. Ю. Ивановой (2008), важнейшим условием формирования культуры здоровья студентов является реализация индивидуально-дифференцированного подхода к их физическому воспитанию. По мнению автора, учет индивидуальных особенностей физического развития и здоровья студентов при организации занятий физической культурой дает возможность сформировать стойкую потребность в ЗОЖ, содействовать гармоничному развитию личности студентов.

Формирование культуры здоровья в процессе физического воспитания студентов с ОВЗ затруднено тем, что большинство из них изучает дисциплину «Физическая культура и спорт» в основном в «реферативном режиме».

По мнению Л. Н. Коданевой и Е. С. Кетлеровой (2020), Е. А. Бобровского (2020), важным условием поддержания и развития резервов здоровья и формирования ценностей ЗОЖ является оптимальный организованный режим движений и их контроль.

Е. А. Симоновой (2006) для повышения эффективности физического воспитания студентов предложена и доказана эффективность мониторинга, который должен оценивать показатели физического развития, подготовленности, физкультурно-спортивные потребности, мотивы, эмоционально-волевые качества личности и условия учебно-воспитательного процесса. Автор обосновывает необходимость мониторинга для проектирования, конструирования и коррекции процесса физического воспитания через введение профильной дифференциации в соответствии с потребностям студентов, степени мотивации, физической подготовленности. В данной модели мониторинга придается большое значение самомониторингу. При этом рефлексия и осознание динамики данных, полученных в мониторинге, способствуют формированию активной позиции студента по отношению к своему здоровью, стимулируя потребности к самосовершенствованию.

К сожалению, предложенная автором модель мониторинга не имеет широкого распространения в образовательном пространстве. При этом мониторинговые лонгитудинальные исследования физического состояния, подготовленности и мотивации широко используются в теории и практике физического воспитания студентов.

Следует отметить, что работы, в которых представлены данные мониторинга состояния студентов с ОВЗ, немногочисленны (Киперман М. А., 2022; Адырхаев С. Г., 2014). При этом данные мониторинга ограничены, используются в основном преподавателем для организации учебных занятий физической культурой для студентов с ОВЗ с учетом их индивидуальных особенностей. Так, в работе Л. В. Захаровой и соавторов (2020) предложена авторская методика организации физического воспитания студентов с ОВЗ, основанная на особенностях функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические подходы к организации физической рекреации и реабилитации студентов с ОВЗ в основном содержат различный набор упражнений и воздействий. Авторы (Репневская М. С., 2009; Golod N. R., 2015) предлагают использовать гимнастические упражнения различного характера с разной степенью активности выполнения, идеомоторные упражнения и спортивно-прикладные упражнения (ходьба, плавание и др.) с музыкальным сопровождением, спортивные игры, изменение образа жизни, утреннюю гигиеническую гимнастику, кинезитерапию, массаж.

С 2018 г. на факультете физической культуры и спорта ВятГУ была создана ресурсная база для проведения занятий с лицами, имеющими нарушения ОДА, сенсорные и неврологические нарушения, а также ресурсная база исследования морфофункционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом. На них были сосредоточены технические ресурсы и специалисты, имеющие значительный опыт в сфере меди-

ко-биологического и научно-методического сопровождения занятий физической культурой, рекреацией, в том числе адаптивной.

С 2019 г. нами разработан алгоритм организации и проведения мониторинговых исследований морфофункционального и психофизиологического статуса лиц, в том числе с ОВЗ, занимающихся физической культурой и спортом и рекреацией. С этого же периода нами проводятся мониторинговые исследования студентов с инвалидностью, разрабатываются индивидуальные рекомендации по их здоровьесбережению. Опыт мониторинга положен в основу проекта по формированию культуры здоровья студентов с инвалидностью, обучающихся в ВятГУ.

Для организации формирования культуры здоровья нами используется концепция салютогенеза (Antonovsky A., 1996; Eriksson M., 2005). В этой модели, альтернативной модели патогенеза, здоровье рассматривается как развиваемый ресурс, определяющий возможность вести продуктивную жизнь даже при имеющихся отклонениях здоровья.

В рамках этой модели анализ и самоанализ результатов мониторинга рассматривается с трех позиций: понятность, управляемость, осмысленность. При анализе показателей своего состояния, полученных в результате мониторинга, они должны понять проблему в условиях ограничений и рисков заболевания («Что делать?»); вместе с преподавателем обозначить свои возможности и способности («Как делать?»), осмыслить необходимость поддержания здоровья, фокусируясь на своих возможностях, на факторах, способствующих поддержанию и развитию имеющихся (хотя и ограниченных) резервов, а не на ограничениях от болезни («Зачем делать?») (Klein A., 2019).

Как указывают Удовиченко и соавт. (2022), салютогенная модель оптимальна для инклюзивного укрепления здоровья, включая студентов с особыми потребностями. При этом человек определяет свои воз-

возможности, в том числе через социальные, эмоциональные и психологические аспекты, включая оптимизацию своей физической активности.

Мониторинг в рамках этой модели проводился нами в три этапа: организационный, исследовательский, аналитический. На первом этапе мониторинга проводился сбор данных о студентах с инвалидностью, поступивших и продолжающих обучение в вузе. В мониторинге участвовали студенты 1–3-х курсов, в том числе уровня магистратуры.

Студенты приглашались на собрание, где им озвучивалось приглашение на мониторинговое исследование на основе принципа добровольности, пояснялась цель и перспективы мероприятия. Студенты, изъявившие согласие, приглашались на исследование в случае подписания ими добровольного согласия.

Также обучающимся предлагалось пройти опрос, анкета которого содержала 10 вопросов, касающихся самооценки здоровья, двигательных возможностей, потребностей и ограничений опрашиваемых. Результаты анкетирования показали, что студенты заинтересованы в организации для них занятий физической рекреацией, но не всегда готовы обсуждать проблемы своего здоровья. Интересным стал факт, что около половины студентов с ОВЗ, не посещающих занятия физической культурой в вузе по причине заболевания, занимаются самостоятельно фитнесом в условиях спортивно-оздоровительных учреждений.

Проведение исследований в мониторинге строится на комплексном подходе. Исследуются морфологические (антропометрические показатели, компонентный состав тела), функциональные показатели (методом спирометрии, определения вариабельности сердечного ритма) кардиореспираторной функциональной системы, в том числе при стандартной нагрузке (при отсутствии ограничений); некоторые двигательные качества, постуральный баланс (методом стабилометрии) и психофизиологический статус.

На аналитическом этапе производился индивидуальный и групповой анализ данных, формулировались индивидуальные рекомендации, которые представляли студенту лично и предполагали совместную и саморефлексию обучающегося.

В рекомендациях указывались индивидуальные особенности адаптации (если таковые выявлены), особенности организации питания и режима нагрузок, самоконтроля самочувствия во время и после физической нагрузки.

Полученные данные на втором и последующих этапах исследования анализировались в динамике, также предполагалось обсуждение эффективности принятых/непринятых ранее предложенных действий.

В целом результаты проводимых исследований позволили выявить следующие особенности студентов с инвалидностью.

Данные морфологических исследований, в том числе данные биоимпедансного анализа (БИА), используются для составления индивидуальных рекомендаций по оптимизации питания и пищевого поведения. Следует отметить, что средние значения показателей БИА не имеют достоверных различий с аналогичными у студентов без ОВЗ. В целом у них выявляются аналогичные проблемы: в обеих группах отмечается незначительное превышение жирового компонента и снижение мышечного (по активной клеточной массе) от нормы. Показатели физической кондиции (фазовый угол) практически не отличаются и соответствуют средним значениям (25–75 % центиля) возрастнo-половых норм.

Средние значения показателей внешнего дыхания также не отличаются от значений студентов без ОВЗ. При этом индивидуальные результаты исследований могут иметь существенные различия и используются нами для определения интенсивности нагрузки. Установлено, что для большинства студентов с ОВЗ характерна высокая устойчивость к гипоксии (по данным проб Штанге и Генчи).

Исследования вариабельности сердечного ритма выявили в группе студентов с инвалидностью следующие особенности: низкий уровень адаптационного мобилизующего и восстановительного потенциала, а также высокий уровень напряжения регуляторных систем вне зависимости от года обучения. Такие показатели, с одной стороны, свидетельствуют об активизации стресс-реализующих систем организма, с другой, о рисках нарушения регуляторных процессов при нагрузке.

Эти особенности регуляции проявляются в выраженной затянутости восстановительных процессов после нагрузки. Время восстановления в пробе Мартине — Кушелевского достигает 7–9 минут (при нормативных значениях 1–2 минуты).

Это обстоятельство показывает необходимость нормирования как интенсивности, так и периодичности физической нагрузки, а также необходимость обучения студентов навыкам самоконтроля своего состояния как по ЧСС (ведение дневника самоконтроля), так и по субъективной оценке самочувствия (шкала Борга и опросник EQ-5D), проведения пульсометрии для определения адекватности предлагаемой физической нагрузки на занятиях.

Изучение психофизиологических особенностей студентов с ОВЗ проводилось с использованием устройства УПФТ-1/30 «Психофизиолог». При этом нами оценивались сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, время реакции на зрительные и слуховые раздражители для оценки функционального состояния ЦНС; уровень реактивной и личностной тревожности с использованием теста Спилберга — Ханина.

Установлено, что вне зависимости от курса обучения и пола большинство (до 80 %) студентов с инвалидностью имеют слабый тип нервной системы и смешанный профиль асимметрии (у более 90 % из них выявлена амбидекстрия), что снижает уровень подвижности нервных процессов и психических

функций. Исследование стабильности сенсомоторных реакций показало, что у студентов с ОВЗ лучше развита реакция на слуховые раздражители (в 40 % случаев) и на зрительные (в 60 %).

Каждый третий студент с ОВЗ имеет низкий уровень активации ЦНС. Вследствие этого следует учитывать возможные замедленные реакции, инертность реакции и сниженные функциональные возможности нервных процессов при выполнении физических упражнений.

Также следует отметить тенденцию высокого уровня личностной тревожности: она выявляется в 85,71–92,86 % случаев на фоне оптимального уровня реактивной тревожности.

На основе полученных данных сформулированы следующие рекомендации по организации физической рекреации.

1. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий рекомендовано не чаще двух раз в неделю. Минимальная длительность физической рекреации согласно рекомендациям ВОЗ должна составлять 150 минут в неделю.

2. Каждое занятие должно иметь выраженные подготовительный и восстановительный периоды. В основной части занятия необходимо чередовать интенсивность и виды деятельности для предупреждения преждевременного утомления. Разучивание новых действий и коррекция техники должны сопровождаться показом и словесным пояснением.

3. Коммуникации должны носить исключительно доверительный, личностный, доброжелательный характер, избегающий создания спорных или конфликтных ситуаций.

4. Также необходимо использовать педагогические приемы и методы мотивации и положительного эмоционального подкрепления достижений занимающихся.

5. Студентам с ОВЗ рекомендуется вести дневник самонаблюдения, в котором необходимо отражать утреннее значение ЧСС, вегетативные реакции на физическую

нагрузку, проявление симптомов основного заболевания, самочувствие при и после нагрузки по шкале Борга и EQ-5D.

6. Организация физической рекреации может проводиться и с использованием электронных ресурсов, на которых представлены разработанные общие (вне зависимости от нозологии) и специальные (рекомендованные для отдельных нозологических групп) комплексы упражнений с рекоменда-

циями для их проведения. К их разработке рекомендуется привлекать студентов с инвалидностью, занимающихся на регулярной основе адаптивной физической культурой или адаптивным спортом.

7. Для преодоления трудностей рекомендуется использовать тьюторинг, психологическую службу и иные средства психолого-педагогического сопровождения студентов с инвалидностью.

### Список источников

1. Адырхаев С. Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. — 2014. — № 1 (60). — С. 459–465.
2. Бардамов Г. Б. Педагогические технологии обучения физическим упражнениям лиц с ограниченными возможностями : методические указания и рекомендации. — Улан-Удэ : Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2018. — 60 с.
3. Бобровский Е. А. Адаптивный спорт и физическая активность как метод реабилитации инвалидов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2017. — № 4–2. — С. 456–459.
4. Иванова С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни : дис. ... канд. пед. наук. — Кемерово, 2008. — 266 с.
5. Карева Г. В., Сбитный С. Н. Формирование культуры здоровья у студентов с ограниченными возможностями здоровья // Бизнес. Образование. Право. — 2020. — № 1(50). — С. 413–416. — DOI 10.25683/VOLBI.2020.50.126.
6. Кирилов К. А., Приходов Д. С., Харламова Л. В. Формирование культуры здоровья и ценностей здорового образа жизни у студентов в процессе их обучения в вузах // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — № 64–3. — С. 115–119.
7. Киперман М. А., Беспалов Д. В., Киперман Я. В. Мониторинг состояния здоровья студентов с ОВЗ и инвалидностью Курской области, в рамках реализации проекта Молодежный центр адаптивной физической культуры и спорта «Импульс», поддержанного Фондом президентских грантов // Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта : сб. ст. науч.-практич. конф. — Курск : Курский государственный университет, 2022. — С. 21–25.
8. Коданева Л. Н., Кетлерова Е. С. Динамический контроль нагрузки в процессе занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Человек. Спорт. Медицина. — 2020. — Т. 20. — С. 125–131.
9. Репневская М. С. Оптимизация процесса физической реабилитации студентов высшего учебного заведения // Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports. — 2009. — Vol. 5. — P. 226–229.
10. Симонова Е. А. Совершенствование физического воспитания студентов на основе результатов мониторинга : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Тюмень, 2006. — 24 с.
11. Скляр С. В. Формирование культуры здоровья студентов вуза в процессе общего физкультурного образования : дис. ... канд. пед. наук. — Белгород, 2010. — 224 с.
12. Удовиченко Е. В., Горбань И. Г., Малютина М. В., Гребенникова В. А. Салютогенный подход к физическому воспитанию как перспективная модель двигательной активности студентов и их здоровья // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2022. — № 1 (233). — С. 59–66.
13. Antonovsky A. Salutogenic model as a theory to guide health promotion // International Organization for Health Promotion. — 1996. — № 11. — P. 11–18.
14. Eriksson M., Lindstrom B. Validity of the Antonov sense of coherence scale: a systematic review // J. Epidemiol. Communes. Health. — 2005. — № 59. — P. 460–466. DOI:10.1136/jech.2003.018085
15. Golod N. R. Principles of Developing a Well-Rounded Program of Physical Rehabilitation for Female Students in the Special Medical Group with Consideration of Physical Activity Impairment // Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. — 2015. — Vol. 19 (5). — P. 9–15.
16. Hollis N. D., Zhang Q. C., Cyrus A. C., Courtney-Long E., Watson K., Carroll D. D. Physical Activity Types Among Us Adults with Mobility Disability, Behavioral Risk Factor Surveillance System // Disability and Health Journal. — 2017. — Vol. 13 (3).
17. Klein A. Salutogenic Approach to Physical Education in Schools / Klein, Daniel & Vogt, Tobias // Advances in Physical Education. — 2019. — 09. — P. 188–196. DOI:10.4236/ape.2019.93013
18. Pans M., Ubeda-Colomer J., Monforte J., Devis-Devis J. Physical Activity and Accomplishment of Recommendations in University Students with

Disabilities: A Longitudinal Study // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — Vol. 18. no. 11. — P. 5540.

19. Zakharova L. V., Moskovchenko O. N., Solimene U., Tretyakova N. V., Bannikova N. V., Lyulina N. V., Kattsin O. A.

Organisation of Physical Education in Universities for Students with Disabilities: Modular Approach // The Education and Science Journal. — 2020. — № 22 (7). — P. 148–175.

## НОВЫЕ РЕАЛИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ НАРОДНЫХ ИГР

**МУТАЕВА** Ильсияр Шафиковна<sup>1</sup>, **ИСМАГИЛОВА** Лилия Фанисовна<sup>2</sup>,  
**КУЗНЕЦОВА** Зинаида Михайловна<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета  
Елабуга, Россия

<sup>3</sup> Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»  
Набережные Челны, Россия

<sup>1</sup> mutaeva-i@mail.ru, ORCID 0000-0002-9387-7033

<sup>2</sup> Nastia2014ism@yandex.ru, ORCID 0000-0003-0392-0534

<sup>3</sup> kzm\_diss@mail.ru, ORCID 0000-0002-5558-474X

**Аннотация.** В настоящее время у специалистов вызывает беспокойство состояние здоровья студенческой молодежи, так как именно эта возрастная группа населения представляет собой тот потенциал общества, который влияет на его развитие. Поэтому специалистами в области физической культуры и спорта ведется постоянный поиск наиболее эффективных средств и методов, позволяющих улучшить состояние здоровья и повысить работоспособность студентов. Цель представленной работы заключалась в проверке эффективности функциональной подготовки студенток вуза на основе реализации средств народных подвижных игр. В исследовании приняли участие 100 студенток 1-го и 2-го курсов Елабужского института К(П)ФУ. Средний возраст студенток 1-го курса составил  $18 \pm 0,3$  года; средний возраст студенток 2-го курса —  $19 \pm 0,4$  года. Исследовано функциональное состояние организма студенток по методике С. А. Душанина в период с 01.09.2022 г. по 01.06.2023 г. Исследование функционального состояния и резервных возможностей организма студенток показало, что реализация народных подвижных игр на занятиях физическими упражнениями способствует повышению емкости, мощности, экономичности, общей работоспособности и аэробной производительности организма. При этом критерии эффективности использования аэробного источника энергообеспечения меняются, определяя эффективные пульсовые зоны интенсивности физических нагрузок различной мощности.

**Ключевые слова:** студентки, функциональная подготовка, народные подвижные игры, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

## NEW REALITIES OF FUNCTIONAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS IN CLASSES OF ELECTIVE DISCIPLINES (MODULES) IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS USING TRADITIONAL GAMES

Ilsiyar Sh. MUTAEVA<sup>1</sup>, Lilia F. ISMAGILOVA<sup>2</sup>, Zinaida M. KUZNETSOVA<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Yelabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University  
Yelabuga, Russia

<sup>3</sup> Naberezhnye Chelny Branch of the TISBI University of Management  
Naberezhnye Chelny, Russia

<sup>1</sup> mutaeva-i@mail.ru, ORCID 0000-0002-9387-7033

<sup>2</sup> Nastia2014ism@yandex.ru, ORCID 0000-0003-0392-0534

<sup>3</sup> kzm\_diss@mail.ru, ORCID 0000-0002-5558-474X

**Abstract.** Currently, experts are concerned about the health of student youth, since it is this age group of the population that represents the potential of society, influencing its development. Therefore, specialists in the field of physical education and sports are constantly searching for the most effective means and methods to improve the health status and increase the performance of students. The purpose of the presented work was to test the effectiveness of female university students' functional training based on the implementation of traditional outdoor games. The study involved 100 first- and second-year students of the Elabuga Institute of K(P)FU. The average age of the 1st year students was  $18 \pm 0.3$  years; The average age of 2nd year students is  $19 \pm 0.4$  years. The functional state of the female students' body was studied using the method of S. A. Dushanin in the period from 09/01/2022 to 06/01/2023. A study of the functional state and reserve capabilities of the female students' body showed that the implementation of traditional outdoor games in physical exercise classes helps to increase the capacity, power, efficiency, general performance and aerobic productivity of the body. In this case, the criteria for the effectiveness of using an aerobic source of energy supply change, determining the effective pulse zones of various powers, physical activity intensity.

**Keywords:** *female students, functional training, traditional outdoor games, elective disciplines (modules) in physical culture and sports.*

### Введение

Реализация народных подвижных игр как средства формирования физического потенциала в системе физического воспитания студенческой молодежи отсутствует. В единичных работах рассматривается использование народных игр как духовного наследия в процессе непрерывного образования [7]. Имеются публикации, где доказана значимость игрового метода в становлении профессионально-прикладных навыков у студентов, связанных с будущей профессией. Отмечена нейтрализация психологического напряжения и эмоционального фона занимающихся за счет включения их в различные игровые ситуации. Современные преобразования в обществе запрашивают изменения подходов в организации занятий по физическому воспитанию студентов не только с учетом особенностей и требований будущей профессии, но и с использованием методов, оживляющих учебный процесс, помимо этого влияющих на активацию внимания студентов, повышение их эмоционального состояния и удовлетворенности в физических нагрузках, формирование потребности

в получении новой информации. Эмоциональный фон занятий за счет использования игровой деятельности студентов определяется величиной потребности и удовлетворенности в процессе игры. В игровой деятельности студентов эмоции приобретают в большей степени положительную окраску, интерес и увлеченность, что способствует сохранению эмоционального настроения к дальнейшей работе.

Народные подвижные игры помогают эффективно решать задачи физического воспитания, связанные с приобретением и углублением знаний, моделированием ситуаций, что способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, расширению кругозора студентов [5].

По мнению исследователей, народные игры являются эффективным средством решения воспитательных задач, так как открывают возможности активного влияния на освоение культурных ценностей, установок и мотивации, приобщения к народным традициям [2; 7].

Простое и доступное содержание народных подвижных игр позволяет всем участни-



кам игры быть вовлеченными в посильную игровую деятельность, оказывая тем самым положительное воздействие на развитие физических качеств, уровень функционального состояния, физического здоровья. Кроме этого, народные подвижные игры являются энергоэффективными упражнениями [1].

Систематическое включение в занятия аэробной нагрузки вызывает адаптацию к физическим нагрузкам, что приводит к положительным функциональным эффектам. Например, усиление максимальных функциональных возможностей организма и повышение максимальных аэробных возможностей способствуют повышению мощности, емкости и экономичности энергообеспечения мышечной деятельности. Основными элементами могут выступать показатели, характеризующие механизмы энергообеспечения мышечной деятельности и физической работоспособности занимающихся.

В связи со снижением уровня двигательной активности студенческой молодежи формирование двигательного потенциала за счет повышения значимости средств народных подвижных игр актуализирует нашу проблему.

**Целью работы** явилась проверка эффективности функциональной подготовки студенток вуза на основе реализации средств народных подвижных игр.

#### **Методы и организация исследования**

В исследовании приняли участие по 50 студенток первого и второго курса. Группы были также разбиты на подгруппы — контрольные и экспериментальные по 25 человек в каждой. Средний возраст студентов первого курса составил  $18 \pm 0,3$  года; средний возраст студенток второго курса —  $19 \pm 0,4$  года. Анализу подвергались показатели, полученные по кардио-экспресс-диагностике D&K-Test: показатели аэробной и общей метаболической емкости; показатели мощности креатинфосфатного и гликолитического источника энергообеспечения; показатели максимального потребления кислорода;

показатели ЧСС — критерий эффективности использования аэробного источника [3]. Исследования проводились в условиях Елабужского института К(П)ФУ в период с 01.09.2022 г. по 01.06.2023 г. (Елабуга, Россия).

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Структура и содержание занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту можно расширить за счет использования народных подвижных игр. Разумеется, нельзя дать универсальный рецепт реализации народных подвижных игр в учебном процессе. Потребность нужно вырабатывать с учетом возраста, мотивации, особенностей будущей профессии и новых возможностей организации двигательной активности студенческой молодежи. Нами разработан каталог народных подвижных игр (каталог народных подвижных игр тюркоязычных стран и субъектов РФ) по различным направлениям с учетом содержания и решаемых задач. При составлении каталога учитывались требования к подбору игр:

- по педагогическим задачам;
- по содержанию и сложности народных игр;
- по степени трудности и противостоянию;
- по приобретению навыков и умений;
- с учетом динамичности и эмоциональности и т. д.

Народные игры для занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту группировались с учетом условий по содержанию (сюжетные, конфликтные (единоборства), эстафеты (линейные, встречные), игровые упражнения и т. д.). Основной упор сделан на игры, оказывающие влияние на аэробные возможности организма, то есть на игровые упражнения, развивающие способность усвоения организмом кислорода (аэробной производительности). Это игровые упражнения, имеющие определенную длительность

и заставляющие организм усваивать много кислорода, где главенствующую роль играет система кровообращения, сердце и тканевый обмен. Именно аэробный характер народных подвижных игр в повышении положительного эмоционального фона несет колоссальный оздоровительный и тренирующий эффект, что подтверждается результатами исследований.

В экспериментальную методику включены народные подвижные игры («Гонка с выбыванием», «Круговая лапта», «Скакуны», «Салки» и др.) для развития выносливости как основного фактора повышения аэробной метаболической емкости и резервных возможностей сердца. Потребность студентов в аэробных упражнениях определена наличием сердечно-сосудистых заболеваний и результатами биоимпедансного анализа состава тела и низкими показателями общей физической работоспособности ( $PWC_{170} = 784,20 \pm 202,74$  кг·м/мин) [4; 6].

Адаптивную перестройку организма можно характеризовать показателями функционального состояния организма. Отмечено, что развитие аэробного механизма энергообеспечения мышц у студенток влияет на их

физическое здоровье. При динамической аэробной нагрузке умеренной и большой мощности с полным покрытием кислородной потребности эффективно тренируются сердечно-сосудистая система и дыхательная система. Взаимное согласованное изменение механизмов энергопродукции после аэробных физических нагрузок характеризуется показателями функционального состояния организма студенток.

В табл. 1 представлены показатели функционального состояния, резервных и адаптационных возможностей организма студенток. Из табл. 1 видно, что функциональное состояние и резервные возможности организма студенток 1-го и 2-го курсов положительно меняются. Для студенток 1-го курса контрольной группы характерны незначительные изменения аэробной и общей метаболической емкости, аэробной производительности и креатинфосфатного и гликолитического источников энергообеспечения. Критерии эффективности по показателям ЧСС остались без изменений. Следовательно, на занятиях у студенток контрольной группы не наблюдается использование достаточной величины физических нагрузок.

Таблица 1

**Показатели функционального состояния, резервных и адаптационных возможностей организма студенток по экспресс-тесту D&K-Test**

Показатель	Исследуемые группы							
	Первый курс				Второй курс			
	КГ ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		ЭГ ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		КГ ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		ЭГ ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	
	до	после	до	после	до	после	до	после
АМЕ, усл. ед.	197,01 $\pm 6,49$	200,54 $\pm 4,59$	197,66 $\pm 6,54$	228,56 $\pm 6,69$	198,84 $\pm 5,89$	201,04 $\pm 3,91$	199,6 $\pm 5,58$	230,28 $\pm 5,35$
ОМЕ, усл. ед.	190,29 $\pm 5,54$	195,84 $\pm 7,31$	187,41 $\pm 8,43$	202,44 $\pm 3,54$	195,68 $\pm 6,28$	197,44 $\pm 5,6$	191,04 $\pm 3,6$	208,36 $\pm 3,22$
МКФ, усл. ед.	30,4 $\pm 1,47$	31,2 $\pm 2,73$	30,08 $\pm 1,41$	32,08 $\pm 2,21$	31,48 $\pm 2,18$	31,52 $\pm 2,43$	31,16 $\pm 2,49$	32,32 $\pm 0,74$
МГЛ, усл. ед.	29,96 $\pm 1,81$	31,32 $\pm 2,07$	29,88 $\pm 1,58$	31,48 $\pm 1,32$	31,2 $\pm 2,46$	32,08 $\pm 1,99$	31,84 $\pm 2,52$	32,84 $\pm 0,98$
МПК, усл. ед.	50,12 $\pm 2,77$	51,16 $\pm 2,11$	49,84 $\pm 3,03$	55 $\pm 1,47$	51,4 $\pm 2,34$	52,12 $\pm 2,65$	51,76 $\pm 2,42$	56,04 $\pm 1,17$
ЧСС ПАО	150,64 $\pm 4,57$	151,8 $\pm 2,98$	150,24 $\pm 4,4$	153,52 $\pm 3,11$	152,16 $\pm 4,39$	153,64 $\pm 3,46$	153,12 $\pm 3,74$	154,64 $\pm 2,09$

Примечание: АМЕ — аэробная метаболическая емкость; ОМЕ — общая метаболическая емкость; МКФ — мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения; МГЛ — мощность гликолитического источника энергообеспечения; МПК — максимальное потребление кислорода; ЧСС ПАО — критерий эффективности аэробного источника.

зок, способствующих эффективному росту аэробной производительности и работоспособности (табл. 1).

Из табл. 1 видно, что АМЕ у студенток как показатель улучшения способности выполнять физические нагрузки в 1, 2-й и частично 3-й зонах интенсивности значительно повышается. Общая метаболическая емкость в экспериментальной группе студенток характеризуется улучшением общей работоспособности к выполнению длительной аэробной нагрузки. Показатели МКФ, МГЛ, составляющие алактатную и лактатную характеристику скоростных возможностей студенток, также в экспериментальной группе увеличиваются. Следовательно, игровая нагрузка позитивно влияет на изучаемые показатели, повышая при этом функциональный статус студенток. Важный критерий эффективно-

сти аэробного источника ЧСС, на первый взгляд, имеет незначительные изменения. Но при этом отмечено улучшение у студенток экспериментальной группы аэробной производительности (МПК).

Для наглядности показатели функционального состояния, резервных и адаптационных возможностей организма студенток по экспресс-тесту D&K-Test до реализации народных подвижных игр в экспериментальных группах (в начале эксперимента) представлены на рис. 1.

Для наглядности показатели функционального состояния, резервных и адаптационных возможностей организма студенток по экспресс-тесту D&K-Test после реализации народных подвижных игр в экспериментальных группах (в конце эксперимента) представлены на рис. 2.

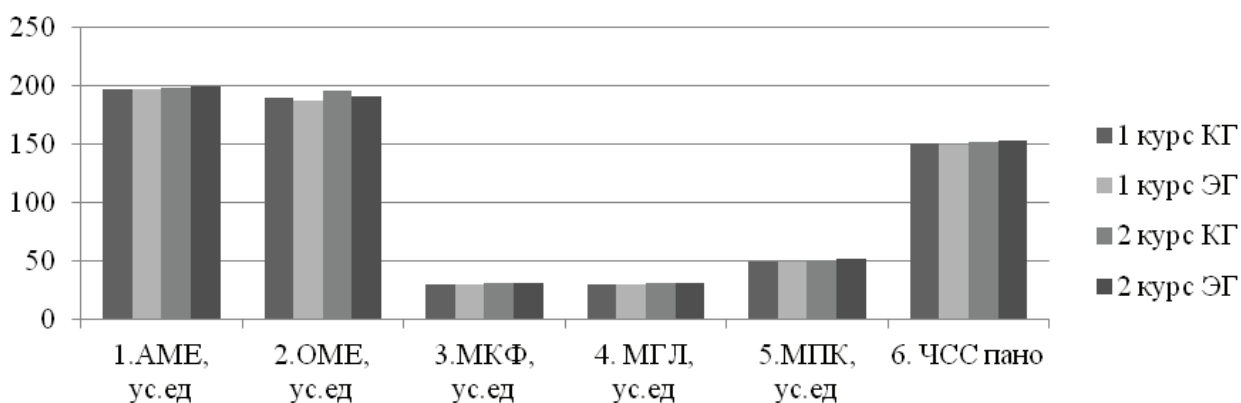


Рис. 1. Показатели функционального состояния, резервных и адаптационных возможностей организма студенток по экспресс-тесту D&K-Test в начале эксперимента

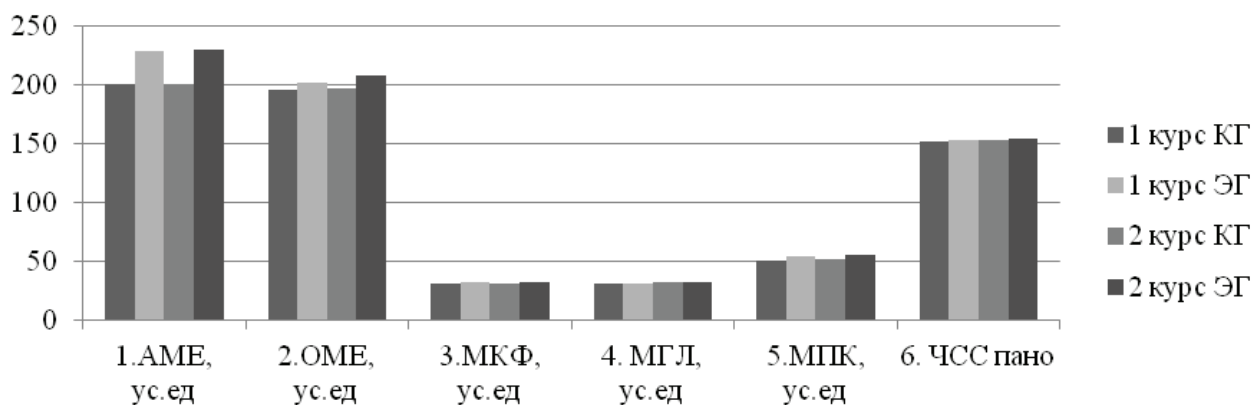


Рис. 2. Показатели функционального состояния, резервных и адаптационных возможностей организма студенток по экспресс-тесту D&K-Test в конце эксперимента

Анализируя полученные данные, отметим, что во всех четырех исследуемых группах наблюдается положительная динамика. Однако в экспериментальных группах динамика намного выше, чем в контрольных группах. В экспериментальных группах у студенток наблюдается эффективный рост ресурсов энергообеспечения мышечной деятельности при реализации средств народных подвижных игр, что помогает поддерживать на занятиях эмоциональный фон и мотивацию к двигательной активности.

### Заключение

Возможности экспресс-теста заключаются в получении информации для проведения контролирующих и корректирующих меро-

приятий функционального состояния студенток на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Предложенные результаты наших исследований актуализируют использование различных средств, реализуемых игровым методом для повышения физического и психического статуса студенток как условия формирования двигательного потенциала и укрепления физического здоровья занимающихся. Исследования в этом направлении продолжаются в рамках расширения использования народных подвижных игр на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в условиях высших учебных заведений.

### Список источников

1. Белоуско Д. В., Простихина Н. М. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. — 2013. — № 22. — С. 18–20.
2. Гжемская Н. Х., Кузнецова З. М. Влияние народных подвижных игр как средство физической культуры на развитие личности студента // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. — 2006. — № 1. — С. 7.
3. Карленко В. П., Карленко Н. В. Использование компьютерной технологии «D&K-TEST» в практике подготовки квалифицированных спортсменов // Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. — М., 2003. — С. 134–136.
4. Мутаева И. Ш., Герасимова И. Г., Халиков Г. З.

Биоимпедансный анализ изменения состава тела у людей в возрастном аспекте // Человек. Спорт. Медицина. — 2021. — Т. 21, № 4.

5. Опарина Н. А. Игра как уникальное наследие народной педагогики // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. — 2014. — № 3 (39). — С. 60–63.

6. Селивёрстова Н. Н. Изменение физического состояния студенток посредством восточных танцев // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 4. — С. 89–92.

7. Якубов Ш. М., Якубов А. М. Использование народных игр как духовного наследия в процессе непрерывного образования // Молодой ученый. — 2014. — № 21 (80). — С. 721–723.

# КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КРЫМА ДО ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ 1917 ГОДА

МУТЬЕВ Андрей Викторович<sup>1</sup>, БЛОНСКАЯ Ирина Сергеевна<sup>2</sup>

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского

Симферополь, Россия

<sup>1</sup> dsport76@mail.ru, ORCID 0000-0002-1375-5272

<sup>2</sup> blonskaya\_ira0115@mail.ru, ORCID 0009-0003-6285-3092

**Аннотация.** Преподавание физических упражнений в учебных заведениях Крыма до начала XX в. не являлось обязательным предметом и осуществлялось в виде гигиенической гимнастики, проводимой наставниками в классах, либо в виде военной гимнастики в мужских учебных заведениях под руководством отставных офицеров. Постепенно военизированные гимнастические упражнения заменяются преподаванием более прогрессивных шведской и сокольской систем гимнастики, а подготовку специалистов для их преподавания начинают проводить в учительских институтах и двух старших педагогических классах классических гимназий. После революционных событий 1905 г. учебные заведения Крыма активно вводят спортивные занятия во внеурочное время и создают школьные спортивные кружки и общества. Приглашаются специалисты, в том числе иностранные, для проведения спортивных занятий. С началом Первой мировой войны физическое воспитание «военизируется», создаются военно-спортивные кружки под руководством опытных офицеров. Выпускники, успешно сдавшие экзамены, получают документы с правом преподавания допризывной подготовки и отдельных видов спорта.

**Ключевые слова:** Крым, физкультурное образование, учебные заведения, подготовка, кадровое обеспечение, конец XIX — начало XX века.

## STAFFING OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE CRIMEA BEFORE THE OCTOBER REVOLUTION OF 1917

Andrey V. MUTIYEV<sup>1</sup>, Irina S. BLONSKAYA<sup>2</sup>

V. I. Vernadsky Crimean Federal University  
Simferopol, Russia

<sup>1</sup> dsport76@mail.ru, ORCID 0000-0002-1375-5272

<sup>2</sup> blonskaya\_ira0115@mail.ru, ORCID 0009-0003-6285-3092

**Abstract.** Teaching of physical exercises in educational institutions of the Crimea before the beginning of the 20th century was not mandatory and was carried out in the form of hygienic gymnastics conducted by mentors in classes. In men's educational institutions, physical education was conducted in the form of military gymnastics under the guidance of retired officers. Gradually exercises of military gymnastic are being replaced by the teaching of more progressive Swedish and Sokolsky gymnastics systems. Training of specialists for their teaching is beginning to be carried out in Teachers' institutes and pedagogical classes of classical gymnasiums. After the revolutionary events of 1905, educational institutions of the Crimea actively introduce various sports and create school sports clubs and societies. Educational institutions are invited specialists to conduct sports activities. With the beginning of the First World War, physical education is "militarized", military sports clubs are created under the guidance of experienced officers.

**Keywords:** Crimea, physical education, educational establishments, teacher training, staffing, late 19th — early 20th century.

### Введение

Становление и развитие как самого понятия «физкультурное образование», так

и его системы в нашей стране продолжают находиться в поле зрения исследователей, оставаясь актуальной проблемой, требую-

щей дальнейшего изучения [3]. Важное значение имеют исторические аспекты формирования кадрового обеспечения физкультурного образования в учебных заведениях нашей страны в конце XIX — начале XX в., когда происходило наиболее активное их развитие в различных регионах Российской империи. Анализ современного научного фонда по вопросам организации образовательного процесса в учебных заведениях Крыма этого периода показал наличие значительного количества публикаций [1; 4; 5; 8; 9], однако аспекты физкультурного образования и особенно кадрового обеспечения преподавания физических упражнений затрагиваются лишь фрагментарно. В связи с вышеизложенным основной целью данной работы выступило рассмотрение особенностей кадрового обеспечения физкультурного образования в учебных заведениях Крыма до революции 1917 г.

#### Изложение основного материала

Долгое время преподавание физических упражнений в учебных заведениях Российской империи велось лишь в кадетских корпусах, которых на территории Крыма не существовало до 1915 г. Включение гимнастики в качестве необязательного предмета в мужских и женских гимназиях и прогимназиях было рекомендовано лишь в конце 60-х — начале 70-х гг. XIX в. С этого времени постепенно внедряется проведение гигиенических занятий с физическими упражнениями под руководством классных наставников. Так, в старейшем среднем учебном заведении Крыма Симферопольской мужской казенной гимназии занятия гимнастикой были введены в 1873/74 учебном году. По предложению попечителя заведения Сергея Платоновича Голубцова было введено обучение «комнатной гимнастике» для улучшения гигиенических условий обучения. С 1874/75 г. в отчетах гимназии нет указаний о способе обучения учеников гимнастике вплоть до 1877 г. С этого времени обучение гимнастике шло обязатель-

но под непосредственным наблюдением классных наставников во время большой перемены. Систему преподавания утвердил педагогический совет гимназии в 1879/80 учебном году. Статистические данные свидетельствуют о практически полном охвате учеников занятиями. Так, в 1878 г. занятиями было охвачено 80 % учащихся, в 1879 — 89 %, 1880 — 91,4 %, а в 1881 — 90,53 % [6]. Преподавание такой гимнастики вводится и в женских гимназиях Крыма. При этом классные наставники не имели специальной подготовки для того, чтобы осуществлять такую деятельность, и часто прибегали к помощи врачей. В частности, гимназический врач Евпаторийской женской гимназии С. И. Ходжаш был приглашен на одно из заседаний педсовета в 1893 г., где представил педагогам список игр, развивающих ученика как физически, так и умственно и вызывающих оживление у детей. Было решено, что при проведении этих игр должен присутствовать надзиратель, в его обязанности входило не допускать у детей сильной усталости [8].

В мужских учебных заведениях Крыма в этот период, помимо гигиенической гимнастики в классах, активно вводится военная гимнастика. Определенной программы преподавания таких занятий не существовало, и зачастую в уроки включали самые разные упражнения: на гимнастических снарядах, вольные упражнения, обучение военному строю, фехтование, танцы и др. [1, с. 118].

Преподавание военной гимнастики поручалось отставным офицерам, которые чаще всего не имели специальной подготовки, и занятия сводились к урокам строевой подготовки. Так, в Симферопольской мужской казенной гимназии с 1 августа 1880 г. введена «нештатная должность» преподавателя гимнастики, которую занял поручик Владимир Яневич. Гимнастику в Симферопольской частной гимназии, учрежденной Е. И. Свищевым, преподавал штабс-капитан В. Терлецкий (с 1908 г.), а в Симферопольской

частной гимназии, учрежденной М. А. Волощенко, — штабс-капитан Н. Д. Чесноков. С 1863 по 1913 г. преподавателями гимнастики в Керченской Александровской казенной мужской гимназии значились офицеры Мюллер, Годеенко, Иваненко, Плакида, Пижаль, Гордеенко, Атманаки, Свицерский, Макаревич. В Феодосийской мужской гимназии в 1890-х гг. руководителем обучения военной гимнастике был ротмистр Георгий Ноелевич Перюн [5].

Однако с начала 1880 гг., по инициативе «Русского общества охранения народного здоровья», стали проводиться медико-санитарные обследования в школах для изучения факторов, влияющих на физическое и психическое развитие детей. Среди вопросов школьной гигиены стали обсуждать и вред применяемых в гимназиях физических упражнений военной гимнастики (*ex temporale*), вызывавшей недовольство как учеников, так и преподавателей. В большинстве учебных заведений такие уроки называли «военной муштрой», поскольку занятия были скучными и состояли из маршировки и всяких строевых перестроений. Гимназисты-старшеклассники не желали заниматься такой гимнастикой [2].

В 80-е гг. XIX в. в Министерстве народного просвещения было принято решение об изменениях в образовании среднего уровня — по ходатайству школьных педагогических советов, а также представителей общественности началось реформирование среднего образования, в результате которого предлагалось ввести игры на свежем воздухе вместо военной гимнастики для улучшения физического развития учащихся. Учитывая высказанные пожелания, в августе 1900 г. Министерство народного просвещения издало распоряжения, введившие более прогрессивные системы физического воспитания. С началом XX в. многие как мужские, так и женские учебные заведения вводят гимнастику в виде обязательного школьного предмета, меняя или совмещая

военизированные упражнения с более прогрессивными упражнениями немецкой, шведской или чешской (сокольской) систем. Так, в Евпаторийской женской гимназии гимнастика по плану 1903/04 учебного года в 1–4-х классах преподавалась 4 ч в неделю, в 5–6-х классах — 2 ч в неделю, в 7–8-х — по 1 ч. Всего по плану 18 ч в неделю.

Из Одесского учебного округа, в ведении которого находились учебные заведения Крыма, периодически поступали циркуляры о разных мерах по укреплению здоровья учеников и учениц. В частности, в Ялтинской и Евпаторийской женских гимназиях были рекомендованы игры на воздухе во время перемены. На педагогических советах периодически обсуждались вопросы относительно улучшения физического воспитания учащихся и введения преподавателя гимнастики в штаты, а также размере его «содержания» [6; 8]. Эти меры привели к тому, что в штатное расписание учебных заведений вводят должности преподавателей (учителей) гимнастики. В женских учебных заведениях они чаще всего преподавали еще и танцы. Так, в частную симферопольскую школу К. Б. Эгиз, с 1898 г. был принят штатным учителем танцев и гимнастики М. З. Левик-Ланге, гимнастику и танцы в Евпаторийской женской гимназии с 1903 по 1914 г. преподавала А. И. Хршановская, в Карасубазарской женской гимназии — А. Ф. Пастернак (1903 г.), в Керченском Кушниковском девичьем институте — С. В. Михайлова [5; 8; 9].

Активизируется и система подготовки учителей к тому, чтобы они могли осуществлять физкультурное образование учащихся. В первую очередь такая подготовка осуществлялась в учительских институтах: Феодосийском учительском институте и Керченском Кушниковском девичьем институте.

В соответствии с едиными учебными программами, утвержденными Министерством народного просвещения в 1876 г., содержание подготовки в Феодосийском

учительском институте включало преподавание «Гимнастики» в качестве учебного предмета, а также в рамках курса «Педагогика» был целый раздел «Физическое воспитание», содержащий сведения о естественных и искусственных средствах для правильного физического воспитания, школьную гигиену и знания об обычных детских болезнях [4, с. 27]. Институт имел «хорошо обустроенный кабинет для физических упражнений».

С преобразованием женских прогимназий в гимназии и открытием 7-х и 8-х педагогических классов раздел «Физическое воспитание» вводится в их учебный план. Причем введение нового предмета «Педагогика» поставило проблему установления его содержательных границ. Так, в 1898 г. на педагогическом совете Евпаторийской женской гимназии определялось, входит ли «Физическое воспитание» в рамки предмета «Педагогика» или должно преподаваться отдельно [8].

После революционных событий 1905 г. значительно расширяется спектр средств физического воспитания в учебных заведениях за счет рекомендаций по внедрению в учебный процесс различных видов спорта. Так, педагогический совет Керченской мужской гимназии решил вследствие волнений в обществе в 1905 г. для улучшения в гимназии дисциплины и чтобы занять досуг учащихся ввести военную и сокольскую гимнастику, а также «сухопутный и морской спорт». В этот период в образовательно-воспитательной работе учебных заведений Российской империи и Крыма стали активно создаваться первые организованные формы школьной спортивной самодетельности в виде ученических спортивных кружков, товариществ, спортивных команд. Одним из первых в Крыму гимназический спортивный кружок был создан в 1905 г. директором Ялтинской мужской гимназии А. Г. Готаловым-Готлибом. Старшеклассники занимались там гимнастикой по сокольской системе два раза в неделю

по 50 минут под руководством учителя. Причем в этом кружке не просто давались знания, формировались умения и навыки выполнения вольных и снарядовых упражнений, но и велась дополнительная работа по подготовке инструкторов гимнастики из числа занимающихся. По личному желанию гимназисты имели возможность посещать дополнительные углубленные занятия и получить удостоверение с перечислением усвоенных умений и навыков. Этот документ позволял в дальнейшем работать инструктором подвижных игр и гимнастики на детских площадках и пляжах либо вести частные уроки сокольской гимнастики [5; 6].

Существовал спортивный кружок и в Евпаторийской мужской гимназии. Из числа старшеклассников выбирался капитан кружка, который отвечал за его работу и решал, какими видами спорта будут заниматься его члены, в том числе и каких специалистов приглашать для преподавания. Специально «для правильной постановки физического воспитания» и преподавания в кружке был приглашен специалист сокольской гимнастики из Чехии К. Поспешиль. Средства для его содержания были выделены благодаря ежегодной помощи мецената С. Э. Дувана. Именно усилиями Поспешилья старшеклассники гимназии осваивали сокольскую гимнастику, борьбу и другие «спортивные увлечения». Гимназия докладывала, что с 1910 г. преподается чешский «сокол», в штаты, как и рекомендовалось ранее, «введен преподаватель гимнастики на равных с преподавателем рисования» [8, с. 132]. К началу Первой мировой войны гимнастика стала обязательным предметом практически во всех классах средних учебных заведений Крыма с введением штатных должностей ее учителей или преподавателей.

С началом Первой мировой войны в целях допризывной подготовки в мужских учебных заведениях значительно усилилось внимание к физической подготовке.



Это проявлялось в увеличении количества уроков гимнастики и создании военно-спортивных кружков, где старшеклассники осваивали строевые упражнения, обращение с винтовкой и стрельбу. В этом им активно помогали организованные в 1916 г. Керчь-Еникальский, Севастопольский и Симферопольский военно-спортивные комитеты. Под руководством инструкторов комитетов учащиеся старших классов дополнительно к допризывной военной подготовке могли заниматься плаванием, ездой на велосипеде, верховой ездой, осваивали управление автомобилем и мотоциклом. Выпускники таких курсов имели право сами заниматься допризывной подготовкой, а те, кто лично успешно подготовил не менее 10 надлежащих призыву молодых людей, получали свидетельство «инструктора для подготовки к воинской службе» с указанием видов спорта, которые он имел право преподавать. Инструкторами военно-спортивных комитетов были опытные офицеры: в Севастополе с командами допризывных работал генерал-майор Шпилевский, в Балаклаве — капитан Сардж, в Бахчисарае — штабс-капитан Кузин, в Симферополе — капитан Козинцев, в Евпатории — ротмистр Арнольди [7]. Юноши-гимназисты получали в учебном заведении серьезную военно-физическую подготовку, и многие из них отправлялись добровольцами на фронт.

С закрытием гимназий в 1920 г. и построением новой советской системы образования подходы к физическому воспитанию и подготовке кадров для него были изменены.

### Список источников

1. Вербицкий В. А. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах Півдня України в 60–70-х рр. ХІХ ст. // Науково-методичний журнал. — 2009. — Т. 104, вип. 91. — С. 27–31.
2. Губерт В. О. XXV лет научно-практической деятельности высочайше утвержденного Русского общества охранения народного здоровья: краткий исторический очерк. — СПб., 1904. — 143 с.

### Заключение

С введением физического воспитания в работу учебных заведений Крыма в начале 70-х гг. XIX в. возникает необходимость подготовки кадров, способных его осуществлять. Преподавание физических упражнений в учебных заведениях Крыма до начала XX в. не являлось обязательным и осуществлялось в виде гигиенической «классной» гимнастики, проводимой классными наставниками. В мужских учебных заведениях вводилась военная гимнастика, для преподавания которой приглашались отставные офицеры. С 90-х гг. XIX в. военизированные гимнастические упражнения постепенно заменяются преподаванием более прогрессивных шведской и сокольской систем гимнастики, а подготовку специалистов для их преподавания начинают проводить в учительских институтах и педагогических классах классических гимназий. После революционных событий 1905 г., в целях отвлечения учеников от политики и укрепления их здоровья, учебные заведения Крыма активно вводят спортивные занятия во внеурочное время и создают школьные спортивные кружки и общества. Для работы в них приглашаются специалисты, в том числе иностранные. С началом Первой мировой войны физическое воспитание «военизируется», создаются военно-спортивные кружки и отряды допризывников под руководством опытных офицеров. Революционные события 1917 г. и последующее становление новой советской системы образования меняют подходы к подготовке кадров для физического воспитания.

3. Егорова Н. В., Федосимов Г. М., Егорова Н. Л., Комарова Н. И. Теоретический анализ содержания понятий «физкультурное образование» и «физкультурная образованность» обучающихся // Современная высшая школа: инновационный аспект. — 2023. — № 1 (59). — С. 141–148.
4. Костылева Е. В. Профессиональная подготовка в Феодосийском учительском институте (1874–1918)

// Вестник Марийского государственного университета. — 2020. — № 1 (37). — С. 24–32.

5. Мутьев А. В. Становление и развитие гимнастики в образовательных учреждениях Крыма с середины XIX до начала XX столетия // Наука и спорт: современные тенденции. — 2019. — Т. 7, № 3. — С. 80–87.

6. Мутьев А. В. Распространение сокольской системы гимнастики как средства физического воспитания в Крыму в начале XX в // Вестник Томского государственного университета. — 2023. — № 487. — С. 147–154.

7. Мутьев А. В. Организационно-педагогические

условия допризывной подготовки в городе Симферополе в период Первой мировой войны // Вестник Томского государственного университета. — 2023. — № 495. — С. 171–178.

8. Никифорова Л. Л. Мир держится устами учеников: историко-архивный сборник. — Симферополь: ИТ «Ариал», 2022. — 300 с.

9. Шелягова А. А. Карасубазарская женская гимназия: историко-педагогический аспект // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — 2020. — № 1 (40). — С. 18–25.

## РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

НЕБАБИН Фёдор Владимирович<sup>1</sup>, НГУЕН Кристина Зунг<sup>2</sup>

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>nebabin2004@mail.ru

<sup>2</sup>kris26nguen@mail.ru

**Аннотация.** Рассматривается история появления физкультурного образования в России, влияние данной образовательной дисциплины на жизнь студентов вузов и польза занятий физической культурой. Образование в университете или институте зачастую связано с сидячим образом жизни, большими умственными нагрузками и большим количеством стресса, что несомненно влияет на здоровье обучающихся не в лучшую сторону. Но для предотвращения и профилактики негативного влияния этих факторов в обязательной программе есть занятия физической культурой, призванные как разгрузить студентов, так и задать для них новый вектор развития.

**Ключевые слова:** студент, спорт, физическая культура.

## THE ROLE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Fedor V. NEBABIN<sup>1</sup>, Kristina Z. NGUEN<sup>2</sup>

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>nebabin2004@mail.ru

<sup>2</sup>kris26nguen@mail.ru

**Abstract.** This article examines the history of the emergence of physical education in Russia, the influence of this educational discipline in the lives of university students and the benefits of physical education. Education at a university or institute is often associated with a sedentary lifestyle, high mental loads and a lot of stress, which undoubtedly affects the health of students not for the better. But in order to prevent and prevent the negative impact of these factors, the mandatory program includes physical education classes designed to both relieve students and set a new vector of development for them.

**Keywords:** student, sport, physical education.

### Определение и история физкультурного образования в вузах

Физкультурное образование — приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества [1]. Физическая культура оказывает колоссальное влияние на становление и рост студентов вузов как людей и членов общества. Физическая культура не только прививает студентам здоровый образ жизни и способствует закалке и всестороннему укреплению организма, но и способствует развитию личной дисциплины и самоконтроля.

Занятия физической культурой как отдельный урок в учебных заведениях появились при Петре Великом с целью физической подготовки будущих кадров для активно развивающейся средней и тяжелой

промышленности, а также создания сильных и боеспособных резервов для армии в гражданском обществе. С учреждением в начале XIX в. Министерства народного просвещения был разработан и внедрен список обязательных для освоения образовательных дисциплин. Однако физической культуры как предмета в нем не было, хотя и была гимнастика, включавшая в себя широкий спектр упражнений. На рис. 1 представлены занятия кружка «Вятские соколы». Обязательной физической культурой была только в военных учебных заведениях. Так, к концу XIX в. были заложены теоретические основы физкультурного образования благодаря труду великих российских ученых-педагогов — П. Ф. Лесгафта и А. Д. Бутковского.

Физкультура активно развивалась в вузах страны в кружках, и к 1905 г. в 40 из 105 имевшихся в стране вузов функционировали спортивные кружки для занятий фехтованием, лыжным и конькобежным спортом,



Рис. 1. Занятия гимнастикой кружка «Вятские соколы», 1910 г.

гимнастикой (сокольская и шведская); у студентов особой популярностью пользовались футбол, борьба, легкая атлетика. Однако физическое воспитание как обязательный предмет в учебных планах вузов всё еще отсутствовало [1].

Трагические события 1917 г. значительно замедлили, чуть ли не остановили развитие физической культуры и спорта в целом, однако вскоре руководство армии, обратив внимание на необходимость в физически подготовленных солдатах и офицерах, подает инициативу для создания специального учебного заведения. И в 1919 г. в Петербурге (Петрограде) открывает свои двери институт физической культуры. В настоящее время этот институт носит название «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта». С 1926 г. начинается работа по внедрению предмета физической культуры в средние и высшие учебные заведения, разрабатываются методические материалы, и, наконец, с 1930 г. предмет становится обязательным во всех вузах России. В годы Великой Отечественной войны физическая культура была ориентирована на сугубо военную подготовку, однако после войны проходила обширная кампания по популяризации спорта. С 1951 г. для студентов СССР проводились различные спартакиады, начали уделять внимание состоянию здоровья, уровню подготовки студентов для проведения академических занятий. С 1963 г. студентов начинают различать по уровню физического развития на три учебных отделения, начинается кампания, целью которой становится перенос вектора развития с идеологического на спортивный и на физическое воспитание: строятся спортивные комплексы для университетов, идет агитация и наборы в спортивные кружки и объединения. В годы перестройки и после развала СССР физическая культура приходит в упадок и основной уклон вновь смещается в идеологический, отдается внимание созданию «физической культуры личности». Принятый в 1992 г. Го-

сударственный образовательный стандарт высшего профессионального образования не принес желаемого результата, а наоборот, усилил регресс: система физического воспитания не справлялась с поставленными задачами. Второе поколение этого стандарта было нацелено на преодоление общественного кризиса и упадка, последствий политических перестановок, негативно отразившихся на обществе, особенно молодых людей. В 2011 г. был принят стандарт третьего поколения, по которому физическая подготовка студентов регулировалась требованиями рынка труда к «свежим» кадрам [2].

### **Влияние занятий физической культурой на современного студента**

Итак, с 1992 г. физическая культура становится обязательным и оцениваемым в рамках экзаменационных сессий предметом. В настоящий момент целью предмета является воспитание физической культуры будущего востребованного специалиста, формирование необходимых в условиях современного рынка труда физических компетенций.

Научная и образовательная деятельность зачастую связана с сидячим образом жизни, а в случае студентов еще и с нездоровым и нерегулярным питанием, вредными привычками и большим количеством стресса. Все эти факторы могут провоцировать серьезные заболевания, полное выздоровление и восстановление первоначального уровня здоровья бывает маловероятно или даже невозможно. Поэтому роль физкультуры в жизни студента сложно переоценить. Данная дисциплина дает не только полезные умения и знания, но и профилактирует многие заболевания, закаляет организм.

Помимо профилактики проблем со здоровьем регулярные занятия физической культурой, прерывающие череду занятий, требующих умственных усилий, повышают работоспособность, настроение и моральное состояние студента. Замечено, что у студентов, регулярно занимающихся спортом, увеличивается производительность труда,

более оптимистичное мировоззрение, больше готовность к сотрудничеству, лучше коммуникабельность, выше стрессоустойчивость и уверенность в себе.

Также занятия физкультурой дают молодому человеку удовлетворение от достигнутого результата, одновременно подталкивая к совершенствованию и продолжению работы над собой для достижения новых целей. Помимо развития физических качеств, физкультура помогает развивать и моральные, духовные качества. Занимаясь в коллективе, команде, объединении, человек заводит знакомства, друзей и товарищей. Ничто не способно поддержать и замотивировать человека, как доброжелатель и единомышленник, готовый протянуть руку помощи в трудный момент.

### **Польза занятий физической культурой**

Будет неправильным не затронуть тему полезности занятий физической культурой в отношении студентов. Взаимосвязь физической активности и успеваемости широко изучалась, и исследования подтверждают идею о том, что регулярная физическая активность может оказать положительное влияние на академическую жизнь. Занятия физической культурой несут в себе огромную пользу для жизни среднестатистического студента любого учебного заведения в стране. Регулярно занимающиеся спортом учащиеся показывают более высокие результаты в умственной деятельности, чем другие, менее активные студенты. Никогда не было секретом, что спорт в себе несет огромное количество плюсов для здоровья: регулярные упражнения могут улучшить работу сердечно-сосудистой системы, улучшить физическую форму, укрепить мышцы, повысить выносливость человека. Также некоторые упражнения могут предотвратить проблемы с осанкой, которыми страдают большое количество людей. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, 60 % населения РФ имеет плохую осанку, а 75 % студентов имеют дефект опорно-двигатель-

ного аппарата, к которым приводит нарушение осанки. Таким образом, можно сделать вывод, что спорт — это очень важная часть жизни человека, и период обучения в школах и вузах дает прекрасную возможность им заниматься постоянно. Физическая активность улучшает и настроение благодаря определенному ряду факторов:

1. Воспитание дисциплины — спорт прививает дисциплину и учит справляться с трудностями, держать себя в руках.

2. Повышение самооценки — достижение личных успехов в спорте способствует повышению уверенности в себе.

3. Физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, улучшая когнитивные функции.

4. Развитие чувства командной работы и социальности — участие в командных видах спорта способствует улучшению качества коммуникации с другими людьми.

5. Во время занятий спортом стимулируется выработка эндорфинов — гормонов, отвечающих за повышение настроения и снижение уровня стресса.

Однако многие студенты сталкиваются с проблемой пропуска занятий. Это может быть связано с абсолютным множеством причин: от усталости и лени до отсутствия мотивации, времени и возможности заниматься спортом, например вследствие излишней нагрузки от учебного материала. Важно понимать, что регулярные занятия спортом необходимы для поддержания здоровья и достижения целей, а пропуск занятий может лишь привести к снижению физической формы, ухудшению этого самого здоровья. Иногда это может стать даже причиной развития некоторых заболеваний. Больше всего студенты, предпочитающие пропустить занятия спортом, сталкиваются с плохим настроением, депрессией и, как следствие — плохой успеваемостью. Исходя из всего этого очень важно находить мотивацию и регулярно посещать занятия, чтобы поддерживать свой организм и здоровье в тонусе. Также, по мимо всех прочих плю-

сов, студенты получают прекрасную возможность ознакомиться со многими видами спорта, которые позволяют продемонстрировать спортивный инвентарь. Тренерам и преподавателям важно поддерживать и поощрять студентов в их спортивных начинаниях, а также подчеркивать важность баланса и умеренности. В конечном счете мы можем сделать вывод, что занятия спортом оказывают огромное положительное влияние на студентов. Спорт сам по себе несет очень важную роль в образовании студентов, поддерживая моральное и физическое здоровье молодых людей. В ходе занятий студенты получают свой уникальный образовательный опыт, который позволяет развивать навыки

и знания, способствующие учебным и личным успехам.

### Вывод

Роль физической культуры в жизни студента поистине огромна. Данная дисциплина всесторонне развивает студенческую молодежь, помогает определиться с ценностями в жизни, правильно ставить приоритеты, прививает здоровый образ жизни и профилактирует многие заболевания. Любой человек в трезвом уме и здравом рассудке хочет жить долго и счастливо, и именно для этого существует физическая культура, а в студенческом возрасте самое время привить правильные привычки и жизненные установки.

### Список источников

1. Физическая культура в системе образования : учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / авт.-сост. С. С. Павленкович. — Саратов : Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. — 49 с.

2. Хомичев Я. Ю., Артемьев А. А., Левина И. Л. История становления физической культуры в системе высшего образования России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 9 (139). —

С. 201–207. — EDN WTFNUZ.

3. Васенков Н. В., Васенков В. Н. Роль физической культуры в жизни студента // Вопросы педагогики. — 2021. — № 11-1. — С. 63–66. — EDN YTFYBS.

4. Александров С. Г., Потапова А. Д. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов // Сфера услуг: инновации и качество. — 2021. — № 56. — С. 30–41. — EDN YXCSAM.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**НИКИТИНА** Елена Сергеевна<sup>1</sup>, **СОРОКИНА** Любовь Сергеевна<sup>2</sup>,  
**ДАНИЛОВА** Виктория Олеговна<sup>3</sup>

Российский государственный педагогический университет  
имени А. И. Герцена  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup> nika1079@mail.ru, ORCID 0000-0002-4137-7547

<sup>2</sup> lavferonok@yandex.ru, ORCID 0009-0007-0277-6161

<sup>3</sup> vikulya.danilova.993@mail.ru, ORCID 0009-0001-8461-7459

**Аннотация.** Тенденции развития студенческого спорта в настоящее время напрямую зависят от коллаборации различных ведомств. С каждым годом увеличивается число сту-

денческих лиг и у студенческой молодежи появляются возможности реализовывать себя в новых видах спорта.

**Ключевые слова:** *студенческий спорт, студенческая молодежь, студенческие лиги.*

## ■ ACTUAL PROBLEMS OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT

Elena S. NIKITINA<sup>1</sup>, Lyubov S. SOROKINA<sup>2</sup>, Victoria O. DANILOVA<sup>3</sup>

A. I. Herzen Russian State Pedagogical University  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup> nika1079@mail.ru, ORCID 0000-0002-4137-7547

<sup>2</sup> lavferonok@yandex.ru, ORCID 0009-0007-0277-6161

<sup>3</sup> vikulya.danilova.993@mail.ru, ORCID 0009-0001-8461-7459

**Abstract.** The trends in the development of student sports currently directly depend on the collaboration of various departments. The number of student leagues increases every year and students have opportunities to realize themselves in new sports.

**Keywords:** *student sports, student youth, student leagues.*

В настоящее время в нашей стране и на профессиональном уровне высок интерес к формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов и развитию студенческого спорта со стороны государства, профессионального сообщества в области физической культуры и спорта и общественных институтов, что нашло свое отражение в Указе президента «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года», «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года» и т. д.

Развитие студенческого спорта уже давно требовало комплексного подхода, и именно для этого и была разработана Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 г. Все показатели программы были соотнесены с Концепцией развития студенческого спорта и поручениями президента РФ. Основные из них:

- совершенствование системы спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- совершенствование ступеней финансирования системы студенческого спорта;
- развитие кадрового потенциала субъектов системы студенческого спорта;
- развитие спортивной инфраструктуры;
- повышение эффективности межведомственного взаимодействия;
- совершенствование нормативно-пра-

вового регулирования системы студенческого спорта.

Студенческий спорт — невероятно важная часть университетской жизни. Это не только способ поддержания здорового образа жизни и физической формы студентов, но и средство развития командного духа, лидерских качеств и дисциплины. Участие в спортивных мероприятиях также помогает повысить самооценку и улучшить общее настроение. Занимаясь спортом с сборных университета, студенты заводят новых друзей, развивают свои спортивные навыки и узнают много нового о себе.

Студенческий спорт также играет важную роль в воспитании молодого поколения, прививая студентам принципы честной игры (честного спорта), соперничества и уважения к соперникам. Эти ценности пригодятся им не только на спортивной арене, но и в жизни в целом.

Таким образом, студенческий спорт способствует не только улучшению физического и психического здоровья, но и позволяет прививать студенческой молодежи патриотизм.

В настоящее время переживает период модернизации в вузах и система физкультурно-спортивной работы. Мониторинг студенческого спортивного движения и его характеристик во многом говорит о том, что существующая система требует дальнейшего

реформирования. Как отмечает в своих отчетах Д. О. Жданович, начальник отдела развития, можно выделить следующие объективные и субъективные трудности:

— нарушение преемственности и снижение качества контроля исполнения, что напрямую зависит от кадровой ротации;

— дисбаланс количественных и качественных характеристик статистики, отсутствие объективных данных по большинству необходимых показателей [1].

Со стороны государства особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта в целом, но особое место занимает данный вопрос в высших учебных заведениях, и, конечно, он предполагает процесс совершенствования физкультурно-оздоровительной, спортивной и спортивно-массовой работы. Данный процесс включает в себя не только наличие специалистов-тренеров, но также невозможен и без материально-технической базы, соответствующей современным требованиям.

Однако далеко не у всех вузов есть специализированные спортивные залы, бассейны и стадионы, что существенно снижает эффективность тренировок и развитие спортивного потенциала. Специализированные спортивные залы и площадки обеспечивают студентам-атлетам доступ к необходимому оборудованию, соответствующим условиям для тренировок и возможность достигать поставленных целей.

Важность специализированных спортивных залов заключается в следующем:

- Доступ к специализированному оборудованию: наличие специфического оборудования, которое необходимо для определенных видов спорта позволяет спортсменам тренироваться более эффективно и безопасно.
- Создание оптимальных условий для тренировок: специализированные залы предлагают адаптированные условия, такие как правильное освещение, вентиляция и покрытие, что

способствует лучшей тренировочной атмосфере.

- Возможность работы с профессиональными тренерами: в таких залах часто работают квалифицированные тренеры, которые могут предложить индивидуальный подход и корректировку программы тренировок для достижения максимальных результатов.
- Повышение мотивации: тренировки в специализированной среде могут повышать мотивацию спортсменов за счет общения с единомышленниками и чувства принадлежности к спортивному сообществу.
- Безопасность: специализированные залы оборудованы с учетом требований безопасности, что снижает риск травматизма во время тренировок.

Отсутствие таких специализированных залов может привести к тому, что спортсмены не смогут полностью реализовать свой потенциал, будут испытывать трудности с поддержанием высокого уровня физической формы и достижением спортивных целей. Это также может ограничить доступ к спорту для начинающих атлетов, которые ищут возможности для развития и совершенствования своих навыков.

Уже не один год ведутся обсуждения вопросов о создании студенческих кластеров, но данный вопрос невозможно решить без участия городских властей, комитета по физической культуре и спорту и министерств.

Одной из актуальных проблем остается кадровый вопрос, невысокая оплата труда, большая нагрузка. Всё это, к сожалению, не оказывает положительного влияния на будущих специалистов, желающих работать в вузе. Нашему университету повезло: у нас работают 38 энтузиастов своего дела, и, несмотря на сложную экономическую ситуацию, молодые специалисты продолжают приходить и вкладывать себя в развитие студенческого спорта.

На наш взгляд, одним из возможных путей решения возникающих проблем в вузах



по вопросу финансирования студенческого спорта может стать утверждение на законодательном уровне процентного распределения выделяемых средств на культурно-массовую работу, куда входит и спортивная и физкультурно-оздоровительная деятельность.

Проблемы, связанные со студенческим спортом, могут быть разнообразными и включать в себя вопросы финансирования, доступности инфраструктуры, здоровья и безопасности спортсменов, а также соблюдения баланса между учебой и спортом. Для решения этих проблем можно предложить несколько путей:

1. Улучшение финансирования и спонсорства: увеличение финансирования со стороны университетов и привлечение внешних спонсоров может помочь в обеспечении лучших условий для тренировок и соревнований. Создание специальных программ для привлечения финансирования и разработка привлекательных предложений для спонсоров могут стать ключом к успеху.

2. Поддержка здоровья и безопасности: разработка программ по профилактике травм, обеспечение доступа к медицинским услугам и психологической поддержке спортсменов помогут улучшить их здоровье и благополучие.

3. Баланс между учебой и спортом: создание гибких учебных программ, которые учитывают занятость студентов-спортсменов, и предоставление дополнительных образовательных ресурсов (например, онлайн-курсов или индивидуальных консультаций) помогут спортсменам успешно совмещать учебу и спорт.

4. Повышение вовлеченности студентов: организация спортивных мероприятий, создание студенческих спортивных клубов и команд, а также проведение информационных кампаний о пользе спорта могут способствовать увеличению интереса и участия студентов в спортивной жизни университета.

5. Сотрудничество с местными организациями и спортивными федерациями: партнерство с местными спортивными клубами и федерациями может обеспечить дополнительные возможности для тренировок, соревнований и обмена опытом.

Для эффективного решения проблем студенческого спорта необходим комплексный подход, включающий в себя усилия как со стороны университетов, так и студентов, а также поддержку со стороны государства и частного сектора.

Уделяется большое внимание развитию сети спортивных клубов, увеличению коли-



чества спортивных лиг, а также совершенствованию системы соревнований и созданию центров спортивной подготовки студенческих сборных команд в университетах в рамках развития студенческого спорта в Российской Федерации. На развитие студенческого спорта из средств федерального бюджета выделен почти 1,1 млрд руб. [5]. Центры спортивной подготовки студенческих сборных команд работают уже в семи вузах, подведомственных Минспорту России. В 2022 г. по поручению президента России на базе двух федеральных университетов созданы центры развития студенческого спорта, один из которых открыт в Уральском федеральном университете. На сегодняш-

ний день общероссийскими спортивными федерациями совместно с Российским студенческим спортивным союзом созданы студенческие спортивные лиги, в мероприятиях которых ежегодно участвует более 700 студенческих спортивных клубов и около 50 тысяч студентов-спортсменов.

В жизни современной молодежи огромное социальное значение имеет студенческий спорт. Проблемы существуют, и они, несомненно, тормозят развитие студенческого спорта, однако мероприятия, проводимые государством, показывают высокую значимость данного вопроса, а также позволяют искать пути решения.

### Список источников

1. Зайцева А. А., Жданович Д. О. Анализ источников финансирования деятельности студенческих спортивных клубов // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2022. — Т. 1, вып. 1. — С. 40–48. DOI: 10.18500/2782-4594-2022-1-1-40-48. EDN: FTEMB.
2. Леднев В. А., Первушина Е. А. Тенденции развития студенческого спорта в России // Экономика и управление народным хозяйством. — 2016. — № 8. — С. 38–44.
3. Ольховский Р. М. Модели организации спортивного клуба, способы создания и ресурсное обеспечение // Спортивно-массовая работа и студенческий спорта: возможности и перспективы : материалы международной научно-практической конференции. — СПб. : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, 2015. — С. 26–29.
4. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для формирования готовности у будущих специалистов безопасности жизнедеятельности к профессиональной деятельности = Factors defining need of use of means of physical training for formation of readiness at future experts of health and safety for professional activity / Никитина Е. С., Аганов С. С., Семенова С. С., Краснов Е. А.; Е. С. Никитина, С. С. Аганов, С. С. Семенова, Е. А. Краснов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 4 (170). — С. 244–246.
5. Официальный сайт полномочного представителя Президента Российской Федерации в Уральском федеральном округе. — URL: <http://uralfo.gov.ru/press/events/5932/>

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОГРАНИЧЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОПЫТ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

**ОНИЩЕНКО** Александр Николаевич

Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского  
Саратов, Россия  
prof-fiz@yandex.ru

**Аннотация.** Проведен ретроспективный анализ дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта вуза и предложены мероприятия по совершенствованию этого процесса. Организация и осуществление обучения на расстоянии по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются сложнейшей, многофакторной и многоуровневой задачей, которую можно решить с учетом подавляющей практической направленности (овладение ценностями физической культуры во время двигательной активности). Оптимизация учебного процесса возможна воздействием на мотивационную сферу студентов, разработкой индивидуальных траекторий обучения и контроля, инновационных форм и методов подготовки, с учетом повышения квалификации преподавателей, совершенствования материального и информационного обеспечения.

**Ключевые слова:** студенты, дистанционное обучение, учебный процесс по физической культуре, covid-ограничения.

## PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF RESTRICTION LIFE: EXPERIENCES AND SUGGESTIONS

Alexander N. **ONISHCHENKO**

Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky  
Saratov, Russia  
prof-fiz@yandex.ru

**Abstract.** A retrospective analysis of distance learning at the Department of Physical Culture and Sports of the university was carried out and measures to improve this process were proposed. The organization and implementation of distance learning in the discipline "Physical culture and sport" is a complex, multifactorial and multilevel task that can be solved taking into account the overwhelming practical orientation (mastering the values of physical culture during physical activity). The optimization of the educational process is possible by influencing the motivational sphere of students, developing individual learning and control trajectories, innovative forms and methods of training, taking into account the advanced training of teachers, improving material and information support.

**Keywords:** students, distance learning, educational process on physical education, covid restrictions.

### Введение

Можно утверждать, что пандемии инфекционных заболеваний будут и в дальнейшем угрожать человечеству. Как показало наше участие коронавируса SARS-CoV-2, необходимый комплекс проведения режимно-ограничительных противоэпидемических мероприятий (нерабочие дни, самоизоляция, социальное дистанцирование, ограничения на передвижение и групповое общение и др.)

неблагоприятно сказался на всех видах деятельности населения, но позволил предотвратить катастрофу. Образовательное пространство высшего образования также находилось в тяжелейших условиях отсутствия прямого личного контакта преподавателя и обучаемых, невозможности использования в полном объеме учебно-материальной базы, снижения уровня контроля учебного процесса и использования всего спектра

фонда оценочных средств. Перед руководством вузов была поставлена сложнейшая задача срочной адаптации к новым реалиям подготовки кадров и изыскания инновационных методов и необходимых ресурсов для сохранения имеющегося уровня учебной, методической, научной и воспитательной работы на кафедрах. Безальтернативным решением для осуществления учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях стало широкое применение педагогических технологий в дистанционном формате. По сравнению с преподаванием других дисциплин в наиболее затруднительных условиях оказались учебные подразделения, реализующие в вузе ценности физической культуры и спорта (выполнение учебных программ «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»). Ведь в их основе физические упражнения, которые формируют и развивают необходимые конкретному специалисту умения и навыки, психофизические способности, расширяют физиологические резервы организма, повышают работоспособность, улучшают состояние здоровья и в совокупности способствуют оптимизации подготовки студента в учебном заведении любого профиля [1–4].

Реструктуризация процесса целенаправленного педагогического воздействия на студенческую молодежь средствами физической подготовки происходила на фоне дефицита времени на подготовку; директивного одномоментного прекращения доминирования групповых практических занятий; введения онлайн-режима работы на всех уровнях образовательной деятельности; специфики дисциплин при использовании информационно-цифровых технологий; практически полного отсутствия опыта массового применения дистанционных способов на образовательных порталах; недостатка руководящих документов для организации учебного процесса во время пандемии; различного уровня компьютерной («цифровой») грамотности у преподавательско-

го состава и обучаемых; наличия широкого спектра применяемых цифровых устройств и программного обеспечения (зачастую разного уровня и стандарта, а иногда и нелицензированного); в некоторых случаях негативного отношения средств массовой информации к работе преподавателей физической культуры в онлайн-режиме; недостаточной деятельности в мотивационно-ценностном плане в отношении двигательной активности и здоровьесберегающих мероприятий [5; 6].

При этом, по нашему мнению, усугубляло ситуацию то, что только у каждого десятого (в лучшем случае) студента была развита потребность к целенаправленным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому, вне всякого сомнения, традиционную систему практических занятий при изучении дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении только временно (до окончания режимно-ограничительных мероприятий) можно заменить обучением на расстоянии. В связи с этим в течение всего времени, прошедшего после окончания пандемии, проводилось достаточно много исследований, посвященных особенностям применения информационных и других технологий, на кафедрах физической культуры и спорта при ограничениях жизнедеятельности [1–7]. Мы предполагаем, что актуальный характер таких научных работ сохранится еще долгое время.

**Цель исследования** — изучение особенностей организации учебно-воспитательной работы на кафедре физической культуры и спорта высшего учебного заведения в период ограничения жизнедеятельности и определение возможных путей оптимизации этого процесса.

#### **Методика и организация исследования**

В Саратовской государственной юридической академии проведены обобщение и анализ содержания учебно-методического комплекса кафедры физической культуры и спорта за период 2020–2021 гг. Изучена

учебная документация процесса подготовки более трех тысяч студентов первых трех курсов обучения и опрошено 16 преподавателей-специалистов (систематизировался педагогический опыт, проводились опрос и экспертная оценка, нормативно-правовое наблюдение). На заключительном этапе работы разрабатывались мероприятия по совершенствованию дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта в высшем учебном заведении в период пандемии или других чрезвычайных ситуациях.

### Результаты исследования и их обсуждение

На основании введения в России режимно-ограничительных мероприятий в рамках борьбы с пандемией (режим нерабочих дней, запрет массовых и групповых мероприятий, ограничение передвижения, применение индивидуальных средств защиты) в высших учебных заведениях в экстренном режиме началась разработка учебно-методического комплекса и организационных вопросов преподавания дисциплин кафедры физической культуры и спорта в условиях ограничения жизнедеятельности. Основой планируемого образовательного процесса была избрана модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда с размещением ее на образовательном портале вуза. Перечислим трудности первичного этапа внедрения технологии: недостаток у всех категорий образовательного процесса в необходимом количестве современных мобильных или стационарных цифровых устройств с предоставленным доступом в Интернет; разный уровень подготовки (соответственно, и возможностей) преподавателей к работе в информационной среде; случаи снижения уровня мотивации, недостаток компетенции, опыта и работоспособности преподавателей при определении лидера для создания курса; насыщение «из-под пера» автора прямым поточным методом содержания образовательных порталов; экстренная подготовка пояснений

к работе с ресурсами, как для студентов, так и для преподавателей; по факту 24/7 организация обратной афферентации (оперативной обратной связи с обучаемыми) с учетом различных часовых зон; невозможность в полном объеме синхронизировать данные образовательного портала (наполняемый учебный контент) с содержанием учебно-методического комплекса; попытки сохранить традиционные ценности очных практических занятий; необходимость учета различных групп состояния здоровья у студентов и индивидуального уровня физической подготовленности.

В содержание учебного контента по дисциплине «Физическая культура и спорт» на образовательном портале вошли: курс лекций (восемь наименований); учебный видеоряд (три наименования); сборник учебных заданий к материалам лекций; методические указания для студентов, допущенных к физическим упражнениям без ограничений; комплект учебных заданий и дневник самоконтроля для подготовительной и специальной (медицинской) групп; глоссарий; периодические (три раза за семестр) отчетные формы. В начальный период ограничения жизнедеятельности планировалось повысить уровень силовых способностей и показателей гибкости. В дальнейшем — разработать индивидуально ориентированные траектории обучения с учетом личностных и физиологических особенностей, физической подготовленности, условий проживания и территориальных физкультурных объектов. Организационная работа была поручена опытному и энергичному, высокомотивированному преподавателю, возглавившему оперативный штаб для создания дистанционного курса дисциплины (создан массив данных для обоснования упражнений по формированию и развитию необходимых, с учетом профессионально-прикладной направленности, физических качеств). На следующих платформах предложенного каскада дистанционного обучения уже применялись апробированные комплексы с самоконтро-

лем в конце каждой недели. В самоконтроль были включены: оценка самочувствия, активности и настроения; измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления; оценка индекса массы тела; измерение времени простой сенсомоторной реакции; корректурная проба; ортостатическая проба; пробы Штанге и Генча; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; бег на месте с высоким подниманием бедра за 15 секунд; наклон вперед; тест Купера; упражнение «планка»; тест на скорость реакции с линейкой. В дальнейшем полученные в ходе батареи тестов результаты стали основой для разработки мероприятий по оптимизации учебного процесса и проведения ряда научных исследований.

Содержание учебных занятий для членов спортивных команд вуза было дополнено индивидуальными заданиями, подготовленными тренерами-инструкторами спортивного клуба с подачей им отчетных форм два раза в месяц.

При формировании контента образовательного портала очень много внимания было уделено разработке инструкторско-методических пособий для всех контингентов вуза, содержащих особенности и порядок работы в цифровой среде.

Отчеты о проделанной работе представлялись студентами в виде писем электронной почты, в пространстве видеочатов и онлайн-консультаций, специального сервиса портала и социальных сетей. Достаточно интенсивно применялся пакет прикладных программ Zoom.

В процессе обучения выявились недостатки: формальный характер отчетов, копировка необходимых данных, ссылки на отсутствие оргтехники, программного обеспечения и доступа в Интернет и др.

Во время сессий оценка теоретических знаний студентов осуществлялась онлайн-тестированием (30 вопросов за 30 минут, многовариантные ответы). В виде поощрения наиболее активные и добросовестные обу-

чаемые получали зачет без дополнительного контроля (от половины до двух третей студентов). Положительно были оценены 70 % из прошедших тестирование респондентов.

В адрес руководства вуза поступали единичные жалобы от обучаемых на организацию работы на кафедре физической культуры и спорта (на «ненужные» отчеты, большую нагрузку, работу с компьютером и т. п.).

Все замечания обобщались и анализировались. При этом многие средства визуализации деятельности студентов не были реализованы (требования видео- и фотоматериалов, видеотрансляций, групповых онлайн-занятий с использованием цифровых сервисов и т. п.).

От семестра к семестру коллектив вуза адаптировался к создавшимся условиям с учетом негативных и позитивных результатов. Лидер-преподаватель в дальнейшем был назначен заведующим кафедрой; дистанционное обучение было разработано по нескольким инновационным учебным программам для каждого уровня подготовки; усилена профессионально-прикладная направленность; расширены средства визуализации отчетных форм; дополнены материалы для оценки двигательной активности; сконцентрирован весь обмен информации только в образовательном пространстве вуза; учтена динамика функционального состояния организма и физической подготовленности студентов; сборник учебных материалов был дополнен новыми видео- и фотоматериалами различных физических упражнений.

Модули дистанционного обучения сохранили перечень традиционных разделов: вступительный (вводный, начальный), базовый (общий), специализированный (частный — по видам спорта), профессионально-прикладной, итоговый (заключительный).

Во время последующих этапов профессиональной подготовки также проводилось итоговое тестирование теоретических зна-

ний с увеличением объема тестов и времени на их прохождение.

Проведенные социологические исследования показали, что студенты в период пандемии на порядок увеличили время использования электронных устройств; многие жаловались на ухудшение самочувствия и психофизического состояния, состояния здоровья; отмечали длительность самоподготовки в учебном процессе; жаловались на непродуктивность дистанционного обучения и предлагали рассмотреть возможность очно-дистанционного (комбинированного) обучения (с соблюдением всех профилактических (противоэпидемических) мероприятий).

Для обучаемых в специальной медицинской группе с участием специалиста по лечебной физкультуре были разработаны индивидуальные «батареи» (комплексы) физических упражнений («островки» двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья) с учетом исходного уровня психофизиологических резервов организма и показателей уровня физических качеств, а также имеющихся заболеваний. Также эта категория студентов писали реферативные работы и эссе по вопросам применения ценностей физической культуры, здоровому образу жизни, здоровьесберегающим технологиям. Наблюдение за ними было непрерывным и тщательным (увеличение объема консультаций, круглых столов и конференций, еженедельное представление кратких самооценок, дистанционного контроля показателей функционального состояния).

Представленные нами результаты исследования открыли окно возможностей для предложения некоторых мероприятий по оптимизации обучения на расстоянии на кафедре физической культуры и спорта в условиях ограничения жизнедеятельности:

— разработать стандартизированный комплект учебно-методической документации для каждого вуза (кафедры физической культуры и спорта) для функционирования образовательного пространства в условиях

ограничения жизнедеятельности, чрезвычайных ситуаций, природных и техногенных катастроф, военных операций и конфликтов;

— один раз в три года проводить уточнение и оптимизацию учебно-методического комплекса с учетом современных реалий и уровня цифровизации общества;

— разработать систему педагогического, психологического и медицинского контроля студентов в особый период, своевременность и ритмичность его проведения, взаимосвязь и взаимодействие с органами управления, научно-исследовательскими учреждениями и профильными кафедрами;

— организовать периодическое (не формальное) повышение квалификации преподавательского состава по обучению на расстоянии и использованию современных программ и техники;

— улучшить учебно-материальную базу кафедр для дистанционного учебного процесса;

— разработать систему мероприятий по формированию и развитию мотивационно-ценностного отношения к средствам и методам физической культуры в период ограничения жизнедеятельности;

— рассмотреть вопрос о возможности организации в этих условиях комбинированных (очно-заочных, смешанных, онлайн-офлайн и др.) форм обучения;

— распространить позитивный опыт работы кафедр физической культуры и спорта (научные и методические конференции, руководящие документы министерств и ведомств, учебные программы нового поколения, организация научного конгресса с участием заведующих кафедр физической культуры и спорта и т. д.).

По нашему мнению, не подлежит сомнению, что дистанционные формы обучения на кафедрах физической культуры и спорта — мера вынужденная, а двигательная активность — безальтернативный способ повышения физиологических резервов организма, укрепления здоровья и продления

профессионального и биологического десятилетия.

### Вывод

Результаты данной научной работы в целом не противоречат современным исследованиям и дополняют имеющиеся публи-

кации о способах и результатах учебно-воспитательного процесса неспециального физкультурного образования в период противоэпидемических ограничений. Предложены мероприятия по оптимизации данного вида деятельности.

### Список источников

1. Алпацкая Е. В., Юденков А. В. Методы оптимизации учебного процесса в условиях дистанционной работы в вузах физической культуры // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 2 (192). — С. 9–13.
2. Колесникова О. Б., Пьянзина Н. Н., Шнайдер М. Г. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2019. — Вып. 10. — С. 23–30.
3. Онищенко А. Н., Шитов Д. Г., Ларин Н. В. Содержание и организация дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта вуза в условиях ограничения жизнедеятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 1. — С. 76–79.
4. Онищенко А. Н., Лавричева И. А., Куземко Ю. В., Трушечкина Е. В. Физическая культура студентов

специальной медицинской группы в условиях ограничения жизнедеятельности // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2022. — Вып. 9. — С. 17–27.

5. Покровская Т. Ю., Юсупов Р. А., Титова Е. Б. и др. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 11. — С. 65–67.

6. Радаева С. В., Сосуновский В. С., Беженцева Л. М. Отношение студентов к организации процесса физического воспитания в дистанционном формате обучения // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 10. — С. 75–77.

7. Трегубова С. Н., Бацина О. Н., Данилова А. В., Дрейко Н. Ю. Применение дистанционных технологий в образовательном процессе физкультурного вуза // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 11. — С. 30–32.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ИНКЛЮЗИВНОМУ БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

**ПАРСАЕВ** Павел Анатольевич<sup>1</sup>, **ГРАЧИКОВ** Андрей Александрович<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> judoparsaev00@gmail.com, ORCID 0009-0003-9998-0001

<sup>2</sup> a.grachikov@lesgaft.spb.ru, ORCID 0000-0002-8098-9642

**Аннотация.** Изложены особенности организации занятий по инклюзивному бильярдному спорту для лиц с нарушениями зрения. Представлены основные методы и рекомендации к тренировочному процессу, описание инвентаря, адаптированного под контингент, а также специфика работы согласно психофизическим отклонениям данной нозологии.



**Ключевые слова:** *тренировочный процесс, методы, рекомендации, инвентарь, контингент, нозология, адаптивный спорт, бильярдный спорт.*

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF CLASSES IN INCLUSIVE BILLIARD SPORTS FOR PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Pavel A. PARSAEV<sup>1</sup>, Andrey A. GRACHIKOV<sup>2</sup>

P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup> judoparsaev00@gmail.com, ORCID 0009-0003-9998-0001

<sup>2</sup> a.grachikov@lesgaft.spb.ru, ORCID 0000-0002-8098-9642

**Abstract.** The article describes the peculiarities of organizing classes in inclusive billiard sport for visually impaired people. The main methods and recommendations to the training process, description of the inventory adapted to the contingent, as well as the specifics of work according to the psychophysical deviations of this nosology are presented.

**Keywords:** *training process, methods, recommendations, equipment, contingent, nosology, adaptive sport, billiard sport.*

### Актуальность

Идея создания Паралимпийских игр принадлежит нейрохирургу Людвигу Гуттману. В 1944 г. на базе госпиталя в Сток-Мандевилле был открыт центр для лиц со спинномозговыми травмами. В программу реабилитации были включены спортивные дисциплины: дартс, снукер, панчбол. Впоследствии они были заменены на уже известные паралимпийские виды спорта. Однако снукер был включен в программу первых летних Паралимпийских игр 1960 г., проходивших в Риме. Соревнования проходили на открытом воздухе в крытой зоне беговой дорожки, на столе, который прислали из больницы Сток-Мандевилля. В данной дисциплине принимали участие лица со спинномозговыми травмами, соревнуясь на колясках. За исключением 1980 г. снукер проводился на всех последующих летних Паралимпийских играх до 1988 г. В современном мире бильярдный спорт не входит в состав Олимпийских и Паралимпийских игр [1].

Вышеописанное служит подтверждением того, что бильярдный спорт может быть адаптирован для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Эта дисциплина способствует развитию как физических, так и личностных качеств, социализации и рекреации человека. На основе данных аспектов мы предполагаем, что бильярдный спорт может стать возможностью адаптации и ин-

теграции лиц с нарушениями зрения к окружающей среде с помощью инклюзивности и особенностей организации занятий.

**Цель работы** — выявить особенности организации занятий по инклюзивному бильярдному спорту лиц с нарушениями зрения на основе анализа научно-методической литературы и опыта специалистов.

### Изложение результатов исследования

Для изложения полученных нами результатов исследования стоит отметить исторические аспекты бильярдного спорта. Согласно источникам, бильярд — это неолимпийский вид спорта, собирательное название настольных игр. Термин «бильярд» имеет французское происхождение, однако сама игра стала известной благодаря странам Азии.

Опираясь на официальные документы о бильярдном спорте, можно сказать, что в настоящий момент существуют следующие разновидности:

1. Русский бильярд — разновидность лузного бильярда, со своими правилами игры и особыми требованиями к оборудованию. Основные характерные особенности: относительно крупные шары, незначительно уступающие по размерам створу лузы (диаметр шара 68–68,5 мм, вес около 285 г), все шары одного цвета с номерами от 1 до 15, биток жёлтый (реже допускается темно-

красный). Шары для игры в бильярд делают из полимера на основе фенолформальдегидной смолы. Столы покрыты зеленым сукном. На официальных соревнованиях используют столы только 12 футов. Широко известны дисциплины русского бильярда: свободная пирамида (американка), комбинированная пирамида, динамичная пирамида, классическая пирамида. Основные правила: выиграть соперника, забив 8 шаров [3].

2. Снукер — разновидность английского бильярда, придуманная английским военным Невиллом Чемберленом в конце XIX в. Старт игры начинается с расположения шаров в следующем порядке:

- 15 красных шаров уложено в пирамиду (одно очко за каждый забитый шар);
- шесть шаров различных цветов лежат поодиночке на своих позициях (на линии дома: желтый, коричневый, зеленый — 2, 4, 3 очка соответственно; между средними лузами ровно по середине: синий — 5 очков; перед пирамидой из 15 красных шаров: розовый — 6 очков; на расстоянии 324 мм от заднего борта: черный — 7 очков);
- белый шар (биток) находится в доме.

Основные правила: выиграть соперника, набрав наибольшее количество очков, забивая красный и цветной поочередно [2].

3. Карамболь — более известный как французский бильярд. Основная особенность данной дисциплины: игра с помощью трех шаров разного цвета на столе без луз. Главной задачей игроков является выполнение разных фигур при помощи удара битка (шар, по которому ударяют кием) по прицельным шарам. За каждый удар и исполнение игроку начисляется определенное количество очков в зависимости от правил карамболя. Выделяют следующие разновидности данной игры: однорортный, трехрортный, открытый стол и др. [2].

4. Пул — американский бильярд. Согласно статистике, самая популярная дисциплина данной игры в мире. Основные отличия: 9-футовый стол для игры, с широкими лу-

зами, шары диаметром  $57,15 \pm 0,127$  мм двух групп: «цельные» и «полосатые», от 1 до 8 и от 9 до 15 соответственно. Белый шар — биток, с помощью которого игроки выполняют удары. Популярные разновидности пула: «8»; «9»; «10»; «14+1» со своими правилами, согласно официальному международному стандарту данной дисциплины [3].

Согласно вышеописанному бильярдный спорт является одним из самых популярных настольных игр в мире. Мы предполагаем, что наиболее благоприятная дисциплина для организации занятий по инклюзивному бильярдному спорту для лиц с нарушениями зрения — пул «8». Учитывая данный аспект и анализ научно-методической литературы, научных статей и опыт специалистов по проблеме исследования, нами были описаны следующие особенности:

1. Адаптивное оборудование.

По правилам дисциплины пул «8» игроки забивают определенную группу шаров: либо «цельные», либо «полосатые». По окончании серии спортсменам необходимо забить цельный шар черного цвета под № 8.

В зависимости от степени и разновидности нарушения зрения для занятий можно использовать:

1) шары разных цветовых групп, например, желтые и красные, и шар под № 8 более яркого цвета;

2) шары с звуковыми сигналами, которые издадут звук при соприкосновении с кием;

3) для тотально слепых и незрячих спортсменов можно использовать (озвучивание проведенных ударов). На лузах можно установить аудиоиндикаторы. При результативном действии будет произведен сигнал, характеризующий забитие шара.

Также могут использоваться кии с рукояткой, облегчающей взаимодействие с шаром.

2. Обучение и поддержка.

Важным в занятии по инклюзивному бильярдному спорту является тренер, специализирующийся на работе с данным контин-

гентом. Помимо этого, специалист должен обладать компетенциями в области бильярдного спорта, а также уметь работать с адаптивным оборудованием. Основные задачи тренера-преподавателя: создание комфортных условий для формирования компенсаторного, реабилитационного и рекреационного эффектов через инклюзивный спорт, способствование адаптации к окружающей среде, интеграции в спортивное сообщество лиц с отклонениями в состоянии здоровья [4].

### 3. Тренировочный процесс.

Для достижения успеха в игре и развития навыков необходимы регулярные тренировки. Они помогут улучшить технику игры, координацию движений, развить стратегическое мышление. Еще одним важным фактором является организация инклюзивности занятия. Другими словами, активное взаимодействие здорового спортсмена с инвалидом в процессе тренировки. Например, тренировочные партии по пулу, в которых дуэт спортсменов «здоровый—инвалид» по очереди выполняют удары, согласно правилам бильярда в парной дисциплине. В процессе конкуренции с идентичной парой спортсменов оценивается игра «здоровых» спортсменов и отдельно лиц с нарушениями зрения.

### Список источников

1. История Паралимпийских игр. — URL: [https://paralymp.ru/paralympic\\_games/istoriya-paralimpiyskikh-igr/](https://paralymp.ru/paralympic_games/istoriya-paralimpiyskikh-igr/) (дата обращения: 01.12.2023)
2. Официальные правила бильярда. — URL: <http://www.fbsrf.ru/rules> — (дата обращения: 25.11.2023)

Планирование тренировок, учитывая возможности и потребности каждого участника, играет важную роль в организации подобных занятий.

### 4. Участие в соревнованиях и мероприятиях.

По нашему мнению, создание данной секции и популяризация инклюзивных занятий по бильярдному спорту для лиц с нарушениями зрения будут способствовать организации соревнований. Такие мероприятия станут путем достижения адаптации к окружающей среде и интеграции инвалидов в общество, будут содействовать обмену опытом и укреплению общения между участниками.

Подводя итог, стоит сказать, что организация инклюзивных занятий по бильярдному спорту будет способствовать развитию физических и когнитивных навыков инвалидов с депривацией зрения, а также может им улучшить их социальные навыки. Организация занятий должна учитывать особенности каждого участника, обеспечивать доступность адаптивного оборудования, обучение тренера и регулярные тренировки. Участие в соревнованиях и мероприятиях также способствует формированию мотивации и развитию соревновательных навыков, впоследствии достижению успеха, социализации и адаптации лиц с нарушениями зрения.

3. Бильярд. Иллюстрированный журнал Федерации бильярдного спорта России. — М., 2008; 2009.

4. Вишневецкий В. А. Бильярд как вид адаптивного спорта // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 3. — С. 86–88.

# ПРИМЕНЕНИЕ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ ХАПСАГАЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПЕЛЬМЕНЕВ Виктор Константинович<sup>1</sup>, АНДРОСОВ Прокопий Прокопьевич<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия

<sup>2</sup> Якутский сельскохозяйственный техникум  
Якутск, Россия

**Аннотация.** Рассматривается применение якутской национальной борьбы хапсагай во время проведения досуга среди студентов высших образовательных и средних профессиональных образовательных учреждений. Физическое воспитание студентов включает образование, обучение, укрепление здоровья, гармоничное воспитание высококвалифицированного специалиста. Для проведения досуга на свежем воздухе студенты охотно пользуются национальными видами спорта. Народные игры, национальные виды спорта развивают и укрепляют здоровье. Национальная борьба хапсагай воспитывает и развивает физические качества, такие как ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, национальная борьба хапсагай, здоровье, студенты, досуг.

## THE USE OF THE YAKUT NATIONAL WRESTLING HAPSAGAI FOR LEISURE ACTIVITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL AND SECONDARY VOCATIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Viktor K. PELMENEV<sup>1</sup>, Prokopy P. ANDROSOV<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia

<sup>2</sup> Yakut Agricultural College  
Yakutsk, Russia

**Abstract.** The article discusses the use of the Yakut national wrestling Hapsagai during leisure time among students of higher educational and secondary vocational educational institutions. Physical education of students includes education, training, health promotion, harmonious education of a highly qualified specialist. To spend leisure time in the fresh air, students willingly use national sports. Folk games and national sports develop and improve health. National wrestling Hapsagai educates and develops physical qualities such as agility, flexibility, speed, strength, endurance.

**Keywords:** physical education, national wrestling Hapsagai, health, students, leisure.

Предметом исследования являются народные игры. Национальные виды спорта народов всех стран эффективно используются в физическом воспитании молодого организма. У многих народностей есть свои виды национальной борьбы: татарская борьба на поясах куреш, тувинская борьба хуреш, бурятская борьба бухэ-барилдаан, якутская национальная борьба хапсагай и т. д. Передаваемые веками от предков они

отличаются от олимпийских видов борьбы простыми правилами и не требуют особых условий. Якутская национальная борьба хапсагай широко используется как вид спорта в учебной программе в республиканских школах, в учреждениях высшего (ВО) и среднего профессионального образования (СПО). С начала 1990-х гг. разрабатываются образовательные программы, методики обучения национальных видов спорта, при-

Таблица 1

**Результаты опроса студентов СВФУ и ЯСХТ, привлеченных к борьбе хапсагай  
во время проведения отдыха на природе**

Учебное заведение, количество студен- тов	Знаете ли вы борьбу хапса- гай?		Помогает ли борьба хапса- гай в общей физической подготовке?		Воспитывает ли борьба хапсагай тягу к занятиям физической культурой и спортом?	
	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
СВФУ, 25	20	5	25	0	25	0
ЯСХТ, 25	18	7	25	0	25	0

менение в физическом воспитании обучающихся, студентов, совершенствуются правила и т. д.

Исследование проводилось среди студентов Северо-Восточного федерального университета (СВФУ) и Якутского сельскохозяйственного техникума г. Якутска (ЯСХТ).

Цель статьи — обосновать и научно исследовать использование якутской национальной борьбы хапсагай для проведения досуга студентов ВО и СПО, применение его как вида борьбы в физическом воспитании студентов. Определять его доступность и популярность среди студентов ВО и СПО.

Задачи:

— наблюдать и выявлять овладение и умение студентов якутской национальной борьбы хапсагай;

— определить освоение двигательных навыков и способностей студентов;

— установить развитие физических качеств студентов, веры в себя, свои силы.

Изменения в законах «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 23 июня 2014 г., «О физической культуре и спорте Республики Саха (Якутия)» от 17.06.2015 г., касающиеся национальных видов спорта, дали правовую основу распространения и культивирования для населения национальных видов спорта народов страны. Молодежь охотно занимается в свободное время народными играми, настольными играми, национальными видами спорта. Якутская национальная борьба хапсагай является одним из доступных видов спорта для студентов, развивая двигательные навыки и способности молодого организма. В большинстве случаев студенты учатся друг у дру-

га разнообразным приемам для развития ловкости и быстроты.

Проведенный нами опрос 50 студентов СВФУ и ЯСХТ (табл. 1) привел к выводу, что студенты ознакомлены с борьбой хапсагай, его правилами и историей возникновения. Хотя с начала 1990-х гг. в учебно-воспитательной работе в образовательных учреждениях республики издаются методические пособия, образовательные программы, знаний студентов о национальных видах спорта, народных играх сегодня недостаточно, что побудило проводить опрос и организовать физкультурно-спортивные мероприятия среди студентов с применением якутской национальной борьбы хапсагай.

Правила якутской национальной борьбы хапсагай простые: два борца могут бороться на траве, на снегу, на борцовском ковре. Любое касание борцом земли (ковра) какой-либо частью тела, кроме ступней, влечет поражение. В официальных соревнованиях правила определяются положением соревнований согласно утвержденным правилам (FILA). Борьбой хапсагай занимаются юноши, мужчины.

В табл. 1 приводим данные организации состязаний по борьбе хапсагай, проведенных во время коллективного отдыха студентов на природе. Соревнования по календарному плану учебного заведения привели к появлению тяги к учебе, занятиям физической культурой и спортом.

### Заключение

В своих работах В. К. Пельменев, А. А. Захаров, В. Г. Торговкин и др. подчеркивают, что применение народных игр, националь-

ных видов спорта для физического воспитания, развития двигательных навыков и способностей студентов является доступным и действенным. Ребенок с малых лет играет в подвижные игры, состязается, осваивает различные двигательные навыки, которые способствуют физическому развитию.

Исследование показало, что передава-

емые из поколения в поколение народные игры, национальные виды спорта доступны и легко внедряются к применению занятиями физической культуры и спортом, хороши в воспитании чувства коллективизма, ответственности и выполнении поставленной задачи студентами ВО и СПО.

### Список источников

1. Андросов П. П., Пельменёв В. К. Роль национальных видов спорта для развития студенческого спорта // Мир науки, культуры, образования. — 2019. — № 1 (74). — С. 79–82.
2. Захаров А. А., Яковлев Я. И. Возрождение канонов якутских традиционных состязаний на празднике «Ысыах» // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы IX Международного научного конгресса. — Чебоксары, 2024. — С. 503–507.
3. Пельменев В. К., Ярушин С. А., Андросов П. П. Физическая культура и спорт, национальные виды спорта в студенческой среде в РС(Я) // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 3. — С. 42–47.
4. Торговкин В. Г., Портнягин И. И. Физическое самосовершенствование личности юных борцов в традициях народа Саха // Пути обновления современного

образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию юбилею члена-корреспондента Российской академии образования, доктора педагогических наук, профессора Дмитрия Алексеевича Данилова / Министерство образования и науки Российской Федерации ; Российская академия образования; ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова»; Педагогический институт ; под общей редакцией: А. И. Голикова, И. И. Портнягина, В. В. Находкина, С. В. Паниной, М. А. Местниковой. — Чебоксары, 2015. — С. 243–247.

5. Олесов Н. П., Торговкин В. Г. Использование информационных технологий как средства выявления отношения к здоровому образу жизни // Russian Journal of Education and Psychology. — 2022. — Т. 13, № 2. — С. 7–19.

## ВОЗМОЖНОСТИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ РАННЕГО ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

**ПЕЛЬМЕНЕВ** Виктор Константинович<sup>1</sup>, **ТРАВНИЧЕК** Берта Евгеньевна<sup>2</sup>

Балтийский федеральный университет имени И. Канта

Калининград, Россия

<sup>1</sup>VPelmenev@kantiana.ru

<sup>2</sup>travnichek@mail.ru

**Аннотация.** Рассматривается проблема профилактической функции физической культуры и спорта в области девиантного поведения подростков; выявляются свойства средств физической культуры и спорта, влияющие на признаки девиантного поведения подрост-

ков. Подчеркивается необходимость учета различных дефицитов социального возрастного развития подростков в выборе социально-педагогического процесса в профилактической работе. Воспитательные возможности средств физической культуры и спорта заключаются в повышении функциональных возможностей (выносливости) и опыта нравственного поведения как оснований законопослушного поведения подростков с девиантным поведением.

**Ключевые слова:** *девиантное поведение подростков, профилактическая функция физической культуры и спорта, законопослушное поведение.*

## THE POSSIBILITIES OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND LEISURE ACTIVITIES IN THE PREVENTION OF EARLY PROBLEMATIC BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Viktor K. PELMENEV<sup>1</sup>, Berta E. TRAVNICHEK<sup>2</sup>

I. Kant Baltic Federal University

Kaliningrad, Russia

<sup>1</sup>VPelmenev@kantiana.ru

<sup>2</sup>travnichek@mail.ru

**Annotation.** The problem of the preventive function of physical culture and sports in the field of deviant behavior of adolescents is considered; the properties of physical culture and sports that affect the signs of deviant behavior of adolescents are revealed. The necessity of taking into account various deficits of the social age development of adolescents in the choice of socio-pedagogical processes in preventive work is emphasized. The educational possibilities of physical culture and sports facilities consist in the formation of endurance and experience of moral behavior as the basis for law-abiding behavior of adolescents with deviant behavior.

**Keywords:** *deviant behavior of adolescents, preventive function of physical culture and sports, law-abiding behavior.*

Профилактическая функция физической культуры в отношении подростков с девиантным поведением является традиционным направлением исследований отечественной педагогики. В разные периоды развития педагогики субъектами профилактической работы были дети и подростки, оставшиеся без попечения родителей и находящиеся в организациях социального обслуживания. Кроме отсутствия семейного статуса такие дети получали различные характеристики: педагогически запущенные, с асоциальным поведением, с недостатками психофизического, физического и психического здоровья. Профилактическая работа с воспитанниками центров помощи детям, социально-реабилитационных центров, школ-интернатов, направленная на предупреждение правонарушений, выступает важнейшим элементом воспитательной системы.

В педагогической науке активно исследуются возможности физической культуры и спорта как средства социально-педагогического подхода профилактической работы с подростками. Востребованными

являются исследования профилактики ранних форм девиантного поведения детей и подростков, предшествующего другим, более асоциальным формам, в том числе агрессивному, делинквентному, рисковому и т. д. Согласно исследованию ученых Московского государственного психолого-педагогического университета «Навигатор профилактики», раннее проблемное (отклоняющееся) поведение детей характеризуется ненадлежащим поведением, которому присущи оппозиционность и нарушение статуса [3]. Открытое непослушание и неповиновение, нарушение правил, частые споры, пренебрежение другими — это наблюдаемые признаки раннего проблемного поведения, что делает его естественным объектом педагогического урегулирования. Целью профилактики раннего проблемного (отклоняющегося) поведения, на наш взгляд, может стать опыт законопослушного поведения.

Системная воспитательная работа сотрудников организации социального обслуживания включает в себя направление

«физическое воспитание», которое обладает своими ресурсами в комплексной программе профилактики девиантного поведения воспитанников. На возможность формирования опыта социально-нормативного поведения подростков средствами физического воспитания указывали многие исследователи. Так, опыт нравственного поведения формируется коллективистскими взаимоотношениями, свойственными спортивными соревнованиям (С. Г. Нуржанов [4]); объединением досуговой и физкультурно-спортивной деятельностью (О. А. Борисова [1]); объединением социально-педагогических и физкультурно-оздоровительных технологий (С. Г. Жуков [2]) и др.

Общими позициями в исследовании возможностей физической культуры и спорта для профилактики раннего проблемного поведения подростков выступает проблема дисциплинированности подростков. Педагогическое воздействие на отмеченные признаки отклоняющегося поведения осуществляется побуждающими, организующими и контролирующими средствами, к числу которых относятся, например, самостоятельное преодоление трудностей, взаимопомощь, сознательное выполнение заданий, выполнение поручений тренера, игровая деятельность учащихся, выраженная в самостоятельном выборе подростками коллективных спортивных игр в качестве предпочтительных для уроков физической культуры, что способствует развитию интереса к секционным занятиям по видам спорта, снижению количества нарушений дисциплины [2, с. 19].

Коллективная спортивная игра (баскетбол, футбол, волейбол) достоверно доказывает возможность развития физического качества выносливости, что, на наш взгляд, выступает личностным потенциалом законопослушного поведения в ограничительной области спортивного правила игры. Специальным образом смоделированная, она формирует положительное к ней отношение, желание ей соответствовать, стремление

соблюдать требования, запреты и ограничения.

Свойства физической культуры в формировании опыта законопослушного поведения в профилактике раннего проблемного поведения воспитанников могут быть систематизированы в следующем виде:

Свойство физкультурно-спортивной деятельности — участие (сопричастность, сопереживание) в социально значимом деле как способе проявления человеческих способностей — удовлетворяет способности общения, вызывает чувство радости и гордости, что, в частности, связано с глорическими эмоциями переживания победы в спортивном соревновании.

Свойства спортивной деятельности — творческая деятельность, добровольно избранная любительская деятельность, непрерывность и систематичность тренировочных занятий, спортивно-игровой характер тренировочных занятий и спортивных соревнований, спортивно-игровые ситуации — физиологические изменения в ходе спортивной игры, эмоциональная и физическая разрядка, формирование опыта преодоления затруднений волевыми усилиями, положительные эмоциональные переживания, интерес к спортивной игре, самокритичность, ответственность, воля к победе, выдержка, самоконтроль.

Свойство спортивной секции — игровая деятельность, спортивный коллектив, групповая форма занятий, товарищеские игры, сочетание игрового амплуа с общественным и личным статусом воспитанника — интерес к соревновательным упражнениям и спортивным соревнованиям, развитие сотрудничества, доверия, коллективизма, сплоченности, дисциплинированности, взаимопомощь, взаимотребовательность и взаимответственность, согласование личных и коллективных интересов, формирование межколлективных отношений.

Выявленные возможности средств физической культуры реализуются при наличии педагогических условий: добавление целей



мероприятий физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности, спортивной деятельности воспитанников целями формирования законопослуш-

ного поведения, интегрировать физическое воспитание с эстетическим и культурным видами воспитания, с формами и направленностью досуговой деятельности.

### Список источников

1. Борисова О. А. Направленное использование средств физической культуры для целостного формирования личности педагогически запущенных подростков 10–11 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1999.

2. Жуков М. Н. Социально-педагогические и оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением : авто-

реф. дис. ... д-ра пед. наук. — М., 2005. — 48 с.

3. Навигатор профилактики. — URL: [https://mgppu.ru/about/publications/deviant\\_behaviour](https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour) (дата обращения 30.03.2024).

4. Нуржанов С. Г. Внешкольная воспитательная работа с педагогически запущенными детьми средствами физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Алма-Ата, 1989. — 25 с.

## АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

ПЕЛЬМЕНЕВ Виктор Константинович<sup>1</sup>, УЛИССКИЙ Евгений Вадимович<sup>2</sup>

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия

<sup>1</sup>VPelmenev@kantiana.ru

<sup>2</sup>ulissky.eugeny@yandex.ru

**Аннотация.** Формирование у будущих педагогов «высоконравственной личности» является одним из ключевых направлений в процессе образования Российской Федерации. В представленной статье рассмотрена проблема духовно-нравственной личности в процессе профессиональной подготовки студентов. В статье описаны основные блоки и принципы, необходимые для обеспечения эффективности процесса воспитания качеств высококонравственной личности в процессе обучения студентов по специальности. Автором описаны результаты исследования путей повышения духовно-нравственного развития студентов. Представлены выводы об эффективности разработанной концепции духовно-нравственного воспитания обучающегося в процессе профессиональной подготовки студентов.

**Ключевые слова:** личность, подход, аксиология, педагогическая этика, нравственные качества, эксперимент, педагогика, формирование нравственности, педагог.

## AN AXIOLOGICAL APPROACH TO THE EDUCATION OF A SPIRITUAL AND MORAL PERSONALITY IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS

Viktor K. PELMENEV<sup>1</sup>, Evgeny V. ULISSKY<sup>2</sup>

I. Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia  
<sup>1</sup>VPelmenev@kantiana.ru  
<sup>2</sup>ulissky.eugeny@yandex.ru

**Abstract.** The formation of a “highly moral personality” among future teachers is one of the key directions in the education process of the Russian Federation. The article considers the problem of spiritual and moral personality in the process of professional training of students. The article describes the main blocks and principles necessary to ensure the effectiveness of the process of educating the qualities of a highly moral person in the process of teaching students in their specialty. The author describes the results of a study of ways to improve the spiritual and moral development of students. The conclusions on the effectiveness of the developed concept of spiritual and moral education of the student in the process of professional training of students are

**Keywords:** *personality, approach, axiology, pedagogical ethics, moral qualities, experiment, pedagogy, formation of morality, pedagogy.*

В прогнозе долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 г. первостепенное значение отводится человеческому капиталу как важнейшему фактору развития страны. От качества подготовки кадров напрямую зависит конкурентоспособность современного общества, развивающегося в инновационной среде [6, с. 130].

Роль образования в процессе перехода к инновационному социально ориентированному типу общественного развития первостепенна: в процессе обучения происходит формирование социально ответственной личности, раскрытие творческого потенциала, создание профессиональной культуры и этики труда, эволюция сферы предпринимательской деятельности в целом [5, с. 17].

Динамично меняющийся мир требует новых методов и методик воспитания духовно-нравственной личности при обучении студента как фундаментальной настройки, формирующей поведенческий паттерн, отвечающий вызовам современного общества.

Обучение должно быть направлено не только на повышение уровня профессиональных знаний, но и на формирование личностных ориентиров студента.

На основе проведенного нами исследования был сформирован вывод, что духовно-нравственное воспитание личности в процессе профессиональной подготовки

студентов должно осуществляться поступательно, по мере прохождения студентами всего курса обучения в вузе [4; 7]. В представленном исследовании разработана модель, по которой духовно-нравственное воспитание личности студентов будет производиться именно таким образом.

В представленном исследовании рассматривается модель, в которой воспитание духовно-нравственной личности студентов осуществляется в процессе обучения и состоит из следующих разделов:

- целеполагающий;
- технологический;
- критериальный;
- диагностический;
- результативный.

Предпосылками разработки данной модели являлись:

- анализ нормативно-правовой базы;
- исследование позиции других авторов в данной области;
- анализ проведенного наблюдения;
- проведение анкетирования студентов, преподавателей и специалистов вуза.

Для оценки степени эффективности разработанной модели духовно-нравственного воспитания личности в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов начальной школы были сформулированы следующие задачи:

- 1) разработать программу опытно-экс-

периментального направления, необходимую для воспитания обучающихся в духовно-нравственном направлении, которая будет внедрена в образовательный процесс студентов;

2) определить комплекс факторов, способствующих эффективному процессу воспитания студентов в процессе обучения, а также разработать методологию развития у студентов ценностных основ будущих педагогов;

3) сформировать группы из числа студентов для проверки созданной методики, определить экспериментальную и контрольную группы испытуемых;

4) выявить у каждого из студентов экспериментальной группы исходный уровень всех базовых компонентов морально-нравственной составляющей профессиональной подготовки;

5) отследить динамику развития основ профессионального развития на формирующем этапе эксперимента;

6) продиагностировать уровень сформированности каждого из составляющих базовых ценностных ориентиров профессиональной подготовки в конце эксперимента;

7) проанализировать полученные в ходе эксперимента данные, обобщить необходимую информацию, сделать выводы о действенности и эффективности предложенной модели развития духовно-нравственного потенциала студента.

В качестве базы проведения экспериментальной работы был взят Институт образования Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта. В данном институте в целях проведения исследования были сформированы две группы:

1) экспериментальная группа студентов-педагогов в количестве 35 человек;

2) контрольная группа студентов численностью 35 человек.

Все испытуемые проходят профессиональную подготовку по направлению подготовки «16 44.03.05», педагогическое образование с двумя профилями подготовки

(начальное образование с дополнительной квалификацией). По окончании обучения им будет присвоена квалификация «педагог».

Экспериментальная работа проводилась в течение 2023/24 учебного года.

Так, в первую очередь был подготовлен и опробован на практике элективный курс «Педагогическая этика».

Курс построен на методиках возвращения у обучающихся системы моральных принципов, правил и ценностей, которые регулируют поведение педагогов в процессе образования и воспитания детей. Категория включает в себе набор норм и требований, которые определяются этическими принципами и педагогическими целями. Основным содержанием педагогической этики является этический и человеческий идеал воспитания, основанный на уважении к личности ученика, справедливости, индивидуализации образовательного процесса, профессиональной компетентности и ответственности педагога.

Данный элективный курс проходили те студенты, которые обучаются в экспериментальной группе и осваивают направление профессиональной подготовки 18 44.03.05, Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (начальное образование с дополнительной квалификацией).

На момент проведения эксперимента студентам (экспериментальной группы), получающим педагогическое образование в БФУ имени И. Канта, был предложен элективный курс «Педагогическая этика», цель которого на основе аксиологического подхода воспитать духовно-нравственную личность в процессе профессиональной подготовки студентов. В рамках аксиологического подхода исследуются ценностные установки, идеалы, нормы и оценки, которые ориентируют поведение людей и определяют их предпочтения.

Необходимость разработки и внедрения передовых методик воспитания личности будущего профессионала продиктована государственным заказом на раскрытие нрав-

ственного потенциала подрастающего поколения. Также отмечается общий недостаточный уровень работы по данному направлению в образовательных учреждениях.

Описанное практическое исследование стало основой подготовки выпускной квалификационной работы.

В сфере образования в ходе осуществления профессиональной деятельности духовно-нравственные основы являются регулятивным механизмом поведения педагога [1, с. 133]. Уровень развития ценностных ориентаций студента оказывает значительное влияние на профессиональные компетенции будущего педагога. Это прежде всего обладание высоким уровнем духовного развития и стремления к культуре общения, высокий уровень нравственного и морального поведения, соблюдение принципов законности и патриотизма.

Разработанный элективный курс способствует решению одной из важнейших воспитательных задач: задачи формирования гражданственности, патриотизма и высокой нравственности будущих педагогов начальной школы [2, с. 18].

Всё вышеизложенное подтверждает актуальность разработки и внедрения в образовательный процесс элективного курса «Педагогическая этика».

Элективный курс «Педагогическая этика» направлен на осознание студентами ценностных основ выбранной профессии. Одной из целей лекций, входящих в элективный курс, является расширение границ представлений студентов об избранной ими профессии педагога начальной школы. На занятиях использовались разнообразные формы подачи материала и разнообразные темы лекционных и семинарских занятий, что в совокупности с элементами эмоциональности способствовало лучшему поддержанию интереса у студентов и хорошему усвоению учебного материала.

Для оценки уровня подготовки духовно-нравственного воспитания были разработаны и подготовлены специальные тесто-

вые задания: уровень сформированности духовно-нравственной личности студентов определяется при помощи следующих методик: методика выявления коммуникативных умений, а именно методика А. А. Карелиной, методика диагностики типа поведенческой активности Л. И. Вассермана и Н. В. Гуменюк, диагностика морально-нравственных особенностей личности и уровня ее психоэтического развития по методике А. В. Сухих, Н. И. Корытченковой.

Элективный курс «Педагогическая этика» разработан для расширения границ представлений будущих педагогов об особенностях выстраивания межличностных коммуникаций в системе «учитель—ученик». Более того, курс рассматривает ученика как несформированного индивида с высоким уровнем обучаемости, обладающего эмоциональной незрелостью и преобладанием чувственного сознания над рациональным мышлением. В целях успешной коммуникации с учениками в процессе будущей педагогической деятельности представляется значимым привить студентам достаточный уровень морально-нравственных ориентиров, необходимый для работы со специфичным субъектом.

Результатом освоения студентами данного элективного курса является повышение общественного статуса нравственных ценностей, а также обновление содержательно-воспитательного компонента духовно-нравственного воспитания личности в процессе профессиональной подготовки студентов.

Показателями эффективности предложенного курса являются существенное повышение уровня морально-нравственного развития обучающегося, изменения в духовном мире, ускоренное формирование нравственного поведения как основы для построения межличностных отношений, конструктивного решения конфликтов и разрешения нравственных дилемм [3, с. 120]. Оно также способствует развитию личности, формированию самосознания и самооценки.

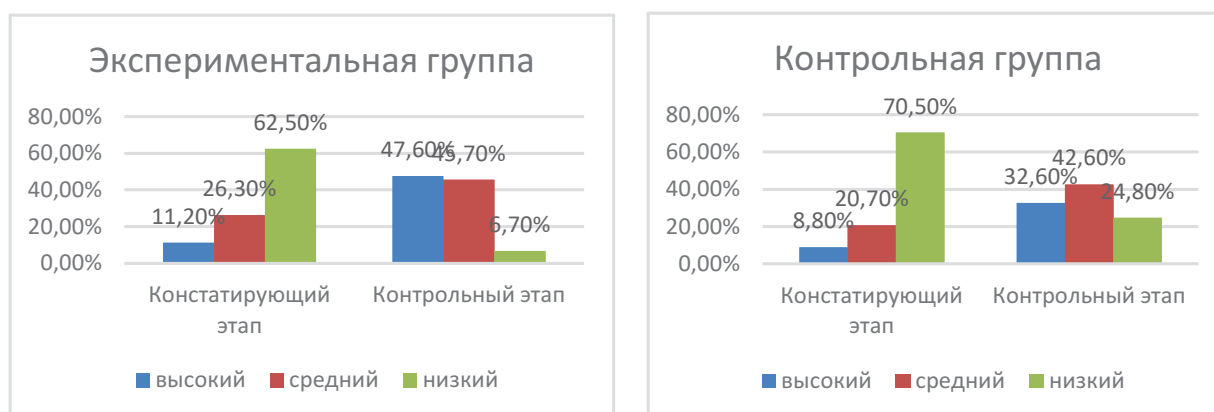


Рис. 1. Динамика уровней сформированности компонентов в экспериментальной и контрольной группах

Приобщение молодого поколения педагогов начальной школы к высшим ценностям и духовно-нравственным основам общества играет важную роль в формировании их профессиональной и жизненной позиции.

Анализ данных, представленных на рис. 1, позволяет заключить, что на контрольном этапе проведенного практического исследования заметна существенная разница между значениями уровня сформированности основных компонентов ценностных ориентиров профессиональной подготовки будущих педагогов начальной школы в экспериментальной и контрольной группах, в то время как на констатирующем этапе исследования обе группы показывали приблизительно сходные результаты.

В начале исследования доля студентов, обладающих высоким уровнем сформированности компонентов ценностных основ профессиональной подготовки (то есть демонстрирующих высокий уровень воспитания духовно-нравственной личности), в контрольной группе была несколько ниже, чем в экспериментальной (8,8 и 11,2 % соответственно). В экспериментальной группе отмечается значительный рост доли студентов с высоким уровнем сформированности компонентов ценностных основ профессиональной подготовки (с 11,2 до 47,6 %).

Доля студентов, обладающих средним уровнем сформированности нравственно-этического, коммуникативно-речевого, ког-

нитивно-познавательного и личностно-деятельностного компонентов, в течение проведения исследования увеличилась и в экспериментальной группе на контрольном этапе составила 45,7 %, а в контрольной — 42,6 %. При этом также следует оценить динамику доли студентов с низким уровнем сформированности данных компонентов. Замечено, что в экспериментальной группе доля таких студентов значительно снизилась — до 6,7 %, в то время как в контрольной группе доля таких студентов составила 24,8 %.

Сопоставление полученных в ходе проведения практического исследования результатов позволяет сделать вывод о том, что в экспериментальной группе доля студентов, продемонстрировавших низкий уровень сформированности всех компонентов ценностных ориентиров подготовки (а значит, и низкий уровень воспитания духовно-нравственной личности), значительно снизилась на контрольном этапе исследования по сравнению с констатирующим. Разница между показателями на констатирующем и контрольном этапах составила 55 % (62,5 – 6,7 = 55,8).

При этом в экспериментальной группе увеличилась доля студентов, показавших средний уровень сформированности оцениваемых компонентов: прирост составил 19,4 %.

Также увеличилась доля студентов экспериментальной группы, уровень сформир-

рованности нравственно-этических норм повысился: отмечается рост с 11,2 до 47,6 %, то есть прирост составил 36,4 %. Данный показатель говорит о том, что в экспериментальной группе значительно возросла доля студентов, чей морально-нравственный уровень соответствует требованиям к этическому поведению современных педагогов, наблюдается активное формирование принципов педагогической деятельности. При этом число таких студентов в контрольной группе осталось практически на прежнем уровне.

Выводы, сделанные по результатам исследования, позволяют заключить, что все уровни развития профессиональной подготовки студентов взаимосвязаны и являются ступенями развития студента, а динамика изменений уровня сформированности основных ценностных компонентов напрямую зависит от степени внешнего воздействия на личность, в данном случае от обучения по разработанной и апробированной основной на аксиологическом подходе модели

воспитания духовно-нравственной личности в процессе профессиональной подготовки.

Эксперимент показал, что студенты способны к формированию у них основ педагогической этики. Соблюдение педагогической этики является фундаментом успешного воспитания и обучения детей, а также гарантом добрых и доверительных взаимоотношений между педагогами и учениками. Педагогическая этика помогает создать благоприятную образовательную среду, в которой каждый ученик может раскрыть свой потенциал и стать гармоничной личностью.

Главным результатом эксперимента стал вывод об эффективности разработанной модели, поскольку на заключительном этапе субъекты экспериментальной группы показали больший уровень развитости базовых морально-нравственных ориентиров, которые являются показателями высокой моральной организации испытуемого, чем на начальном этапе.

### Список источников

1. Ерзылева И. А. Духовно-нравственное воспитание студентов в системе высшего образования // *Colloquium-journal*. — 2020. — № 9 (61). — С. 132–143.
2. Ильясова О. А. Совершенствование содержания и форм внутриорганизационного обучения педагогов общеобразовательной школы как условие ее инновационного развития // *Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров*. — 2022. — № 1 (50). — С. 12–17.
3. Мирсагатова Н. С. Духовно-нравственное воспитание студентов в современных условиях // *Наука и образование сегодня*. — 2020. — № 5 (52). — С. 109–123.
4. Пельменев В. К., Улиссский Е. В. Пути повышения духовно-нравственного воспитания личности в процессе профессиональной подготовки студентов // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. — 2024. — № 1 (67). — С. 22–28.
5. Салаватова А. М., Мартынова А. В. Духовно-нравственное воспитание студентов в ходе реализации образовательной программы высшего образования // *Мир науки. Педагогика и психология*. — 2021. — № 4. — С. 17–25.
6. Сандакова С. А., Егорова Г. В., Хотулёва О. В. Некоторые аспекты духовно-нравственного воспитания студентов в образовательной среде ВУЗа // *Проблемы современного педагогического образования*. — 2018. — № 58-1. — С. 102–133.
7. Улиссский Е. В. Проблемы аксиологического подхода по воспитанию духовно-нравственной личности в процессе профессиональной подготовки студентов // *Современный взгляд на науку и образование : сборник научных статей XIII международной научно-практической конференции*. — Ч. XIII. — М. : Перо, 2022. — С. 79–82.

# СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

**ПЕТРОВА** Мария Юрьевна

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета  
МВД России  
Калининград, Россия  
bulakinamaria@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются основные проблемы развития физического воспитания детей и молодежи, предлагаются пути их решения через активацию базового вида спорта — легкой атлетики. Изучено состояние физической культуры и спорта в детском, школьном, студенческом, взрослом возрасте. Описаны возможные способы совершенствования системы спорта в стране.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, спорт, дети и молодежь, легкая атлетика, базовый вид.*

## A MODERN APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH THROUGH ATHLETICS

Maria Yu. **PETROVA**

Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University  
of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Kaliningrad, Russia  
bulakinamaria@mail.ru

**Abstract.** The main problems of the development of physical education of children and youth are considered, and ways to solve them are proposed through the activation of the basic sport — athletics. The state of physical culture and sports in childhood, school, and student age has been studied. Possible ways of improving the sports system in the country are described.

**Keywords:** *physical education, sports, children and youth, athletics, basic sport.*

Проведенное исследование в области спорта и физической культуры показало, что вопреки отдельным положительным результатам в целом у детей и молодежи наблюдается снижение уровня физической подготовки, ухудшение состояния здоровья. Согласно государственной стратегии развития спорта и физической культуры на 2022–2030 гг., количество граждан, вовлеченных в данную социальную сферу, к завершению обозначенного периода должно составить не менее 70 %, при этом возрастная категория от 3 до 29 лет (дети и молодежь) — 90 % [1]. Отвечая на вопрос о том, какой вид спорта может стать базовым, общедоступным, безопасным, подходящим для всех категорий населения, выделим по праву королеву

спорта — «легкую атлетику», которая сейчас переживает непростые времена. Из-за напряженной политической ситуации и отстранения спортсменов, выступающих под флагом Российской Федерации, от участия в соревнованиях международного уровня, снижается интерес у спортсменов и тренеров, сокращается количество занимающихся и желающих заниматься физическим воспитанием детей и молодежи, будущих чемпионов, а также простых представителей подрастающего поколения — здоровых и благополучных людей.

Обратимся к статистическим данным, полученным депутатом Молодежного парламента при Совете депутатов городского округа Балашиха, тренером высшей категории,

МСМК России по легкой атлетике К. В. Угаровой при проведении анкетирования в образовательных учреждениях Московской области, а также выборочно на предприятиях. Результатом исследования стали следующие показатели вовлеченности детей, молодежи и взрослых в занятия спортом:

- 1) дети дошкольного возраста — плавание, футбол, гимнастика (30 %);
- 2) школьники начальных классов — игровые виды спорта, борьба, плавание (70 %);
- 3) школьники до 9-го класса — соотношение различных видов спорта не показало очевидных преимуществ (60 %);
- 4) школьники старших классов — командные игры, индивидуальные виды спорта (40 %);
- 5) учащиеся высших учебных заведений — предпочитают самостоятельные занятия (15 %);
- 6) работающие — предпочитают занятия спортом на уровне «любителей», имеют активные хобби (30 %) [2, с. 37].

Отсюда можно заключить, что для изменения сложившейся ситуации требуется проведение исследований, направленных на выявление и устранение проблем снижения физической активности, а также совершенствование системы спорта.

Прежде всего необходимо сосредоточить внимание не только на качестве и результате физической подготовки, но и массовости, чтобы вовлечь как можно больше подростков. Занятия спортом должны быть общедоступными, приносить удовольствие и пользу. Легкая атлетика отвечает всем вышеназванным критериям, поэтому может стать базой для других видов спорта: футбола, баскетбола, хоккея, тенниса, плавания, фигурного катания и др.

Рассматриваемым видом спорта можно заниматься на профессиональном и любительском уровнях. Легкая атлетика включает в себя не только бег на короткие, средние и длинные дистанции, но и прыжки с шестом, в длину и высоту, бег с препятстви-

ями и барьерами, метание и толкание снарядов. В тренировочном процессе тренеры используют разнообразные комплексы силовых упражнений на развитие всех качеств (скоростных, силовых, выносливость) и комплексы общеукрепляющих упражнений, которые формируют мышечный корсет, повышают тонус мышц, подготавливают организм к интенсивным и объемным нагрузкам. Посещая секцию легкой атлетики или занимаясь самостоятельно, можно набрать хорошую физическую форму, на базе которой достичь успехов в других видах спорта.

В студенческом возрасте, характеризующемся существенным снижением количества спортсменов (именно здесь подросток испытывает дефицит времени, обусловленный подготовкой к выпускным экзаменам и поступлением и учебой в высшем учебном заведении), необходима дополнительная мотивация. Средствами достижения поставленной цели являются:

- привилегии при поступлении (дополнительные баллы за сдачу ГТО, спортивные разряды, титулы; при равном количестве баллов при распределении бюджетных мест выбор в пользу спортсменов);
- финансовая поддержка (спортивные стипендии, оплата расходов в случае поездок на соревнования, премии, гранты, выделение экипировки);
- возможность участия в различных спортивных мероприятиях (на региональном, всероссийском, ведомственном, международном уровне);
- формирование сборных команд высшего учебного заведения (объединение подростков по интересам, общение, принадлежность к социальной группе).

Взрослый спорт также представляет особый интерес в вопросе повышения качества жизни и здоровья нации. Поэтому, говоря о способах совершенствования системы спорта в целом, следует заметить, что эффективными средствами вовлечения взрослых людей в занятия спортом являются со-



здание на предприятиях, в организациях и учреждениях спортивных команд, развитие брендов. Выступая на соревнованиях, сотрудники будут рекламировать собственную продукцию. Директора, руководители получают сплоченный спортивный коллектив, а в масштабах страны — здоровую нацию. Ключевым моментом в создании брендов выступает решение задач трудоустройства профессиональных спортсменов, завершивших карьеру.

В качестве вывода отметим, что для реализации государственной стратегии необхо-

димо создать условия, при которых инициатива заниматься различными видами спорта, участвовать в соревнованиях исходила от самих подростков. Этому способствует хорошая базовая физическая подготовка, которую мы предлагаем создавать с помощью массовых занятий легкой атлетикой, начиная с детского возраста. При совершенствовании системы спорта предлагаем исходить из возможных поощрений и привилегий, которые повышают социальную значимость достигнутых спортивных достижений.

### Список источников

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

2. Угарова К. В. Новый подход к структуре развития спорта через активацию базового вида : доклад на заседании по спортивному праву / Ассоциации юристов России и Общественного совета при Министерстве спорта РФ 16 сентября 2022 года в Общественной палате Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. — 2023. — № 1. — С 37.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ПИВОВАРОВ** Александр Владимирович✉, **РЕПРИНЦЕВА** Дарья Николаевна

Калининградский государственный технический университет  
Калининград, Россия  
sashapivovarov77ioos@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются исследования о влиянии занятий художественной гимнастикой на организм ребенка школьного возраста на основе показателей давления, сердечного ритма, содержания кислорода в крови и частоты дыхания.

**Ключевые слова:** спорт, гимнастика, художественная гимнастика, влияние на организм, влияние на человека, спорт, здоровье, школьники.

## THE IMPACT OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE BODY OF A SCHOOL-AGE CHILD

Aleksandr V. PIVOVAROV<sup>✉</sup>, Darya N. REPRINTSEVA

Kaliningrad State Technical University  
Kaliningrad, Russia  
sashapivovarov77ioos@mail.ru

**Abstract.** The article discusses and conducts research on the impact of rhythmic gymnastics on the body of a school-age child, based on blood pressure, heart rate, oxygen content in the blood and respiratory rate.

**Keywords:** *gymnastics, rhythmic gymnastics, influence on the body, influence on humans, sports, health.*

Двигательная активность — это основа развития целостности личности. Начало формирования социально активной и гармонично развитой личности происходит в детском возрасте. Одним из средств данного формирования можно считать «двигательную эстетику», формирование у ребенка таких качеств, как пластичность, утонченность движений, ритмичность, а также психологических качеств (стремление, упорство, настойчивость и др.). С давних времен и по сегодняшний день исследования в области физической культуры неоднозначно отзываются о выборе вида спорта, наиболее подходящего на эту роль, что и обосновывает актуальность нашего исследования. На наш взгляд, наиболее ярко формировать двигательную эстетику в детском возрасте позволяют занятия художественной гимнастикой [1].

Целью нашей работы стало исследование влияния занятий художественной гимнастикой на организм ребенка школьного возраста.

Объектом исследования стал тренировочный процесс гимнасток школьного возраста.

Предмет исследования — экспериментальные данные, влияющие на развитие организма, полученные в рамках исследования.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросу физического воспитания с помощью вида спорта художественная гимнастика.

2. Проведение исследования по вопросу влияния регулярных занятий художественной гимнастикой на организм человека.

3. Анализ полученных данных, подведение итогов.

Художественная гимнастика — сложно-координационный вид спорта, в ходе которого под музыкальное сопровождение с предметом (булавы, мяч, обруч, лента, скакалка) и без него спортсмены выполняют различные гимнастические и танцевальные элементы. Данный вид спорта имеет мировую славу уже много лет, а также считается одним из более «медальных» видов спорта





№	Страна				
1	 Россия	7	4	2	13
2	 Италия	1	3	1	5
3	 Беларусь	1	2	4	7
4	 Япония	0	0	2	2

Рис. 1. Медальный зачет по художественной гимнастике на чемпионате мира 2021 г.

для нашей страны на мировой арене (рис. 1).

Занятия художественной гимнастикой позволяют не только развивать физические качества ребенка, но и социализировать его как личность в реалиях современного мира путем коммуникации не только со сверстниками, но с предметами, музыкой и пространством, в котором происходят соревнования. В процессе занятий данным спортом развивается мышечный корсет и суставной аппарат всего тела ребенка, развивается такое физическое качество, как гибкость, так как без этого возможно травмироваться при выполнении гимнастических элементов. Развитые гибкость и пластичность — возможность получить максимальные баллы от судей. К детям, которые приходят в художественную гимнастику, предъявляются требования к развитию элементов такого физическо-го качества, как выносливость. Несмотря на юный возраст, спортсменка в течение 2–3 минут выполняет элементы под музыкальное сопровождение, без остановки и при этом с улыбкой на лице. Проявление элементов выносливости в столь раннем возрасте может неоднозначно отразиться на организме ребенка. Тем не менее занятия художественной гимнастикой плодотворно влияют на центральную нервную систему, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат, на обмен веществ и сердечно-сосудистую систему ребенка [2; 3].

В связи с вышеизложенным нами проведено исследование по вопросу влияния занятий художественной гимнастикой на организм детей школьного возраста

Одна из особенностей данного вида спорта заключается в том, что во время выступления ребенок должен проявить максимальную концентрацию на технике выполнения упражнений и эстетическом отображении себя. Во время выполнения программы на ковре спортсмен должен четко помнить последовательность элементов программы, не обращая внимания на зрителей, других участниц и громкий шум в спортивном зале. Гимнастка должна быть целеустремленной,

так как без какой-то цели и желания никакой успешной карьеры у гимнастки и быть не может. Также гимнастки должны быть сплоченными, ведь выступления бывают как индивидуальные, так и групповые, где выступают пять спортсменок (на ковре 13×13 метров), которые в процессе выступления могут обмениваться предметами, подбрасывая их вверх. Обязательное условие развития потенциала любого вида спорта — соревновательная деятельность, где спортсменки не только соревнуются друг с другом, но и показывают, чему они научились за всё время тренировок. На данных мероприятиях спортсменки, особенно юные, испытывают большой стресс и переживания, что способствует развитию устойчивости нервной системы человека.

Ученые рекомендуют начинать заниматься художественной гимнастикой с 5–7 лет, по 2–3 тренировки в неделю по 45–60 минут. Первая часть программы построения занятий базируется на развитии гибкости, изучении гимнастических элементов без предметов, особое внимание должно уделяться хореографической подготовке. Вторая часть программы построения занятий включает в себя элементы с использованием гимнастических снарядов.

Нами проведено исследование в рамках тренировочного процесса гимнасток, данные о личностях и учреждении скрыты в целях соблюдения ФЗ от 27.07.2006 № 152-З «О персональных данных».

Как говорилось ранее, художественная гимнастика положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и дыхание, но посмотрим на это с экспериментальной точки зрения. Нами проведено исследование с учетом данных, собранных с экспериментальной группы до начала тренировки, во время тренировки и после. У испытуемых измеряли давление, сердечный ритм (ЧСС), содержание кислорода в крови ( $SpO_2$ ) и частоту дыхания. Исследование проводилось на спортсменках 11–13 лет, имеющих спортивные разряды, значительный трениро-

**Данные по исследованию**

Исследуемый	Давление	Сердечный ритм (ЧСС)	Кислород в крови (SpO <sub>2</sub> )	Частота дыхания (уд./мин)
Перед началом тренировки				
202411	106/73	82	98	14
202415	114/76	94	96	12
202413	118/76	93	95	17
202414	110/77	95	94	16
202416	110/71	90	95	15
В середине тренировки				
202411	125/83	130	95	35
202415	130/85	117	94	35
202413	132/83	113	92	38
202414	126/87	120	93	39
202416	124/85	110	93	36
В конце тренировки				
202411	110/77	110	97	22
202415	117/78	116	95	19
202413	119/79	115	98	20
202414	115/81	109	97	22
202416	109/70	112	98	23

вочный и соревновательный опыт. Каждому испытуемому присвоен индивидуальный номер (табл. 1).

В результате исследования можно сделать выводы, что давление у спортсменки 2010 года рождения (№ 202411) с начала тренировки до середины тренировки выросло примерно на 14–17 %, а разница между началом и концом тренировки составила примерно 3 %; у спортсменок 2013–2015 годов рождения (№ 202411, 202415, 202413, 202414, 202416) давление с начала тренировки до середины тренировки поднялось на 13–14 %, а разница между началом и концом тренировки составила примерно 1–2 %. Разница показаний ЧСС спортсменки 2010 года рождения между началом и серединой тренировки составила примерно 58 %, между началом и концом около 34 %; у спортсменок 2013–2015 годов рождения ЧСС с момента начала тренировки и до середины тренировки поднялось на 23–24 %, а разница между началом

и концом — около 21–22 %. Концентрация кислорода (SpO<sub>2</sub>) в крови на протяжении всего времени у всех гимнасток оставалась практически неизменной, только во время тренировки снизилась на 3–4 %. Что касается частоты дыхания у спортсменки 2010 года рождения, то количество вдохов и выдохов перед началом тренировки составляло 14 в минуту, а во время тренировки 35 в минуту. Это означает, что частота дыхания увеличилась на 150 %, в конце тренировки частота дыхания составила 22 в минуту, следовательно, разница между началом тренировки и концом составила примерно 57 %; у гимнасток 2013–2015 годов рождения частота дыхания с момента начала тренировки к середине тренировки выросла на 146–147 %, а разница между показателями в начале и конце тренировки составила 40 %.

Проведя исследование и проанализировав результаты, можно сделать вывод, что художественная гимнастика положительно

влияет на развитие здоровья и организма детей школьного возраста. Во время занятий данным видом спорта развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы человека. Результаты исследования позволяют заметить, что значения давления и пульса у исследуемых растут на разных этапах тренировки, а это означает, что кровеносная

система и сердце тренируются и развиваются, сердце становится выносливее. Частота дыхания на всех стадиях замера растет, это показывает нам, что легкие также развиваются и тренируются. Объем легких увеличивается, а это необходимо не только в спорте, но и в жизни.

### Список источников

1. Баршай В. М., Кривсун С. Н. Физическое воспитание школьников как основа здоровья современного общества // Таврический научный обозреватель. — 2016. — № 11–3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoevospitanie-doshkolnikov-kak-osnova-zdorovya-sovremennogo-obschestva> (дата обращения: 02.12.2021).

2. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художествен-

ной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. — М.: Человек, 2014. — 120 с.

3. Ильина Н. Л. Пути повышения интереса к физической культуре и спорту у школьников // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды 6-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — СПб.: Изд-во Политех. ун-та, 2011. — 690 с.

## СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

ПОДДУБНАЯ Татьяна Владимировна<sup>1</sup>, ПОНОМАРЕВ Геннадий Николаевич<sup>2</sup>

Российской государственной педагогической университет

имени А. И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>poddubnayatatiana21@gmail.com, ORCID 0009-0009-6952-5474

<sup>2</sup>g-ponomarev@inbox.ru, ORCID 0000-0001-9218-1037

**Аннотация.** Представлена специфика построения функционального тренинга с оздоровительной направленностью в физическом воспитании студенток вузов. Показаны результаты разработанной и протестированной педагогической технологии применения семнадцати комплексов функционального тренинга, каждый из которых имеет семь вариаций проведения, что позволяет менять нагрузку в зависимости от целей и задач тренировки. Универсальность специфики функционального тренинга дает возможность проведения тренировок в группе, где девушки имеют разный уровень физической подготовленности, при этом учитывается содержание режима тренировочной направленности.

**Ключевые слова:** функциональный тренинг, оздоровительная направленность, физическое воспитание, студентки, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.

## THE SPECIFICS OF BUILDING A FUNCTIONAL TRAINING WITH A WELLNESS ORIENTATION IN THE PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Tatyana V. **PODDUBNAYA**<sup>1</sup>, Gennady N. **PONOMAREV**<sup>2</sup>

A. I. Herzen Russian State Pedagogical University  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>poddubnayatatiana21@gmail.com, ORCID 0009-0009-6952-5474

<sup>2</sup>g-ponomarev@inbox.ru, ORCID 0000-0001-9218-1037

**Abstract.** The article presents the specifics of building a functional training with a wellness orientation in the physical education of university students. The results of the developed and tested pedagogical technology for the use of seventeen functional training complexes are shown, each of which has seven variations of performance, which allows you to change the load depending on the goals and objectives of the training. The versatility of the specifics of functional training makes it possible to conduct training in a group where girls have different levels of physical fitness, while taking into account the content of the training regime.

**Keywords:** functional training, wellness orientation, physical education, female students, physical fitness, functional fitness.

### Введение

Функциональный тренинг применяется во многих видах тренировок для повышения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма [1]. Его главная особенность — двигательные действия, необходимые для выполнения упражнений, которые полностью имитируют движения, выполняемые человеком в быту, в своей повседневной жизни [3].

Существуют разнообразные виды функциональных тренировок, которые не дают выстроить единую методику применения физических упражнений для любого возраста, пола и работоспособности. Отсутствуют научно обоснованные комплексы функционального тренинга и методика проведения занятий по комплексам. На сегодняшний день существуют общие рекомендации проведения тренировки и перечень упражнений, входящий в функциональный тренинг.

Главной задачей физического воспитания является укрепление, поддержание и сохранение здоровья. Этому способствует формирование умения правильно использовать основные средства и методы физической культуры для повышения функционального состояния организма и достижения уровня физического развития, необходимого для

успешной профессиональной деятельности [1, с. 474].

Необходимо в учебную часть дисциплин по физической культуре включать оздоровительные тренировки, которые направлены на повышение уровня физического состояния и поддержание здоровья [2]. Поэтому ученые считают актуальной задачей поиск новых, эффективных способов оздоровительных тренировок, применение разнообразных средств и методов физической культуры [4, с. 295] и повышение уровня физического и функционального развития обучающихся, приобщение студенток к ценностям здорового образа жизни.

Поэтому была разработана и протестирована педагогическая технология применения семнадцати комплексов функционального тренинга оздоровительной направленности для студенток физического воспитания вузов.

Цель работы — обосновать специфику построения функционального тренинга с оздоровительной направленностью в физическом воспитании студенток вузов.

### Материалы и методы исследования

Для исследования были отобраны 80 студенток, которые тренировались в течение

учебного года по составленной педагогической технологии применения комплексов функционального тренинга оздоровительной направленности. Занятия проводились раз в неделю в очном формате и дополнительно раз в неделю дистанционно под контролем преподавателя. После каждого занятия была получена обратная связь от каждой испытуемой. В течение недели студентки вели дневник самоконтроля по результатам выполнения упражнений комплекса.

При построении комплексов использовались упражнения функционального тренинга в различных плоскостях опоры и двигательных режимах. Каждое упражнение в комплексе чередовалось на различные группы мышц, на верхнюю и нижнюю часть тела. Данный принцип в оздоровительной направленности дает возможность мышцам получать во время тренировки восстановление и нагрузку.

Последовательность упражнений в комплексе составлялась из разных исходных положений «лежа, сидя, стоя и, наоборот, стоя, сидя, лежа». Такой метод построения дает возможность исключить резкие перепады исходных положений и снижает общую нагрузку.

Последовательность комплексов составлялась по принципу от более простых функциональных упражнений до сложно-координационных физических упражнений, направленных на максимальное вовлечение функций организма.

При построении комплексов функционального тренинга использовались различные педагогические принципы. В состав комплексов входили задачи, цели и направленность физической культуры и физического воспитания студенток. Подбирали упражнения функционального тренинга, используемые в повседневной жизни. Педагогическая технология применения комплексов соответствует содержанию, формам и методам образования физического воспитания вузов. Составленные комплексы проводились в групповом формате с индивидуальным

подходом к каждой студентке. Упражнения функционального тренинга подбирались индивидуально для каждой девушки, исходя из общего состояния здоровья. Закрепление изученного ранее усвоенного студентками материала, знаний, умений и навыков и их последовательное развитие и совершенствование осуществлялось в рамках педагогической технологии применения функционального тренинга с оздоровительной направленностью. Получение новых знаний проводилось в практической части занятия и в процессе тренировки.

При составлении комплексов функционального тренинга были учтены физиологические особенности женского организма, а именно менструальные фазы, циклы и периоды. Выделены два комплекса для студенток во время менструального цикла, с целью поддержания уровня физической подготовленности и здоровья.

Занятия проводились с соблюдением оздоровительной нагрузки в каждом комплексе функционального тренинга, которая рассчитывалась индивидуально для каждой студентки с учетом группы здоровья и уровня физической подготовленности. Измерение пульса происходило в начале, в конце и во время тренировки, где при выполнении комплексов функционального тренинга соблюдался и контролировался аэробный режим нагрузки.

Комплексы функционального тренинга проводились в семи разработанных вариациях кругового метода в физическом воспитании и были подразделены на четыре группы в зависимости от целей и задач.

Для результатов обоснования специфики построения функционального тренинга в физическом воспитании студенток использовались следующие методы: анкетирование, опрос студенток по подбору упражнений комплексов, вариаций проведения комплексов и т. п.; обработка полученной обратной связи. Для тестирования состава тела использовали антропометрию и биоимпедансный анализ. Для тестирования

физической подготовленности использовали следующие тесты: бег на 100 м, тест Купера — двенадцатиминутный бег, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, гибкость из положения стоя. Для тестирования функциональной подготовленности использовалась проба Мартина. Для тестирования физической работоспособности применяли Гарвардский степ-тест. Для тестирования функционального состояния организма применяли пробу Штанге и пробу Генче, сведения общего анализа крови. Для тестирования психоэмоционального состояния девушек использовалась методика САН.

Полученные результаты проходили статистическую обработку при помощи *t*-критерия Стьюдента.

#### Результаты и их обсуждение

По результатам полученной обратной связи по подбору упражнений функционального тренинга в комплексах участницы отметили индивидуальный подход, благодаря которому занятия в физическом воспитании прививали мотивацию и интерес у девушек к занятиям. Это связано с тем, что все упражнения в самом комплексе могли меняться под руководством преподавателя в зависимости от индивидуальных особенностей или ограничений по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности, что позволило девушкам постепенно адаптироваться к физической нагрузке.

По опросу семи вариаций проведения комплексов функционального тренинга каждая студентка выбрала свой преобладающий вариант, указав, что каждый из других вариантов эффективен, потому что имеет разную направленность тренировки и эти вариации проведения помогают занятиям по физическому воспитанию стать разнообразными.

Анкетирование показало, что применение индивидуального подхода к построению и подбору упражнений в комплексах функционального тренинга — пропускать заня-

тия никому не хотелось. Студентки во время занятий получали удовлетворение от возможности выполнить физическую нагрузку исходя из своего уровня физической подготовленности, что вызывало желание дополнительно дома повторять пройденные комплексы функционального тренинга.

По результатам опроса установлено, что дополнительная мотивация к укреплению здоровья и посещению занятий оздоровительной направленности в физическом воспитании возникла благодаря изменению состава тела, который измерялся путем биоимпедансного анализа, где в конце исследования получены следующие показатели: мышцы выросли до 78 %; индекс висцерального жира (в норме у девушек является <9, а опасным является результат  $\geq 15$ ), после исследования висцеральный жир снизился до предела нормы; по результатам анализа белка показатели оценки выросли до предела «норма» и «отлично»; по результатам воды в организме у студенток достаточное количество воды в норме; по результатам индекса массы тела показатели выросли до предела нормы.

По результатам физической подготовленности до исследования студентки не все могли выполнить тестирования по состоянию здоровья, а средние результаты были по оценкам ГТО на «удовлетворительно». После учебного года все показатели выросли до высшего уровня «золотого значка ГТО», где средние показатели оценки были на «отлично». Это доказывает, что разработанная специфика построения комплексов упражнений функционального тренинга при соблюдении индивидуально выбранной зоны нагрузки повышает физическую подготовленность.

Результаты функциональной подготовленности оценивались по номограмме доле прироста ЧСС, где доля прироста в конце учебного года выросла на 60 %. Это значит, что при индивидуальной специфике построения функционального тренинга повышается функциональная подготовленность.



Результаты общего анализа крови показали хорошие изменения у всех участниц исследования. Значит, функциональный тренинг воздействует на общее состояние здоровья. Благодаря увеличению гемоглобина повышается кислородная емкость крови и повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям [5].

### Выводы

Специфика построения функционального тренинга оздоровительной направленности разнообразна, включает в себя семнадцать разработанных комплексов, каждый из которых имеет семь вариаций проведения, что позволяет менять нагрузку в зависимости от целей и задач тренировки. Комплексы распределены по группам, каждая из которых имеет свою направленность. Благодаря разнообразному направлению и учитывая

дифференцированную индивидуальную нагрузку пульса, направленность тренировки может быть разной, что позволяет увеличивать или уменьшать нагрузку и позволяет сделать вывод, что педагогическая технология применения комплексов функционального тренинга эффективна.

Таким образом, специфика построения функционального тренинга с оздоровительной направленностью в физическом воспитании студенток вузов обоснована благодаря применению индивидуального подхода к каждой девушке при подборе упражнений в комплексе. Универсальность специфики функционального тренинга дает возможность проведения тренировок в группе, где девушки имеют разный уровень физической подготовленности, но могут использовать индивидуальный уровень режима оздоровительной направленности для повышения или поддержания работоспособности.

### Список источников

1. Ефимов-Комаров В. Ю., Ефимова-Комарова Л. Б., Рябчук В. В. Организация учебного процесса по физической культуре с использованием балльно-рейтинговой системы оценки знаний // Труды Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств. — 2013. — Т. 200. — С. 474.

2. Поддубная Т. В., Рябчук В. В. Воздействие функционального тренинга в оздоровительной тренировке на пропорции и состав тела студенток // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 11 (225). — С. 299–303. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p299-303. — EDN TLHBEJ.

3. Поддубная Т. В. Эффективность и влияние функционального тренинга на физическую и функциональную подготовленность студентов // Актуальные тенденции и инновации в развитии физической культуры и спорта в системе образования России и за ру-

бежом : материалы научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 26 января 2023 года. — СПб. : Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС, 2023. — С. 141–145. EDN JBAIND.

4. Рябчук В. В., Ефимов-Комаров В. Ю. Методическая коррекция рабочей учебной программы по физической культуре в СЗИУ РАНХиГС при переходе на освоение курса за шесть семестров // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2013. — Т. 4, № 2 (9). — С. 295.

5. Смернягин Л. И., Гареев Д. Р., Мишин А. С. Влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся аграрного вуза // Молодежь и наука. — 2021. — № 9. — URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_47941687\\_27132851.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47941687_27132851.pdf).

# ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БАЗОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ КАК СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ПОНОМАРЕВА** Татьяна Васильевна, **ХАЗОВА** Снежана Александровна

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма  
Краснодар, Россия  
tkaratysh@ya.ru

**Аннотация.** Вопросы профессионального воспитания приобретают в современных условиях важнейшее значение, их успешное решение является значимым фактором обеспечения качества профессионального образования, обеспечивая студентов внутренним личностным ресурсом для непрерывного самосовершенствования профессиональных качеств, обогащения компетенций. Его направленное формирование представляется одной из ключевых задач образовательного процесса вуза, решение которой требует уточнения структуры и конкретизации содержания указанного феномена. Анализ теоретических исследований, их обобщение и предметная конкретизация свидетельствуют о том, что мировоззрение личности представлено когнитивно-содержательным, ценностно-нормативным, эмоционально-волевым и практическим компонентами. При этом фундаментом профессионального мировоззрения являются ценностные ориентации личности, базу которых составляют жизненные ценности. Построение целостного процесса формирования профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры на первом этапе требует проектирования задач и соответствующих им направлений воспитательной деятельности, в соответствии с реальным содержанием и выраженностью показателей аксиосферы студентов. Это определило цель проведенного эмпирического исследования, ориентированного на диагностику ценностных ориентаций студентов. Диагностическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В состав респондентов вошли 67 обучающихся выпускного курса очной и заочной форм обучения, профили — «Физкультурно-оздоровительные технологии» и «Физическая реабилитация». В качестве диагностической методики использован «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)». Обработка результатов тестирования позволила сделать выводы о неоптимальности аксиосферы студентов, независимо от формы и профиля обучения, и о более высоком уровне сформированности ценностных ориентаций у студентов очной формы обучения. Дифференцированный анализ уровня сформированности ценностных ориентаций студентов разных форм и профилей обучения позволяет определить практически востребованные целевые направления профессионального воспитания в вузе.

**Ключевые слова:** профессиональное мировоззрение, специалисты оздоровительной и адаптивной физической культуры, студенты вуза, ценностные ориентации, эмпирическое исследование.

## EMPIRICAL ANALYSIS OF BASIC VALUES AS THE CONTENT OF THE PROFESSIONAL WORLDVIEW OF FUTURE SPECIALISTS OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Tatyana V. PONOMAREVA, Snezhana A. KHAZOVA

Kuban State University of Physical Culture,  
Sports and Tourism  
Krasnodar, Russia  
tkaratysh@ya.ru

**Abstract.** The issues of professional education are becoming of crucial importance in modern conditions, their successful solution is an important factor in ensuring the quality of vocational education, providing students with an internal personal resource for continuous self-improvement of professional qualities, enrichment of competencies. Its directed formation seems to be one of the key tasks of the educational process of the university, the solution of which requires clarification of the structure and concretization of the content of this phenomenon. The analysis of theoretical studies, their generalization and subject concretization indicates that the worldview of a person is represented by cognitive-meaningful, value-normative, emotional-volitional and practical components. At the same time, the foundation of the professional worldview is the value orientations of the individual, which are based on life values. Building an integral process of forming a professional worldview of specialists in wellness and adaptive physical culture at the first stage requires designing tasks and their corresponding areas of educational activity, in accordance with the real content and severity of the indicators of the axiosphere of students. This determined the purpose of the conducted empirical research focused on the diagnosis of students' value orientations. The diagnostic study was conducted on the basis of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. The respondents included 67 students of the final year of full-time and part-time education, profiles — “Physical culture and wellness technologies” and “Physical rehabilitation”. The “Morphological test of Vital Values (MTVC)” was used as a diagnostic technique. The processing of the test results allowed us to draw conclusions about the non-optimality of the students' axiosphere, regardless of the form and profile of education, and about a higher level of formation of value orientations among full-time students. A differentiated analysis of the level of formation of value orientations of students of different forms and profiles of education allows us to determine the practically demanded target areas of professional education at the university.

**Keywords:** *professional worldview, specialists of health-improving and adaptive physical culture, university students, value orientations, empirical research.*

В соответствии с современной социальной политикой государства значимость профессионального физкультурного образования неуклонно возрастает. Особенно ярко в настоящее время актуализируется важность подготовки специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной миссией которых является содействие сохранению и укреплению здоровья всех категорий граждан, поддержание оптимального физического и психологического состояния, обеспечение активного долголетия населения.

Полноценная реализация профессиональных функций специалистами по оздоровительной и адаптивной физической культуре обеспечивается качественными результатами их профессиональной подготовки. В числе этих результатов называются и освоенность всех групп и видов компетенций, и сформированность социально и про-

фессионально важных личностных качеств и способностей. Причем в последние годы объективирована потребность в получении научных знаний, касающихся основ формирования и развития морально-волевых, мотивационно-ценностных, эмоциональных и др. свойств, выходящих за пределы феноменологии профессиональной компетентности специалистов. Именно обозначенные сведения являются сегодня дефицитными; в данной области правомерно рассматривать и вопросы педагогического обеспечения становления профессионального мировоззрения специалистов по оздоровительной и адаптивной физической культуре [8].

Мировоззрение личности — сложное синтетическое, интегральное образование общественного и индивидуального сознания. Наиболее развернуто его сущность представлена в философских исследованиях. В частности, А. Г. Спиркин раскрывает миро-

воззрение как «обобщенный и систематизированный комплекс взглядов человека (и общества) на мир в целом, на свое собственное место в нем, понимание и оценку человеком смысла своей жизни и деятельности, судеб человечества; совокупность обобщенных научных, философских, социально-политических, правовых, нравственных, религиозных, эстетических ценностных ориентаций, верований, убеждений и идеалов людей» [10]. При этом наиболее значимым являются пропорциональность и взаимная адекватность таких мировоззренческих элементов, как знания и убеждения, идеи и настроения, стремления и отношения, ценности, нормы и идеалы и др., в совокупности дающие человеку материал для построения «картины мира», объяснения его явлений, определения способов преобразования [6].

Следовательно, мировоззрение раскрывает привычную жизнь человека и его общественную ценность, в том числе и его профессиональную деятельность [3].

Соответственно в содержательном аспекте выделяют специфический элемент — профессиональное мировоззрение. Содержание профессионального мировоззрения заключается в возможности человека познавать действительность через специфику профессиональной деятельности [13].

По мнению В. В. Семак, «профессиональное мировоззрение — это научная категория, которая включает философскую, социальную и профессиональную составляющие и представляет собой постоянно совершенствующуюся систему взглядов, убеждений, ценностей и идеалов, основанных на совокупности знаний, умений, опыта и личностных качеств личности, направленных на достижение и совершенствование уровня профессиональной компетентности в течение всей жизни, что является значимым структурно-содержательным компонентом компетентностной модели современного конкурентоспособного специалиста» [9].

В работе С. В. Фроловой отмечено, что «профессиональное мировоззрение обла-

дает сложной многомерной сферической структурой и проявляется не только в эпизодических ситуациях, но в целостной профессиональной деятельности, являющейся частью образа жизни человека, так как профессия существенным образом влияет на способ мышления и поведенческую модель человека» [12].

Согласно сложившимся в науке представлениям, профессионализация начинается в довузовский период, продолжается в течение профессиональной подготовки и затем длится весь трудовой период жизнедеятельности [4; 5]. В довузовский период человек только начинает сознательно ориентироваться в мире профессий: возникают профессиональные интересы и намерения, происходит выбор профессии. Поэтому, вероятно, мировоззренческие основы профессиональной деятельности (наряду с ее компетентностным фундаментом) объективируются и начинают формироваться в период получения профессионального образования. Далее, с началом трудовой жизни, они непрерывно трансформируются: в прогрессивном (обогащаются, развиваются) или регрессивном (разрушаются, затухают) векторах. Совершенствование компонентов профессионального мировоззрения в длительном процессе профессионализации является значимым фактором эффективности профессиональной деятельности, с одной стороны, и сохранения позитивного социально-психологического самочувствия специалистов, с другой стороны.

Очевидно, что интенсивность и качество процесса совершенствования качеств и свойств личности на определенном этапе ее развития зависят от результатов, достигнутых на предыдущих этапах. Следовательно, уровень сформированности, конструктивность содержания профессионального мировоззрения студентов, его соответствие задачам, социальной миссии конкретной области труда являются фундаментом для успешности их дальнейшей профессионализации.

Всё вышесказанное актуализирует важность выяснения динамики становления профессионального мировоззрения специалистов по оздоровительной и адаптивной физической культуре, начиная с этапа профессиональной подготовки, что составило цель проведенного исследования.

При отборе диагностического инструментария мы опирались на сложившиеся в науке представления о содержательных элементах мировоззрения личности (табл. 1).

Таким образом, обобщая вышесказанное, правомерно выделить следующие структур-

но-содержательные компоненты профессионального мировоззрения специалистов по оздоровительной и адаптивной физической культуре:

— когнитивно-содержательный — знания о целях, задачах, функциях, миссии специалистов по оздоровительной и адаптивной физической культуре, о социальной значимости данной профессии; убеждение в собственной социально-профессиональной значимости; представления о собственной компетентности и психологической подготовленности к реальной деятельности;

Таблица 1

**Структурные компоненты профессионального мировоззрения**

Автор	Структурный компонент	Содержание структурного компонента
А. Я. Лопушенко [6]	познавательный	повседневные, профессиональные, научные знания
	ценностно-нормативный	ценности, идеалы, убеждения, верования, нормы, директивные действия
	эмоционально-волевой	эмоционально-волевое освоение, психологические установки на готовность действовать
	практический	готовность к определенному типу поведения в конкретных обстоятельствах
В. В. Семак [9]	компетентностный	знания, умения, ценности, убеждения
	эмоциональный	чувства, эмоции поступки, черты характера, волевые качества
	профессионально-ориентированный	компетенции, проявление в профессиональной деятельности личностных установок, взглядов, идей, самопознание, самостоятельность и осознанность действий в сфере профессии, самокритичность, критическое мышление
М. Н. Бархатов [1]	мотивационно-ценностный	мотивы, ценности, идеалы
	когнитивный	научные представления, знания, способствующие профессиональному совершенствованию
	деятельностный	способы, методы выполнения различных видов деятельности
	оценочно-рефлексивный	способность к рефлексии, оценке себя в деятельности, а также взаимодействие с миром
М. Б. Батюга, Т. М. Сорокина [2]	когнитивный	знания субъекта, необходимые для его самоопределения и осознания отношения к миру
	ценностный	определяющий его отношение к различным сторонам объективной действительности и самому себе
	деятельностный (волевой)	способность действовать в соответствии со своими знаниями и отношениями, с готовностью отстаивать их, прикладывая волевые усилия, преодолевая препятствия на этом пути
В. С. Остапенко, И. В. Зубов, Д. В. Конорев [7]	знаниевый	знания
	ценностный	выражает оценку профессиональных знаний, убеждений и взглядов, их значение для личности и будущего профессионала
	деятельностный	иницирующий направленность на практическое освоение профессиональной деятельности

— ценностно-нормативный — ценности, идеалы, нормы в области реализации профессиональных функций, взаимодействия с субъектами физкультурно-оздоровительной деятельности, адаптивного процесса физического воспитания и т. п.;

— эмоционально-волевой — просоциальные, гуманистические принципы и установки относительно профессиональных поступков и действий, отношения к субъектами физкультурно-оздоровительной деятельности, адаптивного процесса физического воспитания;

— практический — готовность к репрезентации собственной «профессиональной картины мира» и соответствующего поведения в реальной профессиональной деятельности.

Для получения полного представления об уровне, содержании, специфике профессионального мировоззрения необходимы диагностика всех его компонентов. В данном исследовании представлены результаты оценки одного из них, являющегося, по мнению многих исследователей, системообразующим — ценностно-нормативного. А именно приведены эмпирические данные относительно ценностных ориентаций как содер-

жания профессионального мировоззрения будущих специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Эмпирические данные получены с помощью методики «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)». Указанный тест не предназначен непосредственно для выявления специфического физкультурно-оздоровительного содержания профессионального мировоззрения. В связи с этим проведена их модернизация путем корректного профессионально-ориентированного уточнения специфики феноменов, отраженных в вопросах и утверждениях стимульного материала.

Диагностическое исследование проводилось на базе Федерального государственного профессионального образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (табл. 2). В состав респондентов вошли обучающиеся выпускного курса (67 человек) по программам: 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии» (далее — ФОТ) и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив-

Таблица 2

**Результаты анкетирования обучающихся**

Диагностируемые показатели	Результаты диагностики ( $x \pm \delta$ )							
	Очная форма обучения			Заочная форма обучения			$P_1$	$P_2$
	ФОТ ( $n = 11$ )	АФК ( $n = 19$ )	$P$	ФОТ ( $n = 12$ )	АФК ( $n = 27$ )	$P$		
развитие себя	48,00±3,55	41,26±7,71	>0,05	37,25±5,33	39,48±9,97	>0,05	>0,05	>0,05
духовное удовлетворение	49,55±5,05	44,37±6,05	>0,05	38,92±4,52	41,74±9,49	>0,05	>0,05	>0,05
креативность	44,82±5,65	38,79±9,37	>0,05	35,25±9,42	39,44±9,98	>0,05	>0,05	>0,05
социальные контакты	44,27±5,26	40,42±6,73	>0,05	34,58±6,23	36,52±10,74	>0,05	>0,05	>0,05
собственный престиж	41,64±5,90	37,05±7,60	>0,05	28,33±8,32	32,67±10,02	>0,05	>0,05	>0,05
достижения	48,27±3,38	42,42±9,80	>0,05	36,75±8,50	39,19±11,14	>0,05	>0,05	>0,05
материальное положение	47,18±4,33	43,42±8,04	>0,05	38,25±9,19	39,52±11,30	>0,05	>0,05	>0,05
сохранение индивидуальности	46,45±3,72	41,42±7,21	>0,05	35,55±7,72	37,56±9,1	>0,05	>0,05	>0,05

Примечание:  $P_1$  — достоверность различий между результатами групп ФОТ очной и заочной форм обучения;  $P_2$  — достоверность различий между результатами групп АФК очной и заочной форм обучения.

ная физическая культура) направленность (профиль) «Физическая реабилитация» (далее — АФК) очной и заочной форм обучения.

Можно видеть, что по выраженности различных ценностных ориентаций студенты — будущие специалисты по физической культуре не отличаются друг от друга, вне зависимости от формы обучения и получаемой специализации. Тем не менее параметрические показатели обучающихся очной формы обучения имеют несколько большие величины, чем у обучающихся заочной формы обучения (причины данного положения требуют дополнительного исследования). В связи с этим охарактеризуем результаты с акцентом на их специфичность для студентов разных форм обучения.

Результаты оценивания по показателю «Развитие себя» свидетельствуют, что для студентов очной формы обучения характерна потребность в саморазвитии и самосовершенствовании. Данный контингент требователен к себе, организован и компетентен в профессиональной деятельности, но вместе с тем и снисходителен к окружающим и их недостаткам. Тогда как студенты заочной формы обучения имеют тенденции к самодостаточности, ограничивая свои возможности, формируя порог саморазвития и считая невозможным его преодолеть. Эти обучающиеся чувствительны к негативной оценке их способностей или деятельности.

Анализ данных по показателю духовного удовлетворения выявил, что студенты очной формы обучения предпочитают выполнять те виды деятельности, которые им интересны и доставляют внутреннее удовлетворение, тогда как для студентов заочной формы характерно смещение данного показателя в сторону практичности; иногда они выберут скорее выгодное дело, нежели интересное или любимое. Способны иногда пренебрегать общественным мнением и нормами.

Креативность для студентов как очной, так и заочной форм обучения имеет высокое значение, им свойственна потребность в ре-

ализации своих творческих возможностей и избегания стереотипов.

Высокая значимость социальных контактов отмечается для обучающихся очной формы обучения: они более социально активны, дружелюбны и склонны к благоприятному взаимоотношению. Для обучающихся заочной формы обучения характерна закрытость и нерешительность в общении, наблюдаются сложности в спонтанной беседе.

Анализируя результаты показателя «Собственный престиж», можно отметить, что для обучающихся очной формы выявлено среднее значение, они испытывают потребность в признании и одобрении, но при этом им не важен статус лица, дающего оценку. Обучающиеся заочной формы обучения не претендуют на статус лидера и не нуждаются в одобрении и признании значимыми людьми данной профессиональной области.

Показатель «Достижения» имеет высокое значение для обучающихся очной формы обучения; они планируют все виды своей деятельности, определяя их цели, и достигают необходимого результата. Обучающиеся заочной формы обучения равнодушны к своим достижениям и в большинстве случаев считают, что реализация их целей зависит от внешней ситуации.

Материальное положение для обучающихся очной формы обучения имеет среднее значение; с одной стороны, они стремятся к высокому уровню благосостояния, с другой стороны, равнодушны к материальным ценностям.

Сохранение индивидуальности для обучающихся очной формы обучения отражает среднее значение, для них важно сохранение индивидуальности, но вместе с тем способны пренебрегать своими взглядами и убеждениями под влиянием общественного мнения. Студенты заочной формы обучения склонны поддаваться социальным тенденциям и мнениям авторитетов.

В заключение отметим следующее. Ряд базовых ценностей студентов — будущих специалистов оздоровительной и адаптив-

ной культуры, являющихся фундаментом их профессионального мировоззрения, сформированы не на оптимальном уровне. Особая проблемность характерна для ценностей престижа и сохранения индивидуальности. При этом у студентов заочной формы обучения зафиксированы более низкие уровни сформированности практически по всем блокам ценностей (исключение составляют ценности креативности). Очевидно, что,

во-первых, вопросам формирования ценностных основ профессионального мировоззрения изучаемого контингента будущих специалистов следует уделять направленное внимание в системе профессионального воспитания вуза, во-вторых, требуется специфическая организация работы в данном направлении со студентами заочной формы обучения.

### Список источников

1. Бархатов М. Н. К вопросу о структуре профессионального мировоззрения выпускников вуза // Образование. Культура. Общество : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. — СПб., 2021. — С. 22–24.
2. Батюта М. Б., Сорокина, Т. М. Содержание и психологическая структура профессионально-педагогического мировоззрения // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1. URL: <http://www.science-education.ru/121-18185> (дата обращения: 26.03.2024).
3. Герасимов Г. И. История и мировоззрение // Социально-политические науки. — 2017. — № 4. — С. 160–163.
4. Кудрявцев Т. В., Шегурова В. Ю. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности // Вопросы психологии. — 1983. — № 2. — С. 87–91.
5. Левитан К. М. Личность педагога: становление и развитие. — Саратов, 1991. — 135 с.
6. Лопушенко А. Я. Сущность, содержание и структура профессионального мировоззрения обучающихся // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2009. — № 4 (44). — С. 186–191.
7. Остапенко В. С., Зубов И. В., Конорев Д. В. Содержание и структура правового мировоззрения студентов-юристов // Педагогическое образование: вызовы XXI века : сборник научных статей IX международной научно-практической конференции, посвященной памяти академика РАО В. А. Слостёнина. — Самара, 2018. — С. 45–47.
8. Пономарева Т. В., Хазова С. А. Становление профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры как задача непрерывного профессионального образования // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Краснодар, 2023. — С. 96–100.
9. Семак В. В. Профессиональное мировоззрение личности как компонент компетентностной модели специалиста // Информатика, вычислительная техника и инженерное образование. — 2019. — № 3 (36). — С. 1–7.
10. Спиркин А. Г. Философия : учебник. — М. : Юрайт, 2010. — 828 с.
11. Турукина Т. С. Формирование профессионального мировоззрения у студентов учреждений среднего профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Туркина Татьяна Савельевна. — Йошкар-Ола, 2012. — 24 с.
12. Фролова С. В. Социокультурные факторы формирования профессионального мировоззрения современного учителя: вызовы нового мира образования // Вестник Мининского университета. — 2022. — Т. 10, № 2. — С. 3.
13. Шакин Д. А. Профессиональное мировоззрение vs мировоззрение профессионала // Современные проблемы науки и образования. — 2021. — № 1. — URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=30512> (дата обращения: 26.03.2024)



# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СНА У СТУДЕНТОВ

ПОПОВ Лев Игоревич<sup>1</sup>, МИЛЛЕР Виктория Валерьевна<sup>2</sup>, НЕВЕРОВА Мария Дмитриевна<sup>3</sup>

Волгоградский медицинский университет  
Волгоград, Россия

<sup>1</sup>ivpopov2000@gmail.com, ORCID 0009-0007-3635-5056

<sup>2</sup>v-m000@mail.ru, ORCID 0009-0000-4103-220X

<sup>3</sup>neverovamaria15145@gmail.com, ORCID 0009-0001-1163-6632

**Аннотация.** Сон играет ключевую роль в общем здоровье и благополучии человека. Студенты, часто сталкивающиеся с повышенной нагрузкой и стрессом, нехваткой времени на занятие спортом, могут испытывать проблемы со сном. В данной статье исследуется влияние физической активности на качество и продолжительность сна у студентов.

**Ключевые слова:** сон, физическая активность, спорт, тренировка.

## THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SLEEP LEVELS IN STUDENTS

Lev I. POPOV<sup>1</sup>, Victoria V. MILLER<sup>2</sup>, Maria D. NEVEROVA<sup>3</sup>

Volgograd Medical University  
Volgograd, Russia

<sup>1</sup>ivpopov2000@gmail.com, ORCID 0009-0007-3635-5056

<sup>2</sup>v-m000@mail.ru, ORCID 0009-0000-4103-220X

<sup>3</sup>neverovamaria15145@gmail.com, ORCID 0009-0001-1163-6632

**Abstract.** Sleep plays a key role in overall human health and well-being. Students who often face increased workload and stress, lack of time for sports, may have trouble sleeping. This article examines the effect of physical activity on the quality and duration of sleep in students.

**Keywords:** sleep, physical activity, sports, training.

### Введение

Студенты во время обучения достаточно часто подвергаются сильным физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Несомненно, это отражается на состоянии организма, его функционировании. Одним из ключевых факторов в стабильной и нормальной работе нашего организма является здоровый сон [2].

Целью исследования стало выявление взаимосвязи физической активности и качественного сна.

### Материалы и методы

Объектом исследования выступили 69 студентов в возрасте 17–22 лет. Каждый из них прошел опрос, включавший ряд вопросов, связанных с качеством сна до/после тренировки, о влиянии сна на уровень стресса и настроения после сна.

### Результаты

После обработки данных нами был сделан вывод о том, что 74 % респондентов (51 человек) заметили существенное снижение уровня стресса и улучшение настроения после сна, которому предшествовало занятие физической культурой. 54 студента отметили, что чувствуют больше энергии и выносливости во время физической тренировки после хорошего сна. Также 55 опрошиваемых оценили уровень своего сна на 5 из 5 (где 5 — качественный сон без ночных пробуждений) после тренировки.

Таким образом, было установлено, что физическая активность положительно влияет не только на качество сна, но и на самочувствие студентов в целом.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Dolezal B. A., Neufeld E. V., Boland D. M., Martin J. L., Cooper C. B. Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review // *Advances in Preventive Medicine*. — 2017. — 2017:1364387. doi: 10.1155/2017/1364387. Epub 2017 Mar 26. Erratum in: *Adv Prev Med*. 2017;2017:5979510. PMID: 28458924; PMCID: PMC5385214.
2. Амири С., Хасани Дж., Саткин М. Влияние тренировок с физическими упражнениями на улучшение нарушений сна: систематический обзор и мета-анализ рандомизированных контрольных исследований // *Sleep Medicine Research*. — 2021. — № 84. — P. 205–218. doi: 10.1016/j.sleep.2021.05.013. Epub 2021, 26 мая. PMID: 34166987.

# АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПРОГРАММАХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПОПОВА Мария Витальевна<sup>1</sup>, МЕДНИКОВА Евгения Владимировна<sup>2</sup>

Ростовский государственный экономический университет  
Ростов-на-Дону, Россия  
<sup>1</sup>marinapopova2002@mail.ru  
<sup>2</sup>jmednikova2000@gmail.com

**Аннотация.** Образовательные программы по адаптивной физической культуре готовят востребованных специалистов по работе с лицами с ограниченными возможностями. В данной статье проведен анализ динамики численности обучающихся на этих программах в целях определения уровня обеспеченности специалистами по адаптивной физической культуре в России.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, высшее образование, обеспечение кадрами, подготовка специалистов.

## ANALYSIS OF THE PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS STUDYING IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS

Maria V. POPOVA<sup>1</sup>, Evgeniya V. MEDNIKOVA<sup>2</sup>

Rostov State University of Economics  
Rostov-on-Don, Russia  
<sup>1</sup>marinapopova2002@mail.ru  
<sup>2</sup>jmednikova2000@gmail.com

**Abstract.** Educational programs on adaptive physical culture prepare important specialists for working with people with disabilities. This article analyzes the dynamics of the number of students enrolled in these programs in order to determine the level of availability of specialists in adaptive physical education in Russia.

**Keywords:** adaptive physical education, higher education, staffing, training of specialists.

Получение образования лицами с ограниченными возможностями здоровья является одной из современных социальных проблем. Специалисты, работающие с данной категорией лиц, должны обладать определенными навыками и компетенциями, формирование которых является одной из важнейших задач, поскольку численность обучающихся, относящихся к данной категории лиц, непрерывно растет.

В 2023 г. в России число инвалидов достигло 11 миллионов человек, что составляет 7–8 % от общего числа населения страны [1]. Данная категория населения является наиболее уязвимой. Инвалиды сталкиваются с трудностями в быту, профессиональной деятельности, в образовании и т. д. Более того, многие из-за трудностей в повседневной жизни испытывают чувство неполноценности, незащищенности, одиночества и др. В связи с этим данная категория лиц требует специального подхода при работе с ними по адаптации, реабилитации и социализации их в обществе. Специалисты, работающие с данной категорией лиц, должны обладать определенными навыками и компетенциями.

Специалисты, которые работают с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами и осуществляют программы по их реабилитации и адаптации, называются специалистами по адаптивной физической культуре (далее — специалисты по АФК).

Данных специалистов готовят в образовательных организациях высшего образования на программах бакалавриата по специальности «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». В федеральном государственном образовательном стандарте данной образовательной программы представлена информация о том, какими компетенциями и навыками должен обладать выпускник этой специальности. Среди них:

1) уметь проводить занятия и другие спортивные мероприятия, используя различные

средства, методики и приемы, а также уметь обосновывать выбор методологии, планировать занятие и обеспечивать соблюдение техники безопасности;

2) осуществлять контроль за физическим развитием и психическим состоянием обучающихся с инвалидностью, их функциональной подготовленности, используя различные методы для оценки этих критериев;

3) определять возможности для развития и улучшения как физических, так и психических качеств обучающихся с инвалидностью, а также возможности восстановления утраченных или нарушенных функций вследствие инвалидности;

4) проводить профилактические мероприятия с целью предупреждения развития заболевания или ухудшения состояния [2].

Помимо этого, специалист по АФК должен проводить воспитательную работу в целях развития социально значимых личностных качеств и формирования осознанного отношения к своему здоровью и занятиям физической культурой, приобщения к здоровому образу жизни.

Сайт «Поступи.Онлайн» предоставляет следующую информацию по осуществлению программ бакалавриата по специальности «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» — 55 российских вузов в 42 городах России осуществляют подготовку данных специалистов [3].

Для определения уровня обеспечения России данными специалистами был проведен анализ численности обучающихся на этих программах в 2016–2023 гг. Для этого использовались статистические данные, размещенные на официальном сайте Министерства науки и высшего образования Российской Федерации [4]. Для анализа использовались данные по всем формам обучения, в том числе заочной, а также по всем университетам, независимо от того, государственные они или частные. Динамика обучающихся на специальности по адаптивной физиче-

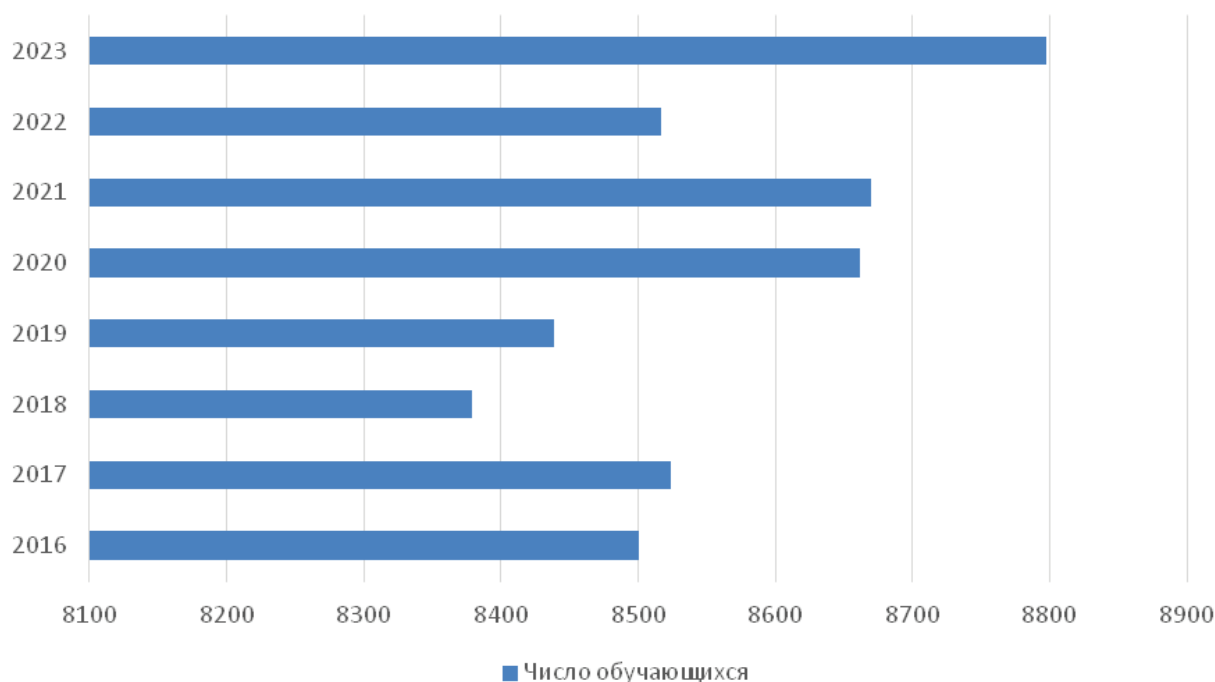


Рис. 1. Динамика численности обучающихся по специальности «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в России в 2016–2023 гг., чел.

ской культуре в России за 2016–2023 гг. представлена на рис. 1.

Как видно на графике, число обучающихся на специальности по адаптивной физической культуре довольно хаотично меняется. В целом наблюдается тенденция к росту обучающихся на данной специальности. Причиной этому является увеличение бюджетных мест на данном направлении. Это подтверждается данными в табл. 1, отражающей число обучающихся на бюджете и долю указанных студентов от общего числа обучающихся на специальности.

Анализируя данные таблицы, можно отметить рост числа бюджетных мест в отношении общего числа обучающихся на специальности по адаптивной физической культуре за последние семь лет на 8 %.

Таким образом, можно сделать следующие выводы по проведенному анализу и осуществленной работе:

1. Специалисты по АФК должны обладать знаниями в сфере педагогики, психологии, медицине и реабилитации. Подготовка этих специалистов осуществляется по направлению «49.03.02 Физическая культура для

Таблица 1

Показатели численности обучающихся на бюджете на специальности «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в 2016–2023 гг.

Параметр	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Число обучающихся на бюджете на специальности, чел.	3 273	3173	3 008	2 949	3 097	3 348	3 606	4 109
Доля от общего числа обучающихся на специальности, %	38,5	37,2	35,9	34,9	35,7	38,6	42,3	46,7

лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

2. Динамика обучающихся на этой специальности весьма хаотична за последние семь лет: наблюдаются спады и рост без существенных причин. Однако в целом тенденция положительная.

3. В последнее время наблюдается увеличение числа бюджетных мест на специальности, ведущие подготовку специалистов в сфере АФК, что оказало положительное влияние в 2023 г. на число обучающихся по данной специальности.

### Список источников

1. Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. — URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>

2. Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942 (ред. от 08.02.2021). — URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniymi-v->

Однако, несмотря на положительную динамику численности обучающихся по адаптивной физической культуре, данных специалистов всё равно не хватает. Если предположить, что каждому из 11 миллионов инвалидов в России нужен специалист по реабилитации и физической культуре, то на данный момент образовательные организации высшего образования обеспечивают кадрами нашу страну только на 0,08 %. Соответственно, есть проблема недостаточной подготовки специалистов по АФК в России, которая на данный момент остается нерешенной.

sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-942/?ysclid=lto2mrvblll12970429

3. Поступи.Онлайн: официальный сайт. — URL: <https://postupi.online/specialnost/49.03.02/>

4. Министерство науки и высшего образования: официальный сайт. — URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧАМИ РАЗНОГО ВЕСА И РАЗМЕРА

**ПРАВДОВ** Михаил Александрович<sup>1✉</sup>, **ПРАВДОВ** Дмитрий Михайлович<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Шуйский филиал Ивановского государственного университета  
Шуя, Россия

[pravdov@yandex.ru](mailto:pravdov@yandex.ru), ORCID 0000-0002-5864-3901

<sup>2</sup>Российский государственный социальный университет

Москва, Россия

[pravdov@mail.ru](mailto:pravdov@mail.ru), ORCID 0000-0003-1374-9638

**Аннотация.** Рассматривается проблема технической подготовленности студентов, занимающихся волейболом. Предложена методика совершенствования техники верхней передачи мяча двумя руками на основе применения комплекса упражнений с мячами разного веса и размера.

**Ключевые слова:** волейбол, техническая подготовленность, методика совершенствования техники верхней передачи мяча, юноши 17–18 лет, дифференцирование мышечных усилий.

## IMPROVING THE TECHNICAL READINESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS USING EXERCISES WITH BALLS OF DIFFERENT WEIGHTS AND SIZES

Michael A. PRAVDOV<sup>1✉</sup>, Dmitry M. PRAVDOV<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Shuisky branch of Ivanovo State University  
Shuya, Russia  
pravdov@yandex.ru, ORCID 0000-0002-5864-3901

<sup>2</sup>Russian State Social University  
Moscow, Russia  
pravdov@mail.ru, ORCID 0000-0003-1374-9638

**Abstract.** The problem of technical preparedness of students playing volleyball is considered. A method for improving the technique of overhead ball passing with two hands is proposed based on the use of a set of exercises with balls of different weights and sizes.

**Keywords:** volleyball, technical readiness, methods of improving the technique of upper ball transfer, boys 17–18 years old, differentiation of muscle efforts.

### Актуальность темы исследования

Волейбол как вид спорта входит в программу дисциплин предметной подготовки специалистов и бакалавров факультетов физической культуры и широко культивируется в системе дополнительного физкультурного образования студенческой молодежи [2; 3]. Техническая подготовка волейбольных сборных команд студентов-юношей не всегда обеспечена должным методическим сопровождением [1; 6].

Анализ специальной научно-методической литературы и практического опыта работы специалистов показал, что в сборных командах юношей 17–18 лет специалисты не всегда обращают внимание на совершенствование технической подготовленности игроков в аспекте коррекции ошибок при выполнении верхней передачи мяча двумя руками [4; 5].

Отмечается, что значительное количество брака (до 25–30 %) происходит при выполнении второй передачи мяча и недостаточно качественной его доводке нападающему игроку, что связано с недостатками в развитии у занимающихся волейболом юношей способности к дифференцированию мышечных усилий при работе с мячом.

**Цель исследования** — разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования

техники верхней передачи мяча в волейболе у юношей-студентов 17–18 лет на основе применения упражнений с мячами разного веса и размера, обеспечивающих условия развития способности к дифференцированию мышечных усилий и точность соблюдения пространственно-временных параметров движений при выполнении технического приема.

### Методы и организация исследования

В ходе исследования были проведены анализ научной и методической литературы; экспертная оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в волейболе; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев с юношами-студентами (24 чел.) двух вузов. Занятия по волейболу проходили три раза в неделю по 1,5 часа каждое. Содержание учебно-тренировочных занятий с юношами экспериментальной группы (ЭГ = 12 чел., студенты факультета физической культуры Шуйского филиала Ивановского государственного университета) и контрольной группы (КГ 12 чел., студенты факультета физической культуры Российского государственного социально-го университета) по технической подготов-

ке соответствовало программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» [4; 6]. В ЭГ, в отличие от КГ, совершенствование приема верхней передачи мяча двумя руками осуществлялось по разработанной экспериментальной методике, которая базировалась на учете индивидуальных особенностей развития координационных способностей у юношей 17–18 лет (точность движений, способность удерживать равновесие и дифференцировать мышечные усилия).

Применялись специальные упражнения с мячами разного веса и размера: № 1 — волейбольный мяч (260 г, 67 см); № 2 — женский мяч для водного поло (450 г, 67 см); № 3 — гандбольный (450 г, 58 см) и № 4 — детский баскетбольный мяч «№ 3» (300 г, 55 см), а также набивные мячи массой от 1000 до 1500 г. На каждом тренировочном занятии использовался один из трех вариантов выполнения упражнений с разными по типу мячами. В табл. 1 представлены варианты применения специальных упражнений с такими мячами (виды мячей обозначены номерами).

В ходе реализации методики и выполнения упражнений по совершенствованию верхней передачи мяча постепенно увеличивалось расстояние в парах и тройках между занимающимися от 3 до 10–12 м, через каждые три повторяющихся варианта сочетания мячей разного веса и размера окружности. Наряду с этим верхние передачи мяча выполнялись в парах и тройках, а также с поворотами занимающихся на 90, 180° и на 360°, то есть вокруг себя перед приемом мяча от партнера. Специальные упражнения с разными мячами использовались также в форме круговой тренировки. Варианты круговых тренировок представлены в табл. 2.

Объем времени, отводимого на реализацию экспериментальной методики на каждом учебно-тренировочном занятии по технической подготовке, составил от 25 до 30 %.

### Результаты исследования

По данным экспертной оценки, средние значения (в баллах) до начала внедрения

Таблица 1

**Варианты применения специальных упражнений с мячами разного веса и размера на одном занятии для совершенствования верхней передачи мяча в волейболе с юношами 17–18 лет**

Упражнения		Сочетание мячей по их применению на тренировке		
		Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
		№ мяча и дозировка в % на занятии		
Передача мяча двумя руками сверху	Возле стенки (в двойках)	1, 2	2, 3, 4	1, 2, 3, 4
		20 %	25 %	30 %
	Возле стенки в двойках, передача через обруч	1,2	4	1,4
		20 %	25 %	30 %
	Возле сетки в двойках и тройках	1,2	2, 3,4	1, 2, 3,4
		20 %	25 %	30 %
Возле сетки в двойках передача через обруч	1	4	1,4	
	20 %	25 %	30 %	
Со сменой мест по кругу	1, 2	3,4	2,4	
	20 %	25 %	30 %	
Игры и эстафеты	«Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе»	1,2	2, 3,4	1, 2, 3,4
		30 %	35 %	40 %
Двусторонние игры	Игры через сетку по правилам волейбола	1	2	3
		50 %	30 %	30 %

**Варианты круговой тренировки  
для совершенствования верхней передачи мяча двумя руками**

№ станции	1-й вариант КТ (парный)	2-й вариант КТ (парный)	3-й вариант КТ (индивидуальный)
1	Броски н. мяча (1,5 кг) в парах	Верхняя передача мяча в парах сквозь обруч	Упругие отталкивания пальцами кисти от стены
2	Верхняя передача волейбольного мяча в парах	Верхняя передача мяча для водного поло (ж.) в парах	Передачи малого баскетбольного мяча двумя руками над собой
3	Верхняя передача гандбольного мяча в парах	Верхняя передача гандбольного мяча в парах с поворотами	Попадание в баскетбольное кольцо волейбольным мячом верхней передачей двумя руками
4	Верхняя передача баскетбольного мяча (№ 3) в парах	Верхняя передача волейбольного мяча в парах из положения сидя, ноги врозь	Отжимание от пола с опорой на пальцы
5	Верхняя передача волейбольного мяча в парах с поворотами на месте	Верхняя передача волейбольного мяча в парах с поворотами на месте в левую и правую стороны	Передачи волейбольного мяча двумя руками над собой
6	Верхняя передача баскетбольного мяча (№ 3) в парах с выполнением седа на пол и вставанием	Верхняя передача баскетбольного мяча (№ 3) в парах с выполнением седа на пол и вставанием	Выполнение верхней передачи двумя руками вертикально высоко вверх, приседание и вставание, затем снова выполнение передачи над собой
Время выполнения	От 30 до 60 с на каждой станции, 3–4 круга за тренировку в основной части занятия (30 %; от всей тренировки = до 27 мин). Перерыв между кругами 1,5–2 мин		

методики совершенствования верхней передачи мяча не имели достоверно значимых различий между группами юношей-студентов, участвовавшими в педагогическом эксперименте ( $p \geq 0,5$ ). По окончании педагогического эксперимента, среднегрупповая оценка техники выполнения верхней передачи мяча двумя руками у юношей-волейболистов ЭГ стала достоверно выше, чем в КГ ( $p \leq 0,5$ ) (табл. 3).

Определено, что в ЭГ прирост показателей, характеризующих качество выполнения верхней передачи мяча двумя руками у юношей-студентов ЭГ за время педагогического эксперимента, составил 43,1 %, а в КГ — лишь

17,2 %. Прирост показателей оценки качества техники исполнения верхней передачи мяча между группами волейболистов свидетельствует о более чем двухкратном их увеличении в ЭГ по сравнению с показателями прироста у юношей КГ (2,7 и 1,1 балла соответственно). Данные результаты обусловлены тем, что у юношей-волейболистов значительно снизилось количество ошибок при выполнении верхней передачи мяча двумя руками, как по сравнению с началом педагогического эксперимента, так и по сравнению с аналогичными данными их оппонентов из КГ.

Для количественной оценки степени сформированности верхней передачи мяча

Таблица 3

**Экспертная оценка техники верхней передачи мяча двумя руками у студентов 17–18 лет в начале и по окончании педагогического эксперимента (max = 10 баллов)**

Группа	До начала	После	Прирост	$p$
ЭГ ( $n = 12$ )	6,5±0,7	9,3±0,3	2,7	≤ 0,5
КГ ( $n = 12$ )	6,4±0,7	7,5±0,3	1,1	≤ 0,5
$p$	≥0,5	≤0,5	≤0,5	–



у юношей КГ и ЭГ был проведен ряд контрольных испытаний, связанных с демонстрацией техники исполнения верхней передачи мяча двумя руками (табл. 4).

По всем представленным испытаниям результаты студентов ЭГ по окончании педагогического эксперимента стали достоверно выше, чем у волейболистов из КГ ( $p \leq 0,5$ ). За период проведения педагогического эксперимента у юношей из КГ прирост показателей в данных контрольных испытаниях оказался меньше, чем у волейболистов из ЭГ. При выполнении верхней передачи мяча двумя руками в парах за одну минуту в КГ количество верно выполненных приемов (передач) выросло на 17,7 %, а в ЭГ — на 52,7 %.

При выполнении верхней передачи мяча двумя руками над собой за 30 секунд количество зачетных действий в КГ выросло на 18,1 %, а в ЭГ — на 83,5 %. Прирост количества точных пасов (передач мяча двумя ру-

ками в обруч) по окончании педагогического эксперимента в КГ составил 40,4 %, в ЭГ — 84,8 %.

Совершенствование техники движений при выполнении верхней передачи мяча во многом связано с умением игроков осуществлять контроль за собственными действиями с мячом и дифференцировать мышечные усилия. Результаты оценки динамометрии по точности воспроизведения усилия в половину (50 %) от максимального результата представлены в табл. 5.

Согласно полученным данным, величина ошибки мышечного усилия по показателям динамометрии у волейболистов 17–18 лет до начала применения экспериментальной методики составляла в КГ 23,8 %, а в ЭГ 22,6 % от требуемого параметра (в 50 % от максимума). Однако после проведения педагогического эксперимента и внедрения экспериментальной методики, направленной на совершенствование техники

Таблица 4

**Результаты контрольных испытаний при выполнении верхней передачи мяча двумя руками студентами 17–18 лет КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента, занимающимися волейболом**

Контрольные испытания	До начала		Окончание	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во за 1 мин. без потери мяча)	23,2±2,1	23,9±2,3	27,3±2,2	36,5±2,1
$p$	≥ 0,5		≤ 0,5	
Верхняя передача мяча двумя руками над собой (кол-во за 30 сек. без падений мяча)	11,6±2,1	11,5±2,2	13,7±2,2	21,1±2,2
$p$	≥ 0,5		≤ 0,5	
Верхняя передача мяча двумя руками в цель (кол-во попаданий в обруч диаметром 80 см из 10 передач)	4,7±1,5	4,6±1,6	6,6±1,1	8,5±1,2
$p$	≥ 0,5		≤ 0,5	

Таблица 5

**Результаты оценки дифференцирования мышечных усилий по результатам динамометрии у волейболистов КГ и ЭГ до и по окончании педагогического эксперимента ( $M \pm m$ , кг)**

Группа	До				После			
	Максимальный результат	Результат юношей 50 % от max. результата	Требуемая величина в 50 % от max	Ошибка от 50 % max	Максимальный результат	Результат юношей 50 % от max результата	Требуемая величина в 50 % от max	Ошибка от 50 % max
КГ	39,7±2,4	26,1±2,4	19,9±2,4	23,8 %	40,8±2,1	28,2±2,4	20,4±2,1	27,8 %
ЭГ	38,9±2,6	25,2±2,4	19,5±2,4	22,6 %	40,7±2,2	19,6±2,5	20,4±2,1	4,1 %

движений при выполнении верхней передачи мяча, у юношей ЭГ способность более точно дифференцировать свои мышечные усилия значительно выросла. Разница между требуемым нормативом в 50 % от максимального результата составила у юношей ЭГ 4,1 %, а в КГ — 27,8 %. Данный факт свидетельствует о позитивном влиянии комплекса специальных упражнений с мячами разной массы, используемыми в методике совершенствования верхней передачи мяча, реализованной в ходе педагогического эксперимента на развитие способности дифференцировать мышечные усилия.

### Результаты пробы Ромберга и их анализ

Средний результат юношей-волейболистов ЭГ в начале педагогического экспери-

мента составил  $25,7 \pm 2,2$  с удержания статической позы, а по его окончании стал лучше на 7,7 с ( $33,4 \pm 1,4$ ). В КГ исходный показатель среднего значения времени удержания устойчивой позы был равен  $28,6 \pm 2,1$  с, после проведения итогового тестирования он улучшился лишь на 2,9 с. Прирост результата в ЭГ составил 24,5 %, а в КГ — 10,1 %, что в 2,4 раза меньше.

### Заключение

Таким образом, применение комплекса специальных упражнений с мячами разного веса и размера в рамках реализации методики технической подготовки студентов-волейболистов оказало позитивное влияние на совершенствование верхней передачи мяча двумя руками.

### Список источников

1. Бабушкин Г. Д., Васильченко Н. С., Нурпеисова С. А. Совершенствование верхней передачи мяча для выполнения атакующего удара в волейболе // Теория и методика физической культуры. — 2022. — № 1 (67). — С. 132–140.
2. Греф Ю. А. Особенности технической подготовки в волейболе студентов вуза // Физическая культура. Спорт. Здоровье. — 2022. — № 1. — С. 144–150.
3. Григорьев В. А., Маркарян В. С., Дворников А. В. Специфика подготовки мужских студенческих сборных команд по волейболу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2020. — № 4. — С. 14–16.
4. Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. Совершенствование технической подготовленности волей-

- болистов методами круговой тренировки // Физическое воспитание студентов. — 2009. — № 2. — С. 13–19.
5. Мельникова Т. И. Периодизация тренировочного процесса студенческой волейбольной команды в структуре годичного цикла // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2022. — Т. 13, № 4 (56). — С. 178–182.
6. Наматова К. В. Специальная подготовка доигровщика в волейболе: мастерство в технике, тактике и физической готовности // Студенческий (журнал). — 2023. — № 38-2 (250). — С. 59–61.
7. Радченко А. В. Особенности подготовки студенческих волейбольных команд и оценка её результативности // Спортивно-педагогическое образование. — 2023. — № 2. — С. 67–75.

# ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕКРЕАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ПУЧИНА** София Дмитриевна

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия  
puchnina01@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена разработке программы рекреативных занятий для детей младшего школьного возраста с учетом их интересов.

**Ключевые слова:** *рекреация, программа внеурочной деятельности, младший школьный возраст, ритмика, подвижные игры.*

## ■ MOTOR RECREATIONAL ACTIVITIES WITH CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Sofia D. **PUCHINA**

I. Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia  
puchnina01@mail.ru

**Abstract.** The article is devoted to the development of a program of recreational activities for children of primary school age, taking into account their interests.

**Keywords:** *recreation, extracurricular activities program, primary school age, rhythm, active games.*

Физическая рекреация используется в качестве обеспечения восстановления физических и психических возможностей, полноценного отдыха. В школе эти функции физической культуры можно использовать в качестве восстановления для детей младшего школьного возраста после учебных занятий, когда организм ребенка находится в статическом положении несколько часов с небольшими перерывами на перемены. Современная школьная программа физической культуры направлена на формирование у школьников стремления к усвоению значимых аспектов физической культуры и продвижение здорового образа жизни. В рамках данного образовательного процесса обучающиеся активно занимаются изучением теоретических и практических аспектов данной дисциплины, осваивая необходимые навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями и участия в спортивных секциях. В процессе обучения учащиеся получают глубокие знания о влиянии физической активности на физиологические функции организма, овладевают базовыми принци-

пами саморегуляции и самоконтроля во время физических тренировок. Это позитивно сказывается на их здоровье и двигательной готовности. Но во время учебных занятий школьники вынуждены находиться в однообразном сидячем положении, что, несомненно, вызывает утомление, как физическое, так и психическое. Систематически находясь в таком положении, организм ребенка может прийти к какому-либо заболеванию. Таким образом, во избежание негативных последствий ребенку необходима разгрузка, здесь на помощь может прийти рекреативная физическая культура.

Ещё одной проблемой могут быть сложности в поведении младших школьников, которые во время перемен и после занятий могут приобщаться к вредным привычкам. Для преодоления упомянутых рисков факторов становится очевидной необходимость осуществления мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей школьного возраста через обучение принципам здорового образа жизни и вовлечение их в рекреативные физические активности. Внедрение

программ, акцентирующих внимание на регулярных физических упражнениях, способствует снижению вероятности привлечения детей к деструктивным формам поведения, обеспечивая тем самым более здоровую социальную среду.

По мнению ученых Н. Г. Соколовой, В. П. Овчинниковой (2006), «...одним из путей осуществления данной проблемы является формирование рекреационной физической культуры у школьников, основу которой составляют разнообразные средства физической культуры и спорта, применяемые в свободное или специально отведенное время, что позволит исключить односторонность спортивного подхода в воспитании школьников, возродить массовую физическую культуру, укрепить здоровье, формировать нравственное поведение и ценностные ориентации, облегчающие их активное участие в общественной жизни» [40].

Таким образом, между потребностью сохранять и укреплять здоровье обучающихся в период их пребывания в школе средствами физической культуры, с одной стороны, а с другой стороны, отсутствием разработанной формирующей здоровье технологии на основе физической культуры существует противоречие.

В связи с этим исследование рекреативных физкультурных занятий с детьми является актуальным с теоретической точки зрения и с точки зрения практического применения.

**Цель:** разработать и экспериментально обосновать программу проведения двигательных рекреативных занятий с детьми младшего школьного возраста.

**Объект исследования** в данной работе определяется как внеурочная деятельность по физкультуре среди учащихся младших классов.

**Предмет исследования** охватывает анализ содержания программ физической рекреации для детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1) выявить методические особенности проведения рекреативных физкультурных

занятий с детьми младшего школьного возраста;

2) рассмотреть традиционные программы для детей младшего школьного возраста;

3) разработать программу с использованием рекреационной физической культуры для детей младшего школьного возраста на основе уже существующих;

4) определить эффективность предложенной программы с использованием рекреационной физической культуры для детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие **методы:** теоретический анализ литературных источников, опрос, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было осуществлено на базе муниципального автономного образовательного учебного лица № 17 города Калининграда в сентябре 2023 г. Проведение опроса направлено на разработку программы для детей младшего школьного возраста с учетом их интереса к средствам двигательной активности в рамках рекреационных занятий. Основываясь на мнениях учащихся четвертых классов, целью исследования стало создание привлекательной программы, которая бы способствовала не только формальному участию, но и реальному интересу и положительному воздействию на физическое развитие детей. Привести всю программу в рамках данной статьи не представляется возможным, поэтому в табл. 1 представим календарно-тематическое планирование программы «Двигательная рекреация с детьми младшего школьного возраста для четвертого класса в рамках внеурочной деятельности».

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся было проведено исходное тестирование по стандартам третьей ступени ГТО, данные которого зафиксированы в протоколах. В рамках завершения педагогического эксперимента было выполнено итоговое тестирование. Программа, включающая элементы ритмики и подвиж-

Таблица 1

**Календарно-тематическое планирование программы**

№ п/п	Содержание	Форма занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение поклона. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Игра «Найди своё место»; «Гори, гори ясно»	Беседа. Инструктаж. Обучающее занятие. Игра	1
2	Закрепление поклона. Упражнение на развитие координации. Музыкально-ритмические композиции «Зарядка»; «Кто такие фиксика»; «Помогатор»; «Батарейки». Основные движения под музыку: виды шага (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, приставной шаг). Игра «Море волнуется...»	Обучающее занятие. Игра	1
3	Ритмика. Упражнения для рук, плечевого пояса, для туловища, ног и стоп. Музыкально-ритмические композиции «Икалка»; «Красотка»; «Большая стирка». Ритмические упражнения с музыкальным заданием (построение в круг, хоровод, основные виды шага, бега, хороводные перестроения). Эстафеты с использованием различных видов шагов и бега	Обучающее занятие. Игра	1
4	Танцевальная зарядка. Подвижные игры: «Охотники и утки»; «День и ночь»; «Третий лишний»; «Совушка». Танец-игра «Как живешь?»	Обучающее занятие. Игра	1
5	Ритмика. Упражнение на развитие координации. Музыкально-ритмические композиции «Кто такие фиксика»; «Помогатор»; «Батарейки». Ритмические упражнения с музыкальным заданием: Выполнение перестроений (линия — шахматный порядок, диагональ), комбинируя различные виды шагов и бега. Подвижные игры: «Вышибыла»; «День и ночь»	Обучающее занятие. Игра	1
6	Ритмика. Выполнение комбинированных простых прыжков на двух и одной ногах. Музыкально-ритмическая композиция «Винтик»; «Кнопочки». Подвижные игры. Эстафеты на основе прыжков в сочетании с бегом	Обучающее занятие. Игра	1
7	Ритмика. Выполнение прыжков в продвижении (на двух и одной ногах, ноги вместе в стороны, поджаты, разножка, бабочка). Музыкально-ритмическая композиция «Эти фиксика»; «От винта!». Разучивание танцевального этюда «Будильник». Подвижные игры: «Пятнашки»; «Море волнуется...»	Обучающее занятие. Игра	1
8	Танцевальная зарядка. Упражнения для развития правильной осанки и развития гибкости под музыкальное сопровождение «Часики»; «Калейдоскоп»; «Телефон»; «От винта!»; «Кошки»; «Три желания» Повторение танцевального этюда «Будильник». Подвижные игры: «Салки»; «Бездомный заяц»; «Гусеница»	Обучающее занятие. Игра	1
9	Ритмика. Выполнение прыжков на 90 градусов с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Кнопочки». Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр.	Обучающее занятие. Игра	1

№ п/п	Содержание	Форма занятия	Кол-во часов
10	Ритмика. Закрепление прыжков на 90 градусов. Выполнение прыжков на 180 градусов с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Колесо». Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	Обучающее занятие. Игра	1
11	Танцевальная зарядка. Выполнение упражнений на развитие осанки, гибкости под музыкальное сопровождение. «Про следы»; «Песенка юных космонавтов»; «Песня про варенье»; «Песня юного художника». Подвижная игра «Два Мороза»	Обучающее занятие. Игра	1
12	Ритмика. Выполнение бокового и прямого галопа (различное музыкальное сопровождение). Подвижные игры: «Гусеница»; «Паук и мухи»	Обучающее занятие. Игра	1
13	Ритмика. Упражнения для рук, плечевого пояса, для туловища, ног и стоп. Музыкально-ритмические композиции «Икалка»; «Красотка»; «Большая стирка». Выполнение основных видов шагов, бега и прыжков по диагонали с координацией рук. Повторение танцевальных этюдов. Подвижные игры: «Хвост дракона»; «Волк во рву»	Обучающее занятие. Игра	1
14	Танцевальная зарядка. Упражнения для развития правильной осанки под музыкальное сопровождение «Кошки»; «Три желания». Повторение танцевального этюда «Комарик». Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр	Обучающее занятие. Игра	1
15	Танцевальная зарядка. Выполнение упражнений на развитие осанки, гибкости под музыкальное сопровождение «Часики»; «Калейдоскоп»; «Телефон»; «От винта!» Подвижные игры: «Бездомный заяц»; «Птицы и клетка»	Обучающее занятие. Игра	1
16	Ритмика. Упражнения для рук, плечевого пояса, для туловища, ног и стоп. Музыкально-ритмические композиции «Танцевалка»; «Часики»; «Бим-бом». Разучивание танцевального этюда «Комарик». Подвижная игра «Третий лишний»	Обучающее занятие. Игра	1
17	Танцевальная зарядка. Повторение танцевального этюда «Комарик», «Будильник». Танцевальный этюд в парах «Дружба». Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр	Обучающее занятие. Игра	1
18	Ритмика. Упражнения для рук, плечевого пояса, для туловища, ног и стоп. Музыкально-ритмические композиции «Зарядка»; «С папой на машине»; «Бибика». Упражнения на равновесие. Подвижные игры: «Бездомный заяц»; «Замри»	Обучающее занятие. Игра. Беседа.	1

ных игр, продемонстрировала свою эффективность в улучшении физической подготовленности детей, как показал педагогический эксперимент. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности

учащихся контрольной и экспериментальной групп показал статистически значимые преимущества последней.

Особенно заметный прирост наблюдался по показателям, таким как наклон вперед

из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места на двух ногах и поднимание туловища из положения лежа на спине в сидячее положение.

Таким образом, использование разработанной программы, интегрирующей ритмические упражнения и подвижные игры, во внеучебное время существенно способ-

ствовало повышению уровня физических качеств у учащихся экспериментальной группы. Полученные результаты подтверждают высокую эффективность внедренной образовательной программы по физической культуре для детей младшего школьного возраста.

### Список источников

1. Плишкина К. Р., Федосова Л. П. Физическая рекреация как компонент физической культуры // Коммуникации. Общество. духовность — 2022 : материалы XXII международной научно-практической конференции : к 350-летию со Дня рождения Петра I, Ухта, 19–21 мая 2022 года. — Ухта : Ухтинский государственный технический университет, 2022. — С. 474–477.
2. Пустовойтова М. Б. Ритмика для детей : учеб-

но-методическое пособие. — М. : Владос, 2008. — 182 с.

3. Седоченко С. В. Физическая рекреация : учебное пособие для студентов институтов физической культуры. — Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. — 70 с.

4. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — СПб. : РГГМУ, 2016. — 44 с.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ФАКТОР РИСКА СНИЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ

**РЕБЕЗОВ** Игорь Алексеевич<sup>1</sup>, **КАЛЯГИН** Владимир Иванович<sup>2</sup>,  
**ГЛИНЧИКОВА** Лариса Александровна<sup>3</sup>

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия

<sup>1</sup> IRebezov@kantiana.ru

<sup>2</sup> VKaliaqin@kantiana.ru

<sup>3</sup> loraglin@mail.ru

**Аннотация.** Дана характеристика двигательной активности школьников. Отмечено, что в большинстве своем школьники осознают пользу занятий физической культурой и спортом с целью повышения двигательной активности, однако достаточно большая доля данной возрастной группы не уделяет достаточно времени для занятий спортом. Выявлено, что у школьников, регулярно занимающихся физической культурой, функциональные резервы организма и прочность биологической системы к факторам окружающей среды выше.

**Ключевые слова:** школьники, двигательная активность, физическая культура, спорт, функциональные резервы.

## PHYSICAL ACTIVITY AS A BEHAVIORAL RISK FACTOR FOR REDUCING THE FUNCTIONAL RESERVES OF THE BODY IN SCHOOLCHILDREN

Igor A. REBEZOV<sup>1</sup>, Vladimir I. KALYAGIN<sup>2</sup>, Larisa A. GLINCHIKOVA<sup>3</sup>

I. Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia

<sup>1</sup> Irebezov@kantiana.ru

<sup>2</sup> VKalagin@kantiana.ru

<sup>3</sup> loraglin@mail.ru

**Abstract.** The characteristics of schoolchildren's motor activity are given. It is noted that most schoolchildren are aware of the benefits of physical education and sports in order to increase motor activity, but a fairly large percentage of this age group does not devote enough time to sports. It was revealed that schoolchildren who regularly engage in physical education have higher functional reserves of the body and the strength of the biological system to environmental factors.

**Keywords:** *schoolchildren, motor activity, physical education, sports, functional reserves.*

Результаты исследований свидетельствуют об ухудшении здоровья школьников как минимум в течение последних 40 лет, в том числе и в последние годы. Так, И. И. Агафоновым [1] отмечается, что здоровыми среди дошкольников и школьников младших классов можно признать только 20 % детей в средней и старшей школе. Это возраст 11–18 лет. Только 2–2,5 % детей могут быть признаны здоровыми. Тревогу у исследователей вызывает и информатизация образования школьников, о чем Н. А. Скоблина [5] в исследовании образа жизни старших школьников констатирует, что использование цифровых образовательных технологий в бюджете времени данного возраста школьников укорачивает другие режимные моменты, такие как сон и двигательная активность. Необходимо отметить, что сон как средство восстановления является лучшим для этого средством, которое дала нам природа и, несомненно, которым нужно пользоваться в оздоровительных целях для организма, а времени на него, как выясняется, недостаточно. По мнению В. Р. Кучмы [3], увеличение информационной нагрузки и психоэмоционального перенапряжения у детей и подростков сопровождается ростом различных форм информационной зависимости, пограничных психических расстройств и поведенческих нарушений, распространенности школьно обусловленных состояний и заболеваний. Л. А. Ждановым [2] отмечается, что частые нарушения здоровья связаны не только

со школьными факторами, но и с повседневным поведением самого человека, которые объединены авторами в так называемые поведенческие факторы риска. Одним из таких является низкая двигательная активность современных школьников.

Цель исследования — определить функциональные резервы школьников 11–12 лет исходя из уровня их двигательной активности.

### Материалы и методы исследования

Для оценки двигательной активности школьников использовалось анкетирование. Анкета включала 16 вопросов, в частности, например, такие вопросы: занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, если да, то где, сколько раз в неделю, сколько часов в неделю, причины, которые мешают заниматься физической культурой. Кроме этого нас интересовало, сколько времени школьник уделяет сети интернет, онлайн-играм, общению в чатах, в том числе и цифровым образовательным ресурсам. С разрешения родителей в анкетировании участвовало 62 человека.

Функциональные резервы школьников оценивали с помощью комплекса оценки variability сердечного ритма «Варикард». Для записи кардиограммы использовали одно из трех стандартных отведений, запись осуществлялась в состоянии относительного покоя в течение 5 минут в положении сидя. В исследовании с разрешения



родителей участвовало 23 школьника. Для экспресс-оценки состояния variability сердечного ритма были использованы критерии, рекомендованные Н. И. Шлык [6].

### Результаты исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 2 г. Калининграда. В анкетировании приняли участие школьники 11–12 лет. Результаты, полученные в ходе анкетирования, представлены в табл. 1.

Как видно из табл. 1, треть детей не занимается физической активностью, при этом 1–2 часа в день дети обязательно проводят свое свободное время в сети «Интернет», а в выходные дни это время составляет от 2 до 5 часов, это почти целый рабочий день взрослого человека. Выявленные данные

подтверждают тревогу большинства авторов о здоровье современного поколения.

Необходимо сказать, что функциональные резервы организма определяют диапазон надежности биологической системы к факторам среды, где при нарастании нагрузки неблагоприятных факторов не происходит нарушения функций органов и систем организма. По мнению А. Н. Курзанова [5], функциональный резерв организма определяется как такое его свойство, которое связано со способностью организма адаптироваться к изменениям окружающей среды без нарушений гомеостаза и без истощения или сбоя в работе регуляторных механизмов. В силу малочисленности школьников, участвующих в дальнейшем исследовании функциональных резервов, все школьники были по-

Таблица 1

### Распределение школьников в зависимости от уровня двигательной активности и характера занятий физической культурой

Показатель	Варианты ответа	Результаты, %
Место занятий физической культурой и спортом	Спортивные школы	28
	Спортивная секция в школе	30
	Бесплатная секция в спортивном клубе	–
	Самостоятельные занятия дома	15
	Не занимаются ничем	27
Регулярность занятий	1 раз в неделю	20,7
	2 раза в неделю	32,8
	3 и более раз в неделю	46,5
Продолжительность занятий	Менее одного часа в неделю	–
	1–1,5 часа	18,6
	1,5–2 часа	29,4
	Более 2 часов	52
Причины, побуждающие заниматься физической культурой	Занимаюсь для развлечения	8
	Находить новых друзей	–
	Укрепление здоровья	31
	Иметь красивую фигуру	18
	Контролировать свой вес	16
	Уметь управлять своим телом	20
	Угодить родителям	7
Время, проведенное в сети «Интернет» и т. д., в свободное время	<b>В будние дни</b>	
	Нисколько	–
	Около 1 часа в день	60
	Около 2 часов в день	24
	Около 3 часов в день	8
	Около 4 часов в день	–
	Около 5 часов в день	8
	<b>По выходным дням</b>	
	Нисколько	–
	Около получаса в день	–
	Около 1 часа в день	16
	Около 2 часов в день	28
	Около 3 часов в день	24
Около 4 часов в день	8	
Около 5 часов в день	24	

делены на две группы. Первую группу составили 13 школьников, которые занимаются в спортивных школах три и более раз в неделю. Вторую группу составили 10 школьников либо не занимающихся спортом, либо занимающихся физической культурой самостоятельно. Основные результаты анализа вариабельности сердечного ритма школьников представлены в табл. 2.

### Обсуждение результатов

У представителей первой группы, где двигательная активность достаточная имеет место преобладание автономной регуляции сердечного ритма, что свидетельствует о достаточных функциональных резервах и прочности биологической системы. У представителей второй группы, на наш взгляд с недостаточным уровнем двигательной активности имело место умеренное преобладание центральной регуляции сердечного ритма, функциональные резервы снижены. Двигательная активность в повседневной жизни школьников в настоящее время играет все большую роль для сохранения здоровья, однако приходится констатировать ее неуклонное снижение у большинства подростков, что связано, в том числе, и со стереотипом повседневного поведения человека.

### Заключение

В условиях активной цифровизации образования нет смысла говорить об «обратном ходе», надо принять складывающиеся условия и минимизировать негативные последствия, то есть снизить риски для здоровья современных детей. Учитывая, что двигательная активность в повседневной жизни школьников играет незаменимую роль для сохранения их здоровья, необходимо продумать как организационно, в каком виде, в какой форме интегрировать физическую активность, кроме уроков по физическому воспитанию, в образовательный процесс школьников. Резюмируя вышесказанное необходимо отметить, есть повод задуматься педагогам, составляющим образовательные программы, о воздействии отрицательных факторов на обучающихся. Им предстоит скрупулезно продумывать условия и организацию образовательного процесса, в особенности в части распределения чередования интеллектуальной и физической нагрузки, а также планировать воспитательную деятельность для борьбы со стереотипом повседневного поведения человека, связанным с проведением детьми большого количества времени, не связанного с учебной деятельностью, в сети «Интернет».

Таблица 2

**Перечень и физиологическая интерпретация основных показателей  
вариабельности сердечного ритма**

Показатели ВСП	Группа 1	Группа 2
ЧСС, уд/мин	87±3,3	98±0,84
R-R, мс (средний уровень функционирования системы кровообращения)	723±11,4	660,8±19,2
MxDMn (максимальная амплитуда регуляторных влияний)	274,2±22	204,3±59,3
АМо, с (условный показатель активности симпатического звена регуляции)	40,2±1,7	60,8±12,8
SI, усл. ед. (степень напряжения регуляторных системы)	109,6±16,3	317,3±157,4

### Список источников

1. Агафонов И. И., Зулькарнаев Т. Р., Поварго Е. А., Степанов Е. Г. Особенности физического развития школьников и студентов, занимающихся физкультурой и спортом // Здоровье населения и среда

обитания. — 2020. — № 3 (324). — С. 4–9. <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2020-324-3-4-9>. Дата обращения: 15.03.2024.

2. Жданова Л. А., Шишова А. В., Бобкова И. Е. Пове-

денческие факторы риска нарушения здоровья подростков и современные подходы к их коррекции в образовательных организациях // Вестник Ивановской медицинской академии — 2019. — Т. 24, № 4. — С. 29–35.

3. Кучма В. Р., Поленова М. А., Степанова М. И. Информатизация образования: медико-социальные проблемы, технологии обеспечения гигиенической безопасности обучающихся // Гигиена и санитария. — 2021. — Т. 100, вып. 9. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatizatsiya-obrazovaniya-mediko-sotsialnye-problemy-tehnologii-obespecheniya-gigienicheskoy-bezopasnosti-obuchayuschih-sya/viewer>. Дата обращения: 15.03.2024.

4. Курзанов А. Н., Заболотских Н. В., Ковалев Д. В. Функциональные резервы организма : монография. — М. : Издательский дом Академии естествознания, 2016. — 96 с.

5. Скоблина Н. А., Бокарева Н. А., Татаринчик А. А., Булацева М. Б. Особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. — 2018. — № 2. — С. 44–51.

6. Шлык Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. — Ижевск : Удмуртский университет, 2009. — 259 с.

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЖЕНЩИН-БОКСЁРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рудь Наталья Владимировна<sup>1</sup>, Федоров Владимир Вячеславович<sup>2</sup>

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>natasha.rud93@mail.ru

<sup>2</sup>vv570@mail.ru

**Аннотация.** Представлены результаты обобщения стрессовых состояний и их влияние на результативность соревновательных поединков женщин-боксеров. Проведен анкетный опрос женской сборной команды Санкт-Петербурга по боксу. Выявлены особенности проявлений стрессоустойчивости и взаимосвязь со спортивными результатами сборной команды Санкт-Петербурга.

**Ключевые слова:** женщины-боксеры, стресс, свойства нервной системы, факторы и условия, стрессоустойчивости, успешная психологическая готовность, спортивный результат.

### FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF FEMALE BOXERS IN COMPETITIVE ACTIVITIES

Natalia V. RUD<sup>1</sup>, Vladimir V. FEDOROV<sup>2</sup>

P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>natasha.rud93@mail.ru

<sup>2</sup>vv570@mail.ru

**Abstract.** The article presents the results of generalization of stress conditions and their impact on the effectiveness of competitive fights of female boxers. A questionnaire survey of the St. Petersburg women's boxing team was conducted. The features of manifestations of stress resistance and the relationship with the sports results of the St. Petersburg team were revealed.

**Keywords:** *female boxers, stress, properties of the nervous system, factors and conditions, stress resistance, successful psychological readiness, sports result.*

## Введение

Включение женского бокса в Олимпийские игры значительно повысило конкуренцию на мировом и европейском рингах. На этих престижных соревнованиях спортсменки показывают высокое технико-тактическое мастерство, функциональную подготовленность, но при выявлении сильнейших особое значение приобретают факторы и условия стрессоустойчивости женщин-боксеров [1; 4; 6; 7; 9], уровень их психологической готовности к конкретным поединкам.

Подходы к стрессоустойчивости женщин-боксеров мы рассматриваем, опираясь на научные труды (А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткин, Н. Б. Стамбулова, В. А. Плахтиенко, К. К. Платонов и др.), в которых обосновано влияние свойств нервной системы, психоэмоциональной сферы и характера человека на результат деятельности.

Проведенный нами анализ специальной литературы подтвердил актуальность и значимость стрессоустойчивости и конкурентоспособности в спорте высших достижений, в частности стрессоустойчивости в боксе. Это комплексная проблема и цель психологической подготовки спортсменов, которой в настоящее время не уделяется должного внимания [2; 3; 5; 8].

## Результаты исследования и их обсуждение

Для предметного изучения данной проблемы нами проведен анкетный опрос женской сборной команды Санкт-Петербурга по боксу. В анкетном опросе приняло участие двенадцать женщин-боксеров и семь тренеров высокой квалификации. Условно спортсменки были разделены на две группы: «разрядники (КМС)» и «мастера (МС/МСМК)».

Результаты анкетного опроса:

1. «Какие эмоции вы испытываете перед выходом на ринг?»:

– 75 % «мастеров» ответили — «собранность», «высокий настрой», «концентрация внимания», «самоконтроль, готовность к победе»;

– 58,3 % «разрядников» указали на «чрезмерное волнение, возбуждение», «снижение концентрации внимания, скованность».

2. «Возникает ли нарушение сна за день до соревнований и как проявляется?»:

– 72,8 % «мастеров» ответили отрицательно; лишь 8,3 % отметили «тревожный сон»;

– 66,6 % «разрядников» указали на «тревожный сон»;

– 16,6 % отметили проблему «засыпания» (особенно перед финалами).

3. «Испытываете ли Вы перед выходом на ринг какие-либо физиологические изменения в организме?»:

– 75 % «мастеров» не испытывают негативных состояний, отмечают «настрой, готовность»;

– 16,6 % — испытывают «сонливость, вялость».

При ответе на данный вопрос девушки «разрядники» выделяют:

– 33,3 % — «закрепощение мышц, «ватные ноги», тревожность»;

– 34,2 % — «сонливость, вялость»;

– 14,5 % — «повышение температуры тела, частоты сердечных сокращений»;

– 11,9 % затруднились ответить.

Важным разделом анкетного опроса было определение самооценки спортсменок своей готовности к соревнованиям, к конкретному поединку по десятибалльной системе:

– 89,6 % «мастеров» указали от 8 до 10 баллов «готовности к бою», в то время как «разрядники» в среднем указали 6–7 баллов готовности (сгонка веса, травмы, болезни и т. д.).

4. «Какие приемы саморегуляции психического состояния Вы применяете в день предстоящего боя?»:

– 50,5 % «разрядниц» слушают музыку;

– 15,3 % предпочитают прогулки на свежем воздухе;

– 5,9 % используют медитацию;

– 21,5 % затруднились ответить;

– 86,3 % «мастеров» владеют техниками медитации и самовнушения;

– 10,3 % разминаются индивидуально (с музыкой); применяют техники аутотренинга.

5. «Помогает ли Вам присутствие на соревнованиях «близких людей»:

– 87,5 % «мастеров» ответили, что скорее «да», чем «нет»;

– 9,3 % — скорее «нет», чем «да»;

– 65,7 % «разрядников» ответили, что скорее «да», чем «нет»;

– 24,3 % — скорее «нет», чем «да»;

– 8,8 % — не приходят никогда.

В анкетном опросе 90,6 % женщин-боксеров обеих групп отметили, что работа с психологом в процессе предсоревновательной подготовки и в условиях соревнований значительно повышает их спортивный результат.

6. «Как бы Вы оценили «проявления» своих волевых качеств и свойств характера» при подготовке и в условиях соревнований?»:

– 79,9 % «мастеров» проявляют всегда в конкурентных поединках;

– 12,3 % — при сгонке веса и «сильной соперницей».

7. «Как бы Вы оценили свою стрессоустойчивость по «десятибалльной шкале»?»:»:

– 89,4 % «мастеров» оценивают в пределах 7–9 баллов;

– 55,8 % «разрядники» — в пределах 7–9 баллов.

Полученные результаты анкетного опроса будут в дальнейшем использоваться для индивидуальной психологической подготовки женщин-боксеров с позиции стрессоустойчивости.

Вторым важным разделом проведенного анкетного опроса стало получение достоверной информации от личных тренеров жен-

щин-боксеров. Квалифицированным тренерам мы задали следующие вопросы:

1. «Знаете ли Вы свойства нервной системы и проявления характера Ваших боксеров в условиях соревнований?»:

– 82,5 % тренеров ответили утвердительно;

– 15,4 % не уделяют этому внимания при подготовке.

2. «Чем отличается формирование стрессоустойчивости у боксеров-женщин?»:

– 67,5 % — более чувствительны к стрессам, индивидуальный подход;

– 27,5 % — затрудняюсь ответить;

3. «Как Вы определяете степень готовности Ваших боксеров перед соревновательным боем?»:

– 69,8 % — по выполнению моих индивидуальных заданий на бой;

– 23,7 % — по скорости выполнения технико-тактических действий;

– 5,8 % — другое;

4. «Каких знаний и умений Вам не хватает для работы с боксерами-женщинами высокой квалификации?»:

– 52,6 % — общие вопросы преодоления стресса с учетом свойств нервной системы;

– 20,6 % — влияние индивидуальных черт характера на проявления стрессоустойчивости;

– 17,5 % — умений применять техники саморегуляции, медитаций, самовнушения в условиях предсоревновательной подготовки;

– 6,9 % — другое.

Как показал проведенный опрос, 43 % тренеров не используют в тренировочном и соревновательном процессе методики совершенствования стрессоустойчивости женщин-боксеров, не владеют на должном уровне приемами самоконтроля и саморегуляции.

### Заключение

Таким образом, наше исследование подтвердило актуальность и значимость стрессоустойчивости в женском боксе,

необходимость разработки технологии стрессоустойчивости женщин-боксеров с учетом их свойств нервной системы, черт характера, индивидуального стиля соревновательной деятельности и других компонентов интегральной подготовки в боксе высших достижений. Требуется дальнейшего исследования эмоциональный и волевой компонент, проблемы мотивации и ряд других важных аспектов.

На основании предварительных исследований нами разрабатывается технология

стрессоустойчивости женщин-боксеров с использованием современных средств, методов психологического воздействия с акцентом на профессиональное саморазвитие спортсменов и тренеров. В условиях повышения конкурентности целенаправленное формирование стрессоустойчивости женщин-боксеров с учетом индивидуальных особенностей и возможностей позволит достигать значимых спортивных результатов в более короткие сроки.

### Список источников

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М. : Когито-центр, 2006. — 654 с.
2. Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Надежность в спорте // Бокс : ежегодник. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — С. 176.
3. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. — М., 2010.
4. Грец И. А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта // Вестник спортивной науки. — 2010. — № 3. — С. 23–26.
5. Лисицин В. В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 1 (107). — С. 84–92.
6. Пуни А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте: избранные лекции / Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — Ленинград : [б. и.], 1979. — 50 с.
7. Радченко О. В., Гниломедов Р. А., Ефремов А. К. Саморегуляция психического состояния спортсменов сборной команды ФСИН России, занимающихся комплексным единоборством, в соревновательный период // Вестник Воронежского института ФСИН России. — 2014. — № 1. — С. 94–96.
8. Сактаганова Т. С., Родыгина Ю. К. Взаимосвязь параметров психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров накануне старта // VIII Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 12–14 октября 2017 года, Санкт-Петербург : сборник материалов конгресса / под ред. В. А. Таймазова. — СПб., 2017. — С. 231–232.
9. Сумиздралова О. А. Развитие стрессоустойчивости : учебное пособие. — СПб., 2023. — 82 с.

# МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**СЕМЕНОВА** Ульяна Сергеевна

Санкт-Петербургский университет МВД России

Санкт-Петербург, Россия

semenovaylyana1@mail.ru

**Аннотация.** Проанализированы основные подходы модернизации образовательного процесса по физической культуре в университетах МВД России, обусловленные социальным переходом на постиндустриальный этап развития общества. Отмечается важность реорганизации системы обучения курсантов, позволяющей повышать общий уровень эффективности деятельности сотрудников органов внутренних дел.

**Ключевые слова:** модернизация, образовательный процесс, физическая культура, курсант, повышение эффективности.

## MODERNIZATION OF THE SYSTEM OF CONTINUOUS PROFESSIONAL AND NON-SPECIALIZED PHYSICAL EDUCATION

Ulyana S. **SEMENOVA**

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

St. Petersburg, Russia

semenovaylyana1@mail.ru

**Abstract.** The main approaches to the modernization of the educational process in physical culture at the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, due to the social transition to the post-industrial stage of society development, are analyzed. The importance of reorganizing the cadet training system is noted, which allows increasing the overall level of efficiency of the activities of employees of internal affairs bodies.

**Keywords:** modernization, educational process, physical education, cadet, efficiency improvement.

Физическая подготовка кадров в системе образования ведомственных вузов занимает передовое место во всем образовательном процессе. Так, освоение специальных навыков развития и поддержание физических навыков, способствующих полноценно осуществлять возложенные на сотрудника полиции обязанности, являются основополагающей задачей в образовательном процессе.

В научной среде термин «физическая культура» определяется как важнейшее средство формирования человека как личности [3]. Овладение не только практически, но и теоретическими знаниями в сфере физической культуры позволяет сформировать индивида как личность, обладающую выстроенной волей, саморегуляцией, чувством коллективизма, решительностью, при

сопутствующем укреплении здоровья, физических данных, что позволяет совершенствовать двигательную активность и формировать, развивать положительные стороны личности, особенно это важно для сотрудников полиции, так как их непосредственная деятельность связана с двигательной, физической и умственной активностью.

Вопрос о модернизации образовательного процесса по физической культуре является особо острым на этапе перехода общества с индустриального этапа развития на постиндустриальный этап, характеризующийся активным освоением информатизации в глобальных масштабах. Данное явление влечет за собой следующие последствия:

– снижение двигательной активности общества;

- освоение профессий, выступающих звеном обеспечения технической среды;
- сидячий образ жизни;
- снижение уровня физических данных, умственной активности.

В связи с вышеуказанными последствиями актуальным является вопрос о реорганизации системы физической культуры, позволяющей предостеречь общество от резкого изменения условий существования, физиологически снижающих уровень жизнедеятельности в целом.

Отметим, что в данный момент идет общая реорганизация всей системы образования, так как происходит социально-экономическое преобразование Российской Федерации в связи со сложившейся политической обстановкой в мире. Соответственно, происходит переосмысление роли и функций физической культуры в образовательном процессе высших учебных заведений. Таким образом, рушится рамочная система формирования типичных физических навыков и качеств, происходит реформация и формируется цель: организация образовательного процесса по физической культуре, способствующего развитию индивидуальных качеств и черт личности, укреплению его двигательных способностей, применяемых непосредственно в профессиональной деятельности, которая в свою очередь является жизнеобеспечивающей системой всего общества. Следовательно, мы можем смело говорить о том, что в новых условиях физическая культура выходит за условные рамки, становясь фундаментальным фактором воспроизводства трудовых ресурсов.

В «Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года» Правительством Российской Федерации в качестве одного из факторов, приобретающих особую важность, названы коммуникативность, способность к сотрудничеству. Итогом модернизации высшего профессионального образования стало признание ее многофункциональности в развитии физических, интеллектуальных, эстетических и психоло-

гических качеств, что требует от выпускника вуза наряду с владением профессиональной компетентностью и технологиями, социальной мобильности, сформированного высокого уровня адаптивности (В. И. Григорьев, Н. Х. Хакунов, В. А. Чистяков), что, по мнению В. И. Григорьева и В. А. Чистякова, наряду с физической культурой личности определяет необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций, которые в свою очередь реформируют жизнедеятельность общества, укрепляя устойчивость каждой личности как звена в общей цепи происходящих процессов жизнеобеспечения [2].

Говоря о фундаментальной значимости физической культуры, следует отметить, что основы культуры, формирующиеся у курсантов в процессе обучения, являются ядром обновления всей системы образовательной, а в последующем и трудовой систем. Развитие физической культуры вместе с тем способствует развитию правовой культуры, культуры деятельности, мышления, а также развивается социально-коммуникативная деятельность личности, выступающая принимающей стороной для навыков и знаний, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность.

Рассмотрим возможные способы модернизации образовательного процесса по физической культуре в ведомственных вузах Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Культурологический подход в аналитическом объекте исследования данной темы характеризуется гуманизацией всего образовательного процесса, обеспечивающего выполнение задач, необходимых к выполнению в процессе успешного освоения физическими и интеллектуальными навыками. При этом педагог в ходе образовательного процесса должен осуществлять передачу навыков, умений и знаний путем индивидуального анализа каждой личности с целью ее наиболее эффективного обучения. По мнению В. И. Андреева, гуманизация образова-



тельного процесса по физической подготовке характеризуется ценностной ориентацией педагога как идеала в рассматриваемой сфере [1].

Интенсивный подход также выступает ключевым элементом модернизации системы образования по направлению физической культуры в ведомственных образовательных организациях высшего образования МВД России. Основной целью рассматриваемого подхода выступает повышение качества образования путем внедрения инновационных методик обучения курсантов, позволяющих наиболее эффективно за наименьшие сроки передавать обучающимся необходимые знания, навыки и умения. Однако следует реформировать не только процесс передачи имеющихся теоретических и практических знаний и умений, но и саму информационно-теоретическую систему, на которую опирается образовательный процесс. Стоит отметить, что модернизация происходит за счет развития качественных, а не количественных показателей. Активное развитие лишь количественных показателей способствует резкому снижению уровня знаний у лиц, приобретающих профессиональные компетенции для дальнейшей продуктивной службы, авангардно отражающейся на всей социальной среде. В. М. Полонский в своих трудах обращает особое внимание на роль повышения уровня умственного, физического и нравственного развития, который необходим для выпуска квалифицированных кадров, представляющих всю правоохранительную систему органов внутренних дел в Российской Федерации [4].

Интегративный подход заключается в осознанном понимании курсанта в общей целостности его важнейших качеств, а также сторон его развития и, что немаловажно, понимание значимости эффективного использования оказываемых ему образовательных услуг. Реализация данных аспектов предполагает самовыражение курсанта на занятиях по физической культуре, на что преподаватель должен обращать особое внимание

в учебной деятельности. Самовыражение курсанта на занятиях поможет анализу индивидуальных способностей курсанта, что сделает образовательный процесс эффективнее.

Инновационным подходом в организации образовательного процесса курсантов является использование блочно-модульной системы, включающей в себя концептуальные идеи построения занятий, освоения материала, а также приобретения практических навыков. На современном этапе образовательный процесс является вполне оснащенным в теоретическом, социальном и техническом планах. Модульные программы, разрабатываемые учеными, необходимо активно применять в учебной деятельности с целью выявления в них недостатков, усовершенствования всей модульной системы, облегчающей весь процесс передачи курсантам навыков и умений. В данном вопросе следует обратить особое внимание на техническое оснащение образовательного процесса в университетах МВД России. На наш взгляд, необходимо обеспечить наиболее качественное материально-техническое оснащение новейшим оборудованием помещений, предназначенные для проведения занятий по практическому освоению приобретенных теоретических знаний по физической культуре.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что в последние годы система образования по направлению физической культуры в ведомственных вузах МВД России стала отставать от стремительного развивающейся социальной среды, в который выпускники указанных вузов должны адаптироваться наилучшим образом, в качестве гаранта эффективного, общественно полезного осуществления своей профессиональной деятельности. В связи с этим требуется ее многоаспектная модернизация, следствием которой должна быть реорганизация образовательного процесса по физической культуре, а значит, повышение квалификации выпускников университетов МВД России.

Также нельзя не обратить внимание на то, что модернизация образовательного процесса в рассмотренном нами направлении является компонентом общей модернизации всего индустриального общества, стремящегося к переходу на постиндустриальный этап в целом. При этом активными субъектами,

оказывающими непосредственное участие в модернизации, должны выступать не только преподаватели и обучающиеся, но и действующие сотрудники полиции, а также департамент по материально-техническому обеспечению МВД России.

### Список источников

1. Андреев В. И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. — Казань : Центр инновационных технологий, 2000. — 608 с.
2. Иванов О. Н., Иванова Л. Ю. Театральная педагогика как практический инструмент для развития творческой индивидуальности будущего учителя физической культуры // Физическая культура и спорт, туризм и безопасность: проблемы и перспективы развития : материалы Всероссийского научно-практического семинара «Физическая культура и спорт, туризм и без-

опасность», Мурманск, 20 марта 2015 г. — Мурманск, 2015. — Т. 1. — С. 16–20.

3. Клинова О. А., Хорькова А. С. Модернизация образовательного процесса по физической культуре // Проблемы и перспективы развития образования в России. — 2015. — № 2. — С. 14–15.

4. Полонский В. М. Динамика развития и соотношение основных понятий педагогики // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2014. — № 4. — С. 6–15.

## ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ДАННЫХ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

**СИДОРЕНКО** Александр Сергеевич<sup>1</sup>, **СИДОРЕНКО** Валентина Сергеевна<sup>2</sup>

Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>thesis@internet.ru, ORCID 0000-0002-1563-5047

<sup>2</sup>sidspb@yandex.ru, ORCID 0009-0005-2022-9130

**Аннотация.** Успешность спортсмена в любом виде спорта, помимо непосредственно уровня его физической подготовленности, зависит от целой совокупности индивидуальных генетических, физических, психических особенностей, которые необходимо учитывать как при выборе спортивной специализации, так и при планировании и построении длительного тренировочного цикла. В данной работе авторы рассматривают такие индивидуальные факторы, как возраст и дата рождения, и их влияние на успешность выступления ведущих спринтеров планеты, бегунов и конькобежцев, то есть тех видов спорта, в которых проявление качества быстроты является определяющим.

**Ключевые слова:** спринтерский бег, конькобежный спринт, Олимпийские игры, мужчины, финалисты, возраст, дата рождения.

## THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL AGE DATA ON THE SUCCESS OF HIGH-CLASS ATHLETES

Alexander S. SIDORENKO<sup>1</sup>, Valentina S. SIDORENKO<sup>2</sup>

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation  
Saint-Petersburg, Russia

<sup>1</sup>thesis@internet.ru, ORCID 0000-0002-1563-5047

<sup>2</sup>sidspb@yandex.ru, ORCID 0009-0005-2022-9130

**Abstract.** The success of an athlete in any sport, in addition to the level of his physical fitness directly, depends on a whole set of individual genetic, physical, and mental characteristics that must be taken into account both when choosing a sports specialization and when planning and building long-term training cycles. In this work, the author examines such individual factors as age and date of birth and their impact on the success of the performance of the leading sprinters, runners and skaters of the planet, i. e. those sports in which the manifestation of the quality of speed is decisive.

**Keywords:** *sprint running, speed skating, Olympic Games, men, finalists, age, date of birth.*

Каждый человек индивидуален и получает при рождении определенный генетический код, который помогает ему лучше других реализовать себя в том или ином виде деятельности или, наоборот, создает значительные сложности в тех областях, к которым данный человек не предрасположен. Главное — грамотно воспользоваться теми возможностями, которые изначально предоставила природа, и найти свое место в жизни.

Уникальность индивидуальных особенностей человека наиболее ярко проявляется в спорте. Антропометрические данные атлета оказывают определяющее влияние на успешность в той или иной спортивной дисциплине. В спортивных играх, особенно в баскетболе и волейболе, высокорослые игроки априори будут иметь преимущество над оппонентами, а в гимнастике или фигурном катании спортсмену меньшего роста легче манипулировать своим телом, выполняя сложнокоординационные движения. То же самое касается и весовых данных спортсменов. В силовых дисциплинах, например в единоборствах или легкоатлетических метаниях, преимущество имеют атлеты с большей массой тела, в конном спорте или прыжках на батуте — наоборот.

Разные этапы взросления являются наиболее благоприятными для развития тех или иных физических качеств. Если в художественной гимнастике с приоритетным развитием физического качества гибкости высокие результаты девушек достигаются

в очень юном возрасте, то в тяжелой атлетике, где для качественной подготовки требуется естественный прирост абсолютной силы, своих лучших результатов большинство спортсменов высокого класса достигают только к возрасту 25–28 лет.

На успех в том или ином виде легкой атлетики большое влияние оказывают такие особенности строения тела атлетов, как соотношение белых и красных мышечных волокон, длина ног по отношению к длине туловища, строение стопы, латентное время двигательной реакции, скорость протекания процессов в кислородо-транспортной системе и т. д. [2].

При этом не менее важны индивидуальные психологические особенности личности спортсмена, такие как настойчивость, целеустремленность, умение достигать предельной собранности и концентрации внимания в нужный момент времени, хорошая стрессоустойчивость, спокойствие и рассудительность, а также черты характера, связанные с темпераментом: тревожность, импульсивность, подвижность, интровертность. Многие свойства характера спортсмена изначально являются врожденными и в процессе спортивной деятельности активно развиваются в положительном или отрицательном направлении.

В последнее время многие специалисты всё больше обращают внимание на вопросы хронобиологии, то есть влияния на спортивный результат индивидуальных биологиче-

ских ритмов, особенно суточных циркадных и сезонных цирканнуальных [1; 3].

Таким образом, многие факторы, влияющие на будущие результаты спортсмена, закладываются в нем еще при рождении, и успешность их реализации во многом будет зависеть от качественно проведенного спортивного отбора, как непосредственно в детском возрасте, так и на этапе окончательного выбора молодым человеком своей спортивной специализации. Чем больше факторов будет учитываться при оценке перспектив спортсмена, тем выше вероятность вырастить из него мастера высокого класса.

Кроме этого индивидуальные особенности спортсмена напрямую влияют и на структуру его тренировочного процесса, включая длительность, этапность, интенсивность.

В настоящее время в условиях возросшей конкуренции и высокой плотности спортивных результатов каждый незначительный на первый взгляд нюанс при грамотном его использовании может дать спортсмену микроскопическое преимущество над конкурентами, которое приведет его к большим победам.

В данной работе авторы поставили задачу оценить влияние на успешность спортсменов таких факторов, как возраст и непосредственно дата рождения. Определение среднего возраста, при котором ведущие спортсмены достигают своих наивысших результатов, может помочь с оптимизацией тренировочного процесса начинающих спортсменов в длительной перспективе без необходимости форсирования подготовки в более молодом возрасте, что практикуют некоторые тренеры. Месяц рождения спортсмена, его гороскоп могут дать необходимые сведения о заложенных в нем психологических особенностях и даже о предрасположенности к развитию тех или иных физических качеств. Дата рождения также необходима для расчета индивидуальных биоритмов спортсмена.

В качестве объекта исследования были рассмотрены возрастные данные и даты

рождения мужчин — финалистов Олимпийских игр в двух наиболее скоростных спринтерских дисциплинах: в беге на 100 метров на летних играх и в беге на 500 метров на коньках на зимних играх. В данных видах, где от спортсмена требуется максимально использовать все свои силы и наилучшим образом проявить все свои качества в очень короткий период, в наибольшей степени проявляются его генетически заложенные нейродинамические свойства и личностные психические качества. К тому же именно скоростные способности являются наиболее генетически зависимыми качествами человека.

Используя данные официального сайта Olympedia.org, авторы сделали выборку дат рождения мужчин-финалистов (8 лучших результатов) Олимпийских игр в беге на 100 м в период 1896–2021 гг. и в беге на коньках на 500 м в период 1924–2022 гг. [4; 5].

На основании полученных данных был построен график динамики изменения среднего возраста спринтеров, бегунов и конькобежцев за обозначенные периоды времени (рис. 1). Число полных лет спортсменов определялось на период проведения соревнования.

На графике бегунов наблюдается тенденция к плавному повышению среднего возраста финалистов за весь исследуемый период. Особенно резкое повышение возраста финалистов ОИ наблюдается в последние 30 лет. Если в первой половине XX в. средний возраст бегунов-спринтеров составлял 23,28 года, то во второй половине XX в. ка уже 24,61 года, а в XXI в. повысился до 26,03 года.

В конькобежном спринте возрастная кривая имеет выраженный характер синусоиды. С 1924 по 1956 г. возраст лучших конькобежцев был достаточно высоким — 25,79 года, затем в 1960–1980 гг. снизился до 25,03 года, с начала 1990-х г. стал снова повышаться, а непосредственно в XXI в. достиг значения 26,77 года. За весь период наблюдения средний возраст бегунов-спринтеров составил 24,40 года, конькобежцев — 25,54 года. То

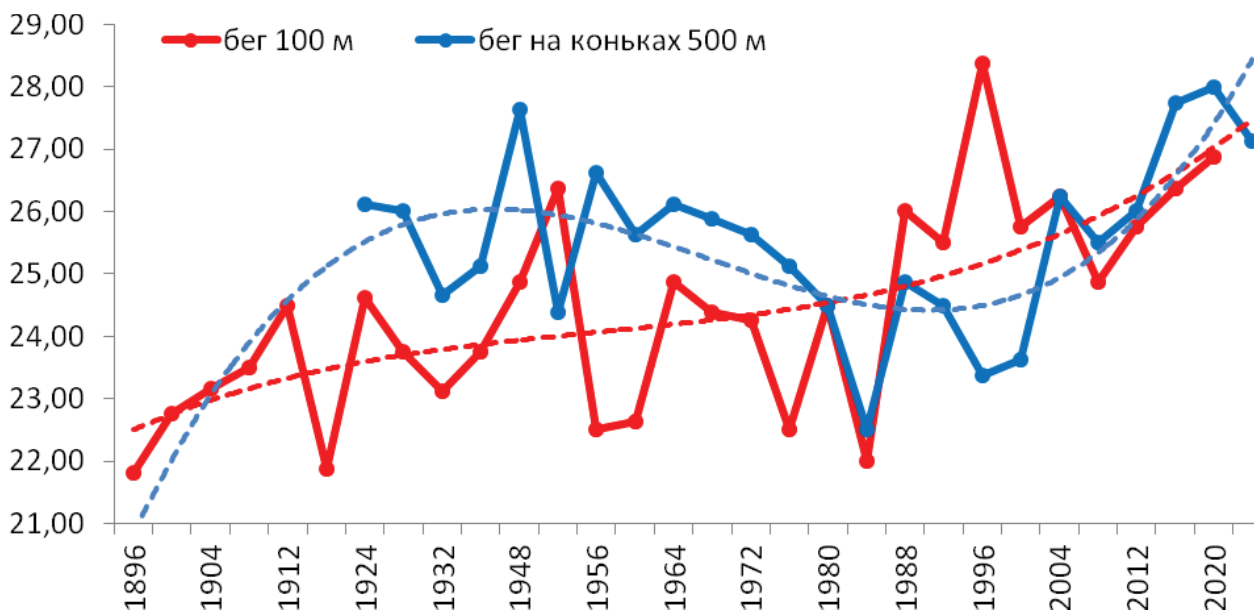


Рис. 1. Динамика изменения среднего возраста мужчин – финалистов ОИ 1896–2022 гг. в спринтерском беге на 100 м и в беге на коньках на 500 м

есть если до 1980 г. средний возраст в коньках был более чем на два года больше, чем в беге, то после этого данные показатели сравнялись.

На рис. 2 и 3 отображено распределение финалистов ОИ и ЧМ за период 1896–2023 гг. по месяцам рождения.

Очевидной тенденции, по которой мож-

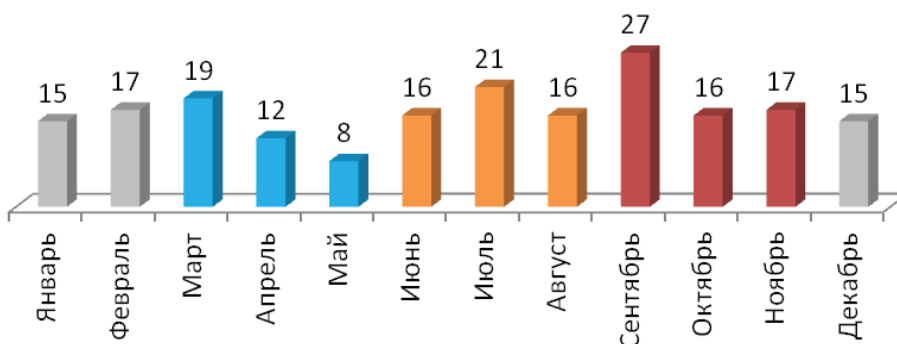


Рис. 2. Количество мужчин – финалистов ОИ 1896–2022 гг. по месяцу рождения в беге на 100 м

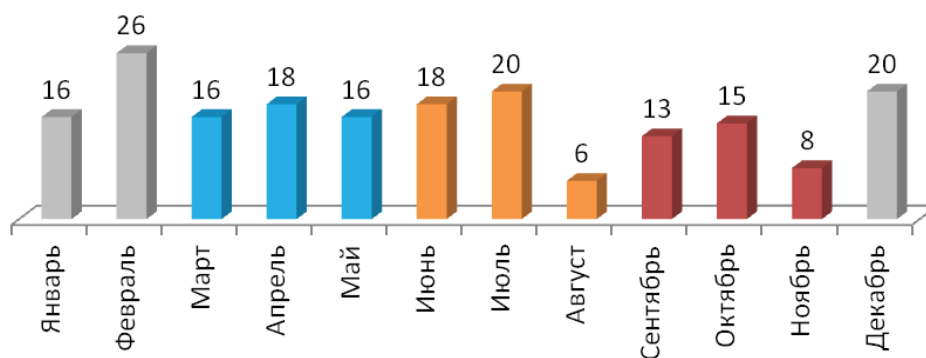


Рис. 3. Количество мужчин – финалистов ОИ 1896–2022 гг. по месяцу рождения в беге на коньках на 500 м

но было бы утверждать, что наблюдается какая-либо сезонность в распределении дат рождения ведущих атлетов, не выявлено. На первый взгляд, разброс значений исследуемых величин носит скорее случайный характер. Однако и в спринтерском беге и в беге на коньках наибольшее число финалистов были рождены соответственно в сентябре и феврале, периодах очень близких к проведению большинства Олимпийских игр. Основная часть летних игр проходит в период с конца июля до начала сентября, а зимние игры стабильно в феврале. При

этом никакого повышения числа рожденных в соседние с указанными месяцами не зафиксировано. Таким образом, такой показатель как дата рождения, в частности месяц рождения атлета, который теоретически мог бы стать одним из косвенных факторов спортивного отбора, как с точки зрения более оптимальных индивидуальных биоритмов атлета, так и при определении набора предпочтительных полученных при рождении психических качеств, на практике оказался неинформативным.

### Список источников

1. Баранаев Ю. А., Миронов В. А. Учёт хронобиологических факторов в спортивной деятельности легкоатлетов высокой квалификации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2009. — № 5. — С. 9–12.
2. Линн Р., Дантон Р. Расы и спорт. — М.: Икс-Хистори, 2018. — 352 с.
3. Шемет И. С., Шемет С. С. Психологические характеристики спортсменов в зависимости от типа рождения // Высшее образование сегодня. — 2017. — № 9. — С. 46–48.
4. Athletics — 100 metres, Men. — URL: [https://www.olympedia.org/event\\_names/40](https://www.olympedia.org/event_names/40) (дата обращения: 25.01.-5.02.2024)
5. Speed Skating — 500 metres, Men. — URL: [https://www.olympedia.org/event\\_names/530](https://www.olympedia.org/event_names/530) (дата обращения: 25.01.-5.02.2024)

## МЕЖЛИЧНОСТНАЯ КОММУНИКАЦИЯ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАДЕТА

**СОКАРЕВА** Галина Валентиновна

Санкт-Петербургский государственный университет  
гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова  
Санкт-Петербург, Россия  
sokareva\_galina@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются вопросы оптимизации коммуникаций в процессе физкультурно-спортивной деятельности учащихся кадетского корпуса. Показана роль и значение коммуникаций в среде молодого поколения. Выявлены наиболее эффективные пути преобразования индивидуальных физических упражнений в упражнения коллективного характера. Получены данные по видам двигательной активности, способствующие в большей мере укреплению межличностного взаимодействия и общения. Программа подготовки кадетов обеспечивает становление и социализацию личности

на основе высокой нравственности и формирования коммуникативных навыков, что имеет огромное значение в психолого-педагогических аспектах профессионального образования.

**Ключевые слова:** коммуникация, кадет, спортивная школа, спорт, оптимизация, взаимодействие, профессиональное образование.

## INTERPERSONAL COMMUNICATION IN THE FIELD OF PROFESSIONAL EDUCATION OF A CADET

Galina V. SOKAREVA

St. Petersburg State University of Civil Aviation  
named after Air Chief Marshal A. A. Novikov  
St. Petersburg, Russia  
sokareva\_galina@mail.ru

**Abstract.** The issues of optimizing communications in the process of physical culture and sports activities of students of the cadet corps are considered. The role and importance of communications in the environment of the younger generation is shown. The most effective ways of converting individual physical exercises into exercises of a collective nature have been identified. Data on the types of motor activity have been obtained, contributing to a greater extent to the strengthening of interpersonal interaction and communication. The cadet training program ensures the formation and socialization of a personality based on high morality and the formation of communication skills, which is of great importance in the psychological and pedagogical aspects of vocational education.

**Keywords:** communication, cadet, sports school, sports, optimization, interaction, vocational education.

Коммуникативные отношения играют важную роль в среде молодого поколения. Они влияют на уровень комфорта, стабильности и успеха кадета в учебно-воспитательном процессе, а также влияют на их жизнь в общежитии. В кадетском корпусе (спортивной школе) Военного института физической культуры (ВИФК) обучается 80 воспитанников с ежегодным набором в 40 человек.

Один из основных аспектов коммуникативных отношений в среде кадета — это отношения, складывающиеся между учащимися, это создание социальной сети и поддержка со стороны сверстников, это выработка правил взаимодействия между ними. Учебная среда может быть стрессовой и неизвестной для многих обучающихся, особенно для тех, кто только начинает обучение в кадетском корпусе (спортивной школе) ВИФК. Создание дружеских отношений помогает сверстникам поддерживать и мотивировать друг друга, делиться опытом, учиться вместе и решать проблемы вместе. Наличие стабильных и поддерживающих отношений может помочь кадету адаптироваться к новой

среде и успешно учиться. От коммуникаций зависит степень эмоциональной близости общающихся людей [1; 3], коммуникативные отношения — важный аспект технологий профессионального образования.

Коммуникативные отношения также способствуют развитию социальных навыков [2]. Общение с другими кадетами помогает развивать навыки взаимодействия, общения в группе, решения конфликтов и управления отношениями. Эти навыки являются важными как для личного развития кадета, так и для их будущих профессиональных достижений.

Коммуникативные отношения также способствуют повышению мотивации к учебной активности кадета. Социальная поддержка и признание со стороны сверстников могут мотивировать к достижению успеха в учебе, участию в академических мероприятиях и развитию своих интересов. Они также помогают кадету справляться с трудностями и стрессом, связанными с учебной, адаптироваться к требованиям учебного процесса профессионального образования.

Наконец, оптимальный уровень коммуникации способствует развитию лидерских

навыков и формированию будущих профессиональных связей. Благодаря социальным связям кадеты могут получить доступ к дополнительным возможностям, таким как участие в волонтерских организациях, исследовательских проектах, стажировках и т. д. Они также могут устанавливать контакты с преподавателями и профессионалами в своей области, что может потенциально открыть им двери к будущим карьерным возможностям [4; 5].

В целом коммуникативные отношения играют важную роль в среде кадета, поэтому развитие и поддержка положительных взаимоотношений важны для создания здоровой и поддерживающей среды для кадета, значимы в сфере профессионального образования. Развитие коммуникационных качеств личности в стенах кадетского корпуса (спортивной школы) ВИФК — надежный фундамент будущей успешной профессиональной карьеры. В работах последнего времени показано, что коммуникабельность является одной из ключевых компетенций специалиста-профессионала [1; 3; 4], что подтверждает значимость выбранной темы исследования.

Одно из направлений актуальных исследований — изучение проблем формирования коммуникативных компетенций учащихся кадетского корпуса (спортивная школа) ВИФК через средства физической культуры и спорта с учетом значимых технологий профессионального образования. Проведенный анализ литературы по изучаемой тематике свидетельствует, что спорт обладает большим потенциалом в формировании культуры человека. Организация дисциплины «Физическая культура» на основе новых коммуникативных технологий, спортизированного подхода в профессиональном образовании оказывается высокоэффективной.

Наши наблюдения показали, что преобразованием индивидуальных физических упражнений в упражнения коллективного характера решается задача улучшения коммуникаций, это происходит путем:

- использования упражнений группового характера;
- выполнения упражнений с активным использованием взаимопомощи;
- назначения одинакового числа повторений выполнения упражнений (с регуляцией индивидуальной нагрузки);
- внедрения тренировки с различным сочетанием партнеров;
- использования состязательного метода (эстафет);
- внедрения маршей, кроссов, преодоления препятствий в составе группы;
- повышения веса лично-командных и командных состязаний между группами по спортивным играм и прикладным видам спорта и т. д.

Таким образом, в широком смысле здесь речь идет о преобразовании условий протекания физкультурно-спортивной деятельности, способов ее пространственно-временной организации, направленности профессионального образования.

Нами проведен опрос более 100 учащихся кадетского корпуса (спортивная школа) ВИФК по проблеме формирования коммуникативных отношений на спортивных занятиях (рис. 1). В опросе приняли участие кадеты 10-го класса, где стоит цель — формирование личности с высокой мотивацией к обучению и спортивному совершенствованию в процессе профессионального физкультурного образования.

Результаты показывают, что 68 % опрошенных главным мотивом занятий спортом считают совершенствование профессиональных компетенций, в том числе и умения общаться с людьми, 22 % респондентов — получение удовольствия от общения при занятиях спортом, 10 % считают, что существующая система физического воспитания не оказывает должного влияния на коммуникации.

В исследовании получены данные о том, что физическими упражнениями, способствующими укреплению коммуникации, 47 % опрошенных считают спортивные



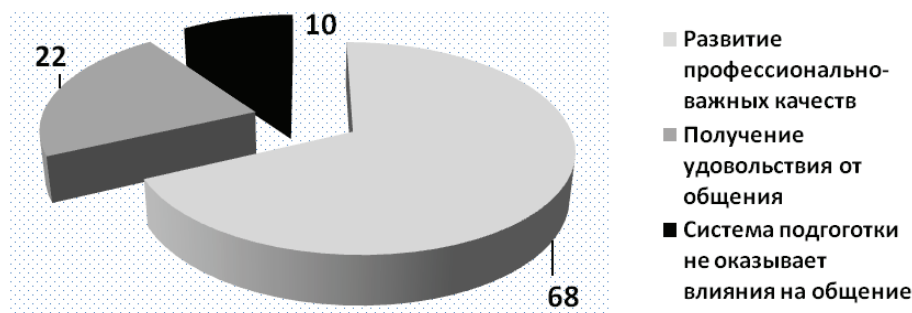


Рис. 1. Результаты опроса кадетов о роль занятий спортом в формировании коммуникативных отношений, %

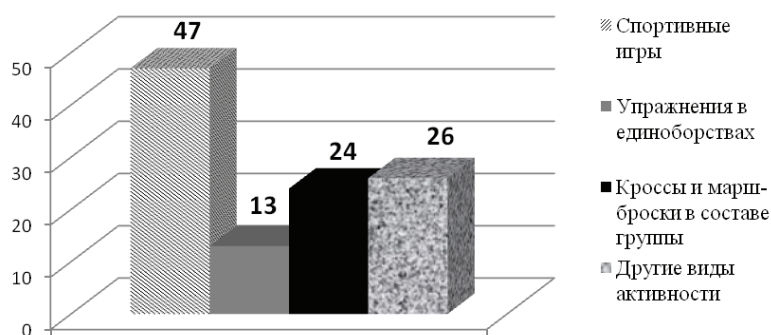


Рис. 2. Результаты опроса о видах спортивных занятий, способствующих коммуникации, %

игры, 13 % — единоборства и 24 % — групповые кроссы и марш-броски, 26 % — другие виды спортивных занятий (рис. 2).

Полученные результаты свидетельствуют о широких возможностях процесса физического воспитания, развития коллективного взаимодействия в профессиональном физкультурном образовании.

В процессе учебно-воспитательного процесса базовые ценности и моральные нормы, включая формирование оптимальных коммуникативных отношений, становятся ориентирами для воспитанников и выполняют задачи социализации молодежи.

Изучение учебно-воспитательного процесса в кадетском корпусе (спортивной школе) ВИФК показывает, что ребята принимают активное участие во всех мероприятиях и творческой направленности института, округа, района, города, Министерства обороны, посещают театры, музеи, ездят

на обзорные экскурсии по Санкт-Петербургу, а эти коммуникативные навыки развивают в них креативное начало, необходимое в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Программа воспитания обучающихся кадетского корпуса (спортивная школа) ВИФК разработана в целях социально-педагогической поддержки личности, подготовки воспитанников в области спорта и приобщения их к профессиональной деятельности.

Программа профессионального образования направлена на создание модели выпускника, получившего необходимые знания и навыки жизни в коллективе и обществе, умеющего разрешать возникающие конфликтные ситуации, обладающего чувством патриотизма, традиционными нравственными качествами, активной жизненной позицией и осознанием своего места в обществе.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Л. М., Сокарева Г. В. Оптимизация межличностного общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. — 2023. — С. 458–461.
2. Евсеев В. В., Волкова Л. М., Поздеева Е. Г. Физическая культура в самооценках студентов: социологические аспекты анализа // IV промышленная революция: реалии и современные вызовы. X Юбилейные Санкт-Петербургские Социологические Чтения : сборник материалов Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 13–14 апреля 2018 года. — СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2018. — С. 282–287.
3. Зуйкова Е. Г., Бушма Т. В., Волкова Л. М., Даценко А. А. Интернет-коммуникации студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 9 (187). — С. 113–115.
4. Шалупин В. И. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих различных категорий : дис. ... канд. пед. наук / ВИФК Министерства обороны РФ. — СПб., 2002.
5. Шалупин В. И., Морщинина Д. В. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности // Научный вестник МГТУ ГА. — 2011. — № 166. — С. 174–176.

# ДУХОВНЫЕ СПОСОБНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

**СОКОЛОВСКАЯ** Светлана Владимировна

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского  
Нижний Новгород, Россия  
sokolovskaia@fks.unn.ru

**Аннотация.** Представлены результаты теоретического анализа литературных источников по проблеме структуры духовных способностей и качеств личности учителя физической культуры (собираемый образ педагога, работающего с различными возрастными категориями учеников) как неотъемлемой части профессионализма и обязательного фактора искусства педагогического общения учителя с учеником. В качестве важнейшей составляющей профессионализма учителя выделяется модус служения как выражение способности любить учеников, верить в них, налаживать диалогический тип педагогического общения, способность испытывать эмпатию в общении с учениками. Значимость выдвинутых в процессе теоретического анализа составляющих духовных способностей доказывается в результате экспериментального изучения структуры духовных способностей 56 педагогов физической культуры. В процессе исследования обнаружена статистически значимая корреляционная связь веры в учеников, любви к ним, модуса служения, генеративности личности с такими параметрами, как эмпатия, духовное удовлетворение от работы, ценностная исполненность.

**Ключевые слова:** вера в ученика, духовные способности, профессионализм учителя, модус служения, любовь к ученикам.

## SPIRITUAL ABILITIES OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER AS THE MOST IMPORTANT CONDITION FOR PEDAGOGICAL COMMUNICATION

Svetlana V. SOKOLOVSKAIA

Lobachevsky National Research Nizhny Novgorod State University  
Nizhny Novgorod, Russia  
sokolovskaia@fks.unn.ru

**Abstract.** The article presents the results of a theoretical analysis of literary sources on the problem of the structure of spiritual abilities and personality qualities of a physical education teacher (a collective image of a teacher working with different age categories of Students) as an integral part of professionalism and a mandatory factor in the art of pedagogical communication between a Teacher and a Student. The most important component of a Teacher's professionalism is the mode of service as an expression of the ability to love Students, believe in them, establish a dialogical type of pedagogical communication, and the ability to experience empathy in communicating with Students. The importance of the components of spiritual abilities put forward in the process of theoretical analysis is proved as a result of an experimental study of the structure of spiritual abilities of 56 physical education teachers. In the course of the study, a statistically significant correlation was found between faith in Teachers, love for them, the mode of service, generativity of personality with such parameters as empathy, spiritual satisfaction from work, and value fulfillment.

**Keywords:** *spiritual abilities, faith in the student, professionalism of the teacher, mode of service, love for students.*

### Введение

По своему содержанию деятельность тренера во многом имеет педагогическую направленность. Кроме того, заниматься спортом и любить его детей в России учат довольно много педагогов дополнительного образования, организуя учебно-тренировочный процесс в секциях различных учреждений дополнительного образования, множество педагогов работают учителями физической культуры в общеобразовательных школах. В данной работе мы будем рассматривать понятие «учитель» как собирательный образ педагога, работающего с различными возрастными категориями учеников и в различных физкультурно-спортивных и общеобразовательных организациях, а «ученика» — как собирательный образ человека, осваивающего учебно-тренировочный процесс, образовательный процесс в физкультурно-спортивной сфере.

Для успешной педагогической деятельности в любых ее разновидностях, будь то организация учебно-тренировочного процесса, обучение, воспитание, наставничество, душепопечительство, психотерапия, тренинг и т. п., необходимо учиться сопереживанию — эмпатии. Учиться сопереживать эмоциональным реакциям ученика, как бы «следовать» за его чувствами в ходе «диало-

га», который идет не на словесном уровне, а на более глубоком уровне чувств. При этом очень важно иметь в виду, что если мы будем убеждать нашего партнера по общению (ученика) вопреки его собственным взглядам, он всё равно, как правило, останется при своем мнении, поскольку ему нужно «созреть» для нового способа восприятия и переживания. Вообще по-настоящему запомнить ученик может только такой «урок», который уже стал частью его собственного «Я» [1]. Истинное педагогическое общение-диалог — это *не попытка* заставить ученика принять наши собственные взгляды или нравственные нормы нашего духовного мира, не оставляя ему возможности свободно выбрать свою позицию по отношению к ним. Только настоящий диалог, при котором одинаково важны обе стороны и в который включены, по крайней мере, какие-то стороны внутренних миров обеих сторон, создает предпосылки для подлинной искренности, доверия и взаимопонимания [1].

Человек рождается эгоцентристом. Он думает о себе и постигает мир, пропуская его через себя. Но если мы хотим быть профессионалами педагогического труда, мы должны раз и навсегда освободиться от того, что мешает нам вживаться в чувства ученика и понимать его внутренний мир, его мысли

и чувства, принимать его таким, каков он есть.

Знаменитый еврейский мыслитель Мартин Бубер [4] считал человека единственным созданием, которое способно отдалиться от своего «Я», и это очень важный момент. Педагог-профессионал, любящий своих учеников, верующий в их возможности, способности и таланты, «держась положения о том, что “нарушение презумпции “все дети (в соматической норме) гениальны от рождения”» может привести к появлению в образовании искажения, приобретающего форму своеобразного «педагогического расизма» [6, с. 37], должен научиться отдаляться от себя так, чтобы его собственные чувства, его опыт, его взгляды, его предрассудки как можно меньше влияли на его отношение к ученику.

Этого невозможно достичь волевым решением. Здесь нужна практика, накопление опыта и умений, сопряженных с самоуничтожением, но необходимых, чтобы научиться держать расстояние, работая с учеником. Этот путь достаточно труден и требует от учителя большого человеколюбия, конкретной любви к конкретному ученику. Будучи бесконечным, этот путь предполагает постоянное обновление и готовность учителя служить ученикам в меняющихся и сложных обстоятельствах. Но если учитель сможет идти по этому выбранному им пути, его ожидают удивительные обретения. В данном случае, как мы полагаем, речь идет об исключении из практики педагогического профессионализма так называемого морализма. Ведь морализм означает, что учитель занял по отношению к ученику позицию осуждения. Задача любящего педагога-профессионала — дать ученику силу и решимость для достойного поступка. Моралист ищет виновных. Любящий педагог (наставник), напротив, помогает ученику в его трудностях, помогает находить наилучшее решение возникающих проблем, уподобляется излучающему тепло и человечность, чуткость

и внимание любящему родителю, заботливой маме, старшей сестре и т. п.

Любовь к ученику — великая сила воспитания и помощи в духовном развитии как ученика, так и учителя. Здоровый контакт строится на взаимном уважении, но ученик сможет это узнать, если учитель будет одновременно и достаточно суров, и достаточно нежен с ним.

Манипулирование человеком и искренняя любовь к нему несовместимы, поскольку за манипуляцией всегда стоит скрытый и далеко не всегда добрый мотив. Любовь же есть доброта и искренность, а излишняя опека в сущности означает недоверие и недооценку возможностей ученика и тем самым ограничение его свободы.

Таким образом, учитель-профессионал должен овладевать сложным искусством открытой доверительной беседы, живого общения-диалога, оказывающего реальную психологическую, психотерапевтическую, душепопечительскую духовно-нравственную помощь нуждающемуся ученику.

Следует подчеркнуть, что такого рода искусство возможно только при действительном диалоге, когда ученик смог доверчиво «открыть» учителю свой внутренний мир, и учитель получил возможность неторопливо и смиренно войти к ученику, чтобы помочь ему разобраться в себе и духовно возрасти. В данном случае, согласно А. Маслоу, речь идет о так называемой *бытийной* любви (безусловной), в отличие от любви дефицитной, в основе которой — дефицитная мотивация и отказ от служения воспитанникам. Именно бытийная *любовь* была характерна для Я. Корчака, отдавшего ученикам свою жизнь, В. А. Сухомлинского («Сердце отдаю детям»), многим другим педагогам-подвижникам [3]. Безусловно, от учителя это требует высокой профессиональной зрелости, а ключ к такому взаимному вхождению людей во внутренний мир друг друга — диалог — любовь к ученику. Только она открывает сердца людей для духовного взаимодействия.

Таким образом, любовь к ученику и вера в него являются для педагога духовными способностями, а сама педагогическая деятельность, движимая верой в учеников и любовью к ним, может быть обозначена как педагогическое искусство, искусство общения [2; 7].

**Цель** эмпирического исследования — выявление существенных взаимосвязей экспериментальных показателей веры и любви к ученикам с другими ведущими параметрами педагогического профессионализма учителя физической культуры.

### Материал и методы исследования

В качестве методов данного исследования использовались:

— «Анкета Soft Skills компетентностей учителя» Васильевой, дополненная нами двумя шкалами «Вера в ученика» и «Любовь к ученику»;

— методика «Терминальные ценности (ОТЕЦ)» И. Г. Сенина;

— «Шкала экзистенциальности» А. Лэнгле;

— «Шкала метамотивации» А. Маслоу;

— «Лойольская шкала генеративности МакАдамса» в русскоязычной адаптации О. Ю. Стрижицкой, М. К. Поляковой [5];

— анкета «Смысл педагогической профессии» Г. Г. Гореловой.

Был использован и ряд других, не названных здесь методических средств. Комплексная диагностика была проведена на группе испытуемых педагогов (56 человек), а наиболее значимые для целей данного исследования первичные результаты испытуемых по вышеназванным разделам методик были подвергнуты анализу по двум процедурам математической обработки:

1. Уровневый анализ индивидуальных показателей по трех ровневой шкале (высокий — 3, средний — 2 и низкий — 1), подсчет количества индивидуальных показателей каждого уровня в процентах к числу испытуемых и расчет среднего уровня показателя (СУП) для совокупной выборки.

2. Интеркорреляционный анализ всей совокупности индивидуальных показателей по Пирсону с выделением наиболее статистически значимых корреляционных связей.

### Результаты исследования и их обсуждение

Результаты уровня анализа индивидуальных данных и показатели СУП для совокупной выборки представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты уровня анализа данных диагностического исследования  
(N = 56, СУП, ф-Фишера, p)**

Раздел методики	Индивидуальный показатель	СУП
Индивидуальные показатели по модифицированному тесту Soft Skills компетенций	Показатели веры	2,43**
	Показатели любви	2,37**
	Показатели эмпатии	2,26*
	Эмоциональная креативность	2,23*
Индивидуальные показатели по тесту терминальных ценностей (ОТЕЦ)	Показатель субъектности	2,20*
	Показатель значимости сферы обучения, воспитания, образования	2,27**
Показатели по комплексной методике оценки модуса жизнедеятельности	Ориентация на модус служения	2,19*
Показатели по тесту А. Лэнгле	Ценностная исполненность (G)	2,43**
Показатели по тесту метамотивации	Уровень метамотивации	2,55**
Показатели по адаптированной Лойольской шкале генеративности	Уровень генеративности	2,20*

Значимость отличий от теоретического среднего показателя СУП по ф-критерию Фишера: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$  (по шкале генеративности: низ. — до 1,4; сред. — до 2,05; выс. — до 3).

**Корреляционные связи изучаемых параметров  
(R, t-критерий, p-значимость, N = 56)**

Проверяемые связи	Выбранные для проверки параметры профессионализма			
	Вера в Учеников	Любовь к Ученикам	Модус служения	Генеративность
Эмпатия	0,339*	0,390**		
Духовное удовлетворение	0,454**	0,321*	0,654***	0,299*
Модус служения	0,618***	0,485***		0,594***
Ценностная исполненность			0,299*	0,372**
Ориентация на служение другим	0,284*	0,321*		0,554***

Значимость R: \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ ; \*\*\* —  $p < 0,001$ . Критически значения R при  $N = 56$ : 0,25 ( $t = 1,96$ ); 0,36 ( $t = 2,85$ ); 0,47 ( $t = 3,92$ ).

Приведенные данные говорят о достаточно значимых индивидуальных и общегрупповых результатах проведенной диагностики. Однако основные выводы предстоит сделать на основе изучения корреляционных связей названных показателей с показателями уровня веры в возможности учеников и уровня любви учителя к ученикам.

Одновременно с этим мы предполагаем проверить наличие связи показателей модуса служения с показателями генеративной направленности личности учителя в целом вне зависимости от возраста. Исследования зарубежных и отечественных авторов относительно содержания понятия генеративности, введенного, как известно, Э. Эриксоном в качестве ведущего смысла седьмой стадии личностного развития, существенно изменили и расширили взгляды на это понятие [4; 6 и др.].

Представляется важным выяснить, в какой мере модус служения, рассматриваемый, например А. Р. Фонаревым в качестве важного этапа личностного становления профессионализма педагога, связан с генеративной направленностью личности и вообще с генеративностью как понятием.

#### Список источников

1. Васенкин А. В. Экзистенциальное понимание любви // Культура. Наука. Образование. — 2019. — № 1 (50). — С. 85–90.

В табл. 2 представлены выделенные из общей матрицы интеркорреляций, статистически значимые связи изучаемых параметров.

Приведенные в табл. 2 данные красноречиво свидетельствуют о наличии существенно значимых положительных связей уровней веры и любви учителя к ученикам с наиболее значимыми характеристиками педагогического профессионализма.

#### Выводы

Проведенное теоретическое и экспериментальное исследование показало значимость духовных способностей в структуре личности учителя физической культуры непосредственно в педагогическом процессе. Исполненные искренности, доверия и любви взаимоотношения в образовательном *процессе*, согласно общей гипотезе нашего исследования, изоморфны результату этого процесса, отражаемому в *качестве* образования — личности учеников, образованных/воспитанных в искренности, доверии и любви, ориентированных на служение людям и Родине.

2. Гудкова Т. В. Искусство педагогического общения. — Новосибирск : НГПУ, 2023. — 182 с. — EDN: WQZCBL

3. Невская С. С. Януш Корчак — учитель учителей // Народное образование. — 2017. — № 1–2 (1460). — С. 181–190.

4. Полякова М. К. Генеративность и ценностные ориентации в разные периоды взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2017. — № 1 (7). — С. 81–90.

5. Стрижицкая О. Ю., Полякова М. К. Лойольская шкала генеративности: русскоязычная адаптация

// Психологический журнал. — 2018. — № 1 (39). — С. 94–102.

6. Цагарелли Ю. А. Труды Е. П. Ильина как энциклопедия современной психологии // Психология человека в образовании. — 2019. — Т. 1, № 4. — С. 330–340.

7. Шадриков В. Д. Определение духовных способностей в структуре общих способностей // Мир психологии. — 2020. — № 1 (101). — С. 151–159.

## УЧЁТ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

СОРОКА Борис Владиславович<sup>1</sup>, КОСЕНКОВ Олег Николаевич<sup>2</sup>

Калининградский государственный технический университет  
Калининград, Россия

<sup>1</sup> sorokadoris@mail.ru

<sup>2</sup> kosenkov.oleg@mail.ru

**Аннотация.** Рассмотрены современные тенденции тренировки силы в пауэрлифтинге. Установлено, что следует руководствоваться следующими рекомендациями: сочетать упражнения на силу и гибкость, использовать дополнительный инвентарь с упругой деформацией только в сочетании со штангой. Применение цепей рекомендуется в группах высшего спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** силовые качества, пауэрлифтинг, спортивная тренировка.

## TAKING INTO ACCOUNT MODERN TRENDS IN STRENGTH TRAINING IN TRAINING POWERLIFTING COACHES

Boris V. SOROKA<sup>1</sup>, Oleg N. KOSENKOV<sup>2</sup>

Kaliningrad State Technical University  
Kaliningrad, Russia

<sup>1</sup> sorokadoris@mail.ru

<sup>2</sup> kosenkov.oleg@mail.ru

**Abstract.** The article discusses current trends in strength training in powerlifting. It is stated that the following recommendations should be followed — combine strength and flexibility exercises, use additional equipment with elastic deformation only in combination with a barbell. The use of chains is recommended in groups of higher sports skill.

**Keywords:** strength qualities, powerlifting, sports training.

Современная физическая культура и спорт немислимы без упражнений для тренировки силы. Наибольшую популяр-

ность в молодежной среде и среди взрослых в настоящее время приобрел такой вид спорта, как пауэрлифтинг. Его популярность

обусловлена доступностью упражнений и используемого инвентаря, с быстрым и видимым тренировочным эффектом, особенно на начальном этапе.

Обучение студентов по направлению «Физическая культура и спорт» предполагает освоение ими базовых принципов и методик тренировки физических качеств, в том числе силовых. Контент-анализ программ теоретических и практических дисциплин показывает, что идет процесс унификации содержания силовых тренировок для различных видов спорта и массовой физической культуры [1]. Практически все темы сводятся к формулировкам понятий, факторам, влияющим на развитие силы, методам тренировки максимальной силы, силовой выносливости и скоростной силы без учета специфики видов спорта, режимов двигательной активности субъектов физической культуры. Вместе с тем в настоящее время рядом научных исследований выявлены закономерности, которые позволяют либо усилить эффект силовой тренировки, либо его нивелировать. Поэтому обобщение современных данных о закономерностях развития силы является принципиально важным для составления программ силовых тренировок в пауэрлифтинге и формирования этой компетенции у обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

Целью исследования — выявление современных тенденций в силовой тренировке и определение возможности их применения в пауэрлифтинге.

Методы исследования — теоретический анализ научной и методической литературы, передового опыта работы тренеров по пауэрлифтингу.

Факторы проявления силы ученые делят на три группы:

- анатомические,
- морфологические,
- биомеханические [3].

Наиболее значимыми для составления тренировочных программ являются сведения о растяжимости и эластичности мышц,

сухожилий и связок; меж- и внутримышечной координации; стабильность пояснично-тазового комплекса.

Для тренировки силы применяют разнообразные группы упражнений — упражнения со свободными отягощениями, с собственным весом, с инвентарем с упругой деформацией, упражнения на силовых тренажерах. Специалист по физической культуре и спорту должен знать границы применения тех или иных средств в конкретном виде спорта. Так, например, Джеймс Кунсилмен, тренер сборной США по плаванию, ограничивал применение свободных отягощений для мужской сборной команды по плаванию весом в 36 кг, и только в соревновательных движениях [2]. Для пауэрлифтинга, естественно, главным средством являются упражнения со свободными отягощениями. Однако их применение ограничено необходимостью развития силы мышц, непосредственно участвующих в приседаниях со штангой на плечах, жиме штанги лежа и становой тяги штанги. Тренировка же других мышц, с одной стороны, обеспечивает гармоничное развитие тела, но, с другой, возникает риск нарушения межмышечной координации и рост массы тела.

Рассмотрим преимущества и недостатки средств тренировки силы для пауэрлифтинга.

Упражнения со свободными отягощениями являются основным средством тренировки в пауэрлифтинге. Варьирование веса отягощений, количество повторений и подходов, время отдыха между ними, темп выполнения являются основными характеристиками нагрузки в планировании тренировки.

В настоящее время накопленный опыт силовой тренировки позволяет выделить методические рекомендации, которых необходимо придерживаться при планировании тренировочного процесса:

— диапазон веса отягощения должен находиться в пределах 70–100 % от максимального;



— с рабочим отягощением 70–80 % от максимального рекомендуется выполнять 6–5 повторений в пяти подходах;

— с рабочим отягощением 80–90 % от максимального рекомендуется выполнять 4–3 повторения в пяти подходах;

— с рабочим отягощением 90–95 % от максимального рекомендуется выполнять 2–1 повторение в пяти подходах;

— с рабочим отягощением 95–100 % от максимального рекомендуется выполнять 1 повторение в 2–3 подходах;

— паузы отдыха между подходами должны составлять от 4 до 6 минут;

— в группах начальной подготовки следует включать в тренировочное занятие все три соревновательных движения с варьированием нагрузки в недельном мезоцикле;

— в группах спортсовершенствования в тренировке делается акцент на одно-два соревновательных упражнения.

Рассмотрим возможность использования дополнительных факторов развития силы в тренировке пауэрлифтеров.

Важнейшим фактором в тренировке силы является уровень развития гибкости. Для спортсменов в пауэрлифтинге он имеет принципиально важное значение, так как позволяет улучшить биомеханические характеристики соревновательного движения. Например, при принятии стартового положения на скамье для жима штанги лежа, у спортсмена с хорошей гибкостью позвоночника появляется возможность сокращения амплитуды движения, что при прочих равных условиях позволяет поднять больший вес штанги. В упражнении становая тяга штанги спортсмен с хорошей подвижностью тазобедренных суставов принимает более выгодное стартовое положение, обеспечивающее эффективность при подъеме штанги. При приседании со штангой на плечах в широкой стойке требуется достаточная подвижность в тазобедренных суставах при отведении бедра.

В современной литературе появились рекомендации по развитию силы с исполь-

зованием нестабильной опоры. Они обосновываются необходимостью укрепления пояснично-тазового комплекса и тренировки равновесия в статических и динамических положениях. Такие упражнения обеспечивают связь проявлений силы с деятельностью мышц-стабилизаторов. Анализ возможности применения таких упражнений в пауэрлифтинге наталкивается на проблему риска получения травмы, а укрепление мышц-стабилизаторов может быть достигнуто за счет других упражнений.

В последнее время ряд специалистов рекомендуют в тренировке силы применять инвентарь с эффектом упругой деформации (резиновые жгуты, петли), с эффектом постепенного увеличения веса снаряда в процессе подъема (металлические цепи). Биомеханический анализ движений с используемым инвентарем показывает, что его применение наталкивается на ряд ограничений. Так, сравнение сходных движений со штангой и с резиновыми петлями показывает, что при работе со штангой основное усилие прилагается в нижней фазе соревновательного упражнения, тогда как при работе с резиновыми петлями основное усилие будет прилагаться в конечной фазе движения. Поэтому резиновые амортизаторы в пауэрлифтинге могут использоваться при проведении разминки и как дополнительное отягощение в других фазах соревновательного движения, в которых вес штанги не является предельным. Применение же цепей позволяет добиться эффекта нарастания нагрузки в каждой фазе соревновательного упражнения.

Наблюдение за тренировочным процессом ведущих пауэрлифтеров выявило несколько методических приемов, которые необходимо учитывать при его планировании. Так, распространенным приемом в тренировке пауэрлифтеров стало выполнение упражнений в конечной фазе с весом, превышающим 100 % от максимального. Следует отметить, что применение в силовой подготовке больших отягощений с ограничением амплитуды движения ограничивает

развитие силы мышц в незадействованных фазах движения. Вместе с тем в тренировочном процессе иногда используется такой методический прием, который позволяет увеличить силу в фазе движения с недостаточным уровнем ее развития.

Таким образом проведенный анализ существующих тенденций в тренировке силы показал, что не все рекомендации могут быть

использованы в тренировке пауэрлифтеров. Следует руководствоваться следующими рекомендациями: сочетание упражнений на силу и гибкость, использование дополнительного инвентаря с упругой деформацией возможно только в сочетании со штангой, а не вместо них. Применение цепей рекомендуется в группах высшего спортивного мастерства.

### Список источников

1. Зайцев А. А., Сорока Б. В. Проблемы физического воспитания студентов в условиях реализации ФГОС 3+ // Социально-экономическое развитие регионов России: реалии современности, тенденции, перспективы (посвящается 70-летию колледжа Западного филиала РАНХиГС) : материалы I Международной науч-

но-практической конференции. — Калининград, 2016.

2. Каунсилмен Д. Спортивное плавание : пер. с англ. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 208 с.

3. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т. — М. : ПРИНТЛЕТО, 2021. — Т. 1. — С. 288–379.

## РАЗВИТИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

**СТАНКОВ** Игорь Валентинович✉, **ПРИХОДЧЕНКО** Екатерина Ильинична

Донецкий национальный технический университет  
Донецк, Россия  
stan.cof@mail.ru

**Аннотация.** Рассматривается развитие инновационных цифровых видов спорта в Донецкой Народной Республике в период 2022–2024 гг. Отмечается важность подготовки спортсменов-программистов и киберспортсменов для обеспечения технологического суверенитета нашей страны.

**Ключевые слова:** *инновационные цифровые виды спорта, образовательные организации, наша молодежь, технологический суверенитет.*

## DEVELOPMENT OF INNOVATIVE DIGITAL SPORTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC

Igor V. STANKOV<sup>✉</sup>, Ekaterina I. PRIKHODCHENKO

Donetsk National Technical University  
Donetsk, Russia  
stan.cof@mail.ru

**Abstract.** The development of innovative digital sports in the Donetsk People's Republic in the period 2022–24 is considered. The importance of training programmer athletes and cybersportsmen to ensure the technological sovereignty of our country is noted.

**Keywords:** *innovative digital sports, educational organizations, our youth, technological sovereignty.*

Современный мир вошел в стадию турбулентности. Сложившийся миропорядок претерпевает колоссальные изменения, а повседневная жизнь ускоренным темпом переходит в новую цифровую реальность. Цифровые технологии проникли абсолютно во все сферы деятельности человека: политику, экономику, образование, здравоохранение, культуру и др. В текущей обстановке для того, чтобы оставаться гражданами свободной, суверенной и сильной страны, необходимо как минимум не уступать, а лучше превосходить противодействующую сторону в современных технологиях. По нашему мнению, необходима государственная программа подготовки молодежи к новым цифровым реалиям современного мироустройства. Почему сейчас это так актуально? Ответ на этот вопрос дает история нашего государства, которая говорит о том, что мы никому не угрожаем, но всегда должны быть готовы к отражению внешней агрессии. «Наша страна, как известно, борется за защиту своих жизненно важных интересов, за право самостоятельного, независимого, суверенного развития» (В. В. Путин) [1].

Практика — критерий истины. И разворачивающиеся события специальной военной операции (СВО) показали, что важнейшую роль для достижения победы на поле боя, помимо прочего, играет технологическое превосходство, наличие современных беспилотных авиационных и наземных систем, систем защиты и передачи информации, роботизированных систем управления, а также подготовленных высококвалифицированных специалистов. Для решения этих важных

задач по всей стране создаются курсы обучения основам программирования, созданию и управлению беспилотных авиационных систем. Одним из путей привлечения нашей молодежи к освоению цифровых технологий являются занятия инновационными видами цифрового спорта (спортивное программирование, киберспорт, фиджитал-спорт). Инновационные цифровые виды спорта — это новые виды спорта, основой которых является использование электроники и вычислительной техники. Некоторые из них позволяют сочетать цифровые технологии и физическую активность, что способствует приобщению наибольшего количества молодых людей к занятиям спортом. Считаем, что с этой задачей по силам справиться ведущим образовательным организациям высшего образования (ООВО) нашей страны.

Рассмотрим пример развития инновационных цифровых видов спорта в Донецкой Народной Республике, которая одной из первых почувствовала на себе начало военной агрессии. Начиная с 2014 г. образовательный процесс в республике стал проходить в напряженной военной обстановке. Несмотря на это, с целью консолидации усилий всех заинтересованных сторон в развитии студенческого спорта, в 2015 г. в Донецком национальном техническом университете (ДонНТУ) был создан Студенческий спортивный клуб (ССК). ССК ДонНТУ стал продолжателем славных вековых традиций студенческого спорта в стенах ДонНТУ. Помимо таких очевидных факторов, как формирование хорошей физической формы, ответственности, целеустремленности, умения

преодолевать трудности и работать в команде, участие в деятельности ССК способствовало ускорению процесса социальной адаптации студентов к образовательной среде ООВО [2]. В состав ССК ДонНТУ вошли спортивные клубы по самым различным направлениям видов спорта: спортивный клуб единоборств «Македон-ДонНТУ», клуб американского футбола «Скифы-ДонНТУ», регбийный клуб «Тигры Донбасса», шахматный клуб «Ход конем», альпинистский клуб «Донбасс-Д», плавательный клуб «Морские котики», футбольный клуб «Технари», клуб тяжелой атлетики «Медведь», клуб стрельбы из лука «Золотые стрелы», фехтовальный клуб «Золотая сабля», баскетбольный клуб «ДПИ». ССК ДонНТУ организовал и оказал поддержку в проведении более 150 соревнований различного уровня от внутривузовских до республиканских [3]. С началом СВО все образовательные организации ДНР были переведены на онлайн-формат обучения. Перед руководством ССК ДонНТУ встал вопрос о том, каким образом вести диалог со своими студентами, как теперь вовлечь их в занятия спортом, способствовать дальнейшему развитию. Однако спорт — это не только соревнования высших достижений духа и тела, но также научной мысли и интеллекта. Сначала появилась идея проведения внутривузовского онлайн-турнира по шахматам, которая оказалась довольно успешной, собрала большое количество участников. Уже следующим шагом ССК ДонНТУ во взаимодействии с Федерацией шахмат ДНР организовали проведение ежегодного республиканского онлайн-турнира по шахматам «Кубок Победы», посвященного годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Развитие интеллектуальных видов спорта, в которых можно соревноваться в онлайн-формате, стало актуальным как никогда. Мы были на пути к цифровым видам спорта.

В мае 2023 г. ДонНТУ получил приглашение принять участие в первых международных соревнованиях по спортивному

программированию «Код Мира», которые проходили с 24 по 28 мая 2023 г. в г. Грозном (рис. 1).

Что на тот момент нам было известно о спортивном программировании? Спортивное программирование в мире существует относительно давно в виде проведения школьных олимпиад по программированию в технологически развитых странах. Начиная с 1977 г. стал проводиться Международный студенческий командный чемпионат по программированию ICPC (Association for Computing Machinery International Collegiate Programming Contest), затем преобразовавшийся в Студенческий командный чемпионат мира по программированию. Также мы узнали, что Российская Федерация 12 апреля 2022 г. приказом Минспорта России № 333 первой в мире признала спортивное программирование официальным видом спорта и включила его во Всероссийский реестр видов спорта [4]. Развитие такого современного и востребованного направления спорта способствует привлечению к занятиям спортом и физической культурой как можно большего количества нашей молодежи, что соответствует Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 г. [5]. Так как на базе ДонНТУ более полувека назад был образован факультет компьютерных наук и технологий (сейчас Научно-образовательный институт компьютерных наук и технологий, в состав которого входят два факультета) с наличием серьезных знаний и компетенций в области компьютерных технологий, было принято решение отправить на эти соревнования команду из пяти ведущих студентов в сфере программирования, которая взяла себе название «E-notGPT». В масштабном международном турнире «Код Мира» приняло участие более 300 спортсменов из России, Белоруссии, Казахстана, Армении, Мали, Омана, Узбекистана, Южной Осетии, Палестины, Египта и других стран. Соревнования проходили в двух дисциплинах: программирование алгоритмическое и программиро-



Рис. 1. Международные соревнования по спортивному программированию «Код Мира»

вание продуктивное. Для нас подобный вид соревнований был незнаком, однако у команды из ДНР по итогам получилось войти в состав 15 сильнейших команд турнира, что было успехом. По уровню проведения международного турнира «Код Мира» и большому количеству участников нам стало ясно, что у вида спорта «спортивное программирование» большое будущее. Учитывая положительный результат нашего участия, огромный проявленный интерес студенческой молодежи к новому виду спорта, а также возможность проведения тренировочного процесса в онлайн-формате, было принято решение открыть в ССК ДонНТУ секцию по спортивному программированию. Команда «E-notGPT» также вошла в состав ССК ДонНТУ.

Наряду со спортивным программированием в России также динамично развиваются и другие инновационные цифровые виды спорта, такие как: киберспорт и фиджитал-спорт. Киберспорт — это соревнования на основе компьютерных

игр. Фиджитал-спорт (phygital, от англ. physical+digital — физический и цифровой) — это направление, сочетающее традиционные виды спорта и компьютерные игры. Например, участники сначала соревнуются на футбольном симуляторе, а затем выходят на настоящее поле и продолжают матч. Ярким примером фиджитал-спорта является международный мультиспортивный турнир «Игры будущего», который состоялся в Казани в феврале 2024 г. и тоже был проведен на самом высоком уровне. В рамках турнира была представлена 21 спортивная дисциплина, в которых участники соревновались сначала в видеоигре, а затем переходили соревноваться в спорте, похожем на видеоигру [8]. России удалось найти свой, совершенно новый перспективный спортивный проект, который не проводила еще ни одна страна в мире. Большое количество стран-участниц, а именно 107 стран, подтвердили высокий уровень интереса к подобному формату проведения международных соревнований. Помимо всего, это является прекрасным

инструментом обхода международных санкций, которые, как это ни печально осознавать, проникли даже в олимпийский спорт. В статье «Модель развития фиджитал-спорта в университете» содержатся следующие этапы развития фиджитал-спорта:

- интеграция инновационного вида спорта в учебный план;
- создание команд;
- организация соревнований;
- участие во внешних соревнованиях;
- партнерство с представителями индустрии и профессионалами [7].

Реализация основных этапов этой модели стала осуществляться на базе ССК ДонНТУ, где тренировочным процессом занимаются квалифицированные специалисты профильных кафедр. Среди студентов, входящих в новую секцию, создаются команды, которые уже сейчас принимают участие в соревнованиях. ССК ДонНТУ, с целью развития нового перспективного направления, активно развивает сотрудничество с различными физкультурно-спортивными и иными организациями. Эти организации могут выступать в качестве партнеров по проведению спортивных мероприятий, тренировочного процесса, поддержке спортивных команд и др. [8]. Например, ССК ДонНТУ совместно с Региональным отделением «Российский студенческий спортивный союз» Донецкой Народной Республики были разработаны методические рекомендации по подготовке студенческих сборных команд по спортивному программированию в ООВО ДНР. Все эти события были только первым шагом в развитии указанного направления. Совершенно новый, инновационный вид спорта — спортивное программирование, стал набирать обороты в Донецкой Народной Республике. Были сделаны необходимые выводы об участии в первых соревнованиях, проведена работа над ошибками и начались тренировочные будни. Стоит отметить, что теперь наша команда могла тренироваться и проводить соревнования по спортивному программированию и компьютерному спор-

ту в специализированном классе, оснащенном десятью новыми, самыми современными компьютерами (рис. 2). Данный подарок был сделан фондом «Наш спорт» для того, чтобы любой заинтересованный студент мог себя попробовать в этом виде спорта. Фонд «Наш спорт» — некоммерческая организация, основной целью которой является содействие в восстановлении сферы физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей.

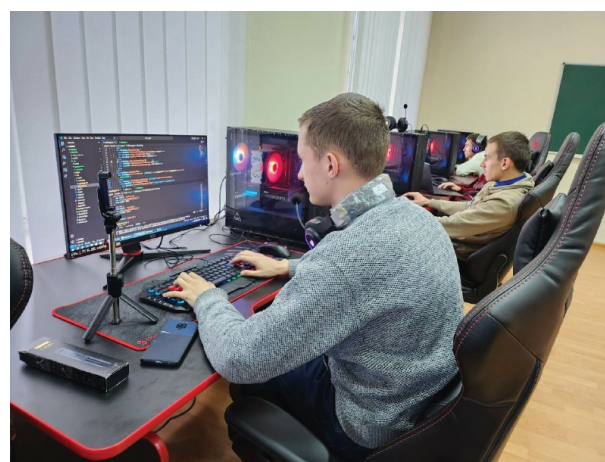


Рис. 2. Компьютерный класс от фонда «Наш спорт»

Нам стало понятно, что государство заинтересовано в появлении высококвалифицированных специалистов в IT-сфере и всячески будет этому способствовать. А это, в свою очередь, означало, что мы занимается не просто интересным инновационным направлением, но и осуществляем значимую деятельность. В свою очередь, появление в ССК ДонНТУ секции спортивного программирования явилось своеобразным триггером развития нового вида спорта и в других ООВО на территории Донецкой Народной Республики. Уже в октябре 2023 г. сборная ДНР по спортивному программированию (состав команды «E-notGPT») была приглашена на Всероссийские соревнования по спортивному программированию среди студентов в честь главы Чеченской Республики, героя России Р. А. Кадырова (соревнования в дисциплине «программирование

продуктовое»), где в упорной борьбе заняла первое место. Это была работа всей команды, профильных кафедр и ССК ДонНТУ. Это важный успех для ДонНТУ, который, находясь в прифронтовой зоне, тем не менее показывает высокий уровень образовательного процесса.

В ноябре 2023 г. было создано Региональное отделение общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация спортивного программирования» по Донецкой Народной Республике (РО ФСП ДНР) и уже в декабре получило аккредитацию Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР. В декабре 2023 г. команда ДНР заняла первое место в дисциплине «программирование продуктовое» на первом чемпионате России по спортивному программированию (рис. 3). Всем пятерым ребятам был присвоен разряд «кандидат в мастера спорта» по спортивному программированию. Это очень важное событие для развития спортивного программирования

и других цифровых видов спорта в нашем регионе. К работе РО ФСП ДНР стали подключаться ведущие ООВО, а также профильные гимназии и лицеи, составлен единый календарный план соревнований, сформирована сборная команда, стали появляться новые команды и в других дисциплинах спортивного программирования (информационная безопасность, робототехника). Уже сейчас команда наших чемпионов работает над проектом новой цифровой платформы «Универсальная цифровая площадка работы служб ЖКХ», которая в дальнейшем позволит упростить и ускорить взаимодействие между заказчиком и исполнителем, существенно снизить уровень аварийности, повысить эффективность работы служб ЖКХ.

Необходимо отметить, что Федерация спортивного программирования России (ФСП) имеет аккредитованные региональные отделения во всех 89 субъектах Российской Федерации.



Рис. 3. Команда ДНР – чемпион России 2023 г. по спортивному программированию в дисциплине «программирование продуктовое»

19 октября 2021 г. — дата основания Федерации спортивного программирования;

12 апреля 2022 г. — спортивное программирование было официально признано видом спорта;

16 июня 2022 г. — на площадке ПМЭФ Минспорта и Минцифры подписали меморандум о сотрудничестве в целях развития и популяризации нового вида спорта «спортивное программирование»;

17 февраля 2023 г. — ФСП получила статус общероссийской спортивной федерации;

22 января 2024 г. — вступил в силу стандарт Минспорта, согласно которому для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное программирование» необходимо выполнить нормативы общей физической подготовки [9]. Спортивным программистам очень важно быть в хорошей физической форме, ведь на соревнованиях они испытывают большие перегрузки, работая по много часов практически без перерывов. Такое динамичное развитие не удивительно. Так, образование Федерации спортивного программирования было учреждено по инициативе премьер-министра М. В. Мишустина, а председателем правления федерации стал заместитель министра спорта РФ — О. Х. Байсултанов. Старт вида спорта на таком высоком государственном уровне является подтверждением важности развития цифровых технологий в Российской Федерации. Определен курс полного суверенитета страны и технологического суверенитета в частности. Основными целями ФСП являются:

— повышение интереса к IT-специальностям;

— вовлечение и повышение заинтересованности в IT-профессиях с детского возраста;

— повышение уровня компетенции IT-специалистов;

— существенное увеличение количества IT-специалистов;

— российские спортивные программисты — одни из лучших в мире.

В настоящее время в контур спортивного программирования входят следующие дисциплины:

1. Программирование продуктивное (хакатон) — создание программных продуктов (приложений, сайтов, сервисов), отвечающих заданным требованиям и выполняющих определенные прикладные задачи.

2. Программирование алгоритмическое — решение группы задач путем написания наиболее оптимальных программных алгоритмов в условиях ограничения времени.

3. Программирование систем информационной безопасности — комплекс соревнований в области кибербезопасности, включающий в себя поиск и устранение системных уязвимостей, отработку кибератак и защиты от них.

4. Программирование робототехники — написание кода поведенческих алгоритмов для автономных роботов, соревнующихся по определенным правилам.

5. Программирование беспилотных авиационных систем — написание кода для автономного полета дрона или роя дронов, а также выполнения ими поставленных задач в условиях соревновательного полигона. С возможностью привлечения искусственного интеллекта.

Большое содействие по внедрению цифровых видов спорта в республике оказывается Министерством молодежи, спорта и туризма ДНР. В этом направлении активно ведут свою работу Федерация спортивного программирования (ФСП) и Федерация компьютерного спорта (ФКС), проводятся республиканские соревнования, сформированы сборные команды, которые принимают участие во всероссийских соревнованиях, налажен учебно-тренировочный процесс. В детско-юношеских спортивных школах также введены в программу спортивное программирование и компьютерный спорт, открыты специализированные классы для обучения, запланировано открытие секций в образовательных организациях. Налаживается взаимодействие с профильными кафедрами



ведущих ООВО ДНР, Центром технического творчества, Центром олимпиадного движения и др., и, конечно, самое главное — собрана команда единомышленников, позволяющая претворять планы в жизнь. В скором будущем на территории ДНР планируется создание регионального отделения Федерации фиджитал-спорта. Создаются все необходимые условия для того, чтобы у нашей молодежи была возможность заниматься любыми интересующими их инновационными направлениями. С помощью фонда «Наш спорт» поступает компьютерное оборудование даже в малые города нашей республики. Вследствие активного развития инновационных цифровых видов спорта в регионе наша республика постепенно становится своеобразным «цифровым центром» новых регионов Российской Федерации. В планах — проведение «Чемпионата новых регионов РФ по спортивному программированию», который будет способствовать дальнейшему продвижению «цифры». С момента вступления новых регионов в состав России у нас действительно произошла самая настоящая фиджитал-трансформация — в обеспечении всем необходимым оборудованием и экипировкой для самых разнообразных видов спорта, в учебно-тренировочном процессе, в возможности принимать участие в масштабных спортивных мероприятиях и, конечно, в нашем сознании. Можно с уверенностью сказать, что в Донецкой Народной Республике осуществился переход на новый технологический уровень.

Занятия спортивным программированием и вообще инновационными цифровыми видами спорта развивают у молодежи такие способности, как скорость реакции, математическое и аналитическое мышление, умение трудиться в команде, работать с информацией, сохранять спокойствие в стрес-

совых ситуациях. Все эти навыки пригодятся молодым людям и в жизни, и в работе.

Научный прогресс невозможно остановить, цифровые технологии неустанно развиваются, постоянно возрастает их роль в мире. Поэтому так важно не упустить момент. Уже сейчас в России создан нацпроект развития цифровых технологий на ближайшие пять лет по следующим направлениям: «большие данные», нейротехнологии, искусственный интеллект, квантовые технологии, системы распределения реестра «блокчейн», компоненты робототехники и сенсорики, технологии виртуальной дополненной реальности, технологии беспроводной связи. Для реализации этих масштабных, наукоемких проектов уже сегодня необходимы молодые специалисты, имеющие высокую квалификацию в IT-сфере и готовые служить своей стране. Ведущие образовательные учреждения страны уже сегодня подключены к решению этой задачи.

Таким образом, можно отметить, что в интересах ООВО — не оставаться на обочине неотвратимого процесса цифровизации настоящего и будущего. Имеет смысл объединить усилия всех ведущих образовательных организаций страны и федераций инновационных цифровых видов спорта. В итоге мы можем получить синергетический эффект совместной деятельности по развитию цифровых технологий. Появятся новые кластеры цифрового развития, новые открытия, проекты и разработки, повысится общий уровень цифрового образования нашей молодежи. Цели и задачи Федерации спортивного программирования, Федерации компьютерного спорта, Федерации фиджитал-спорта совпадают с целями и задачами нашего государства по укреплению технологического суверенитета. Наша сила — в нашем единстве. Вместе победим!

### Список источников

1. Расширенное заседание коллегии Генеральной прокуратуры : стенограмма. 26 марта 2024 г.
2. Повышение уровня адаптированности студен-

ческой молодежи за счет вовлечения в деятельность студенческого спортивного клуба / Д. О. Жданович, С. В. Картавый, В. А. Остен, С. С. Романов, Д. Д. Фи-

липьева // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2024. — Т. 3, вып. 1. — С. 64–72.

3. Спортивный клуб ДонНТУ как фактор привлечения молодежи к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни / И. В. Станков, В. В. Наврос, И. А. Дюдин // Инновационные процессы в современном образовании: от идеи до практики : материалы III Международной научно-практической конференции с использованием дистанционных технологий. — Ярославль : Издательство «Цифровая типография», 2023. — С. 186–189.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.04.2022 № 333 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». — URL: [https://](https://docs.cntd.ru/document/566430492)

[docs.cntd.ru/document/566430492](https://docs.cntd.ru/document/566430492) (дата обращения: 20.03.2024)

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.12.2023 № 1040 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное программирование»» (зарегистрирован 11.01.2024 № 76825). — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202401110016?ysclid=lu8tqyigk4135690077&index=1>

7. Голубник А. А., О. Ю. Королева Модель развития фиджитал-спорта в университете // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11, № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/61PDMN523.pdf> (дата обращения: 20.03.2024)

8. Аналитический обзор социологического исследования «Студенческий спорт: возможности и перспективы»/ Р. М. Ольховский, Н. Н. Пушкарева, В. А. Никитина // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2024. — Т. 3, вып. 1. — С. 35–47.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА

**СТРОШКОВ** Валерий Пантелеймонович

Севастопольский государственный университет  
Севастополь, Россия  
9028713207@mail.ru

**Аннотация.** Разработана модель оценки уровня физической и спортивной подготовленности обучающихся в университете. Разработана архитектура инновационной системы контроля функционального состояния и спортивной подготовленности. Представлена структура аппаратно-программного комплекса регистрации и анализа физиометрических показателей и параметров физиологического состояния спортсмена в ходе тренировки. Представлены алгоритмы работы с методиками тестирования и способы интерпретации данных. Обсуждаются результаты применения разработанной системы в условиях масштабного мониторинга функционального состояния и спортивной подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** *контроль спортивной подготовленности, информационно-аналитическая система, мониторинг функционального состояния.*

## SYSTEM FOR MONITORING THE ATHLETIC FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Valery P. STROSHKOV

Sevastopol State University  
Sevastopol, Russia  
9028713207@mail.ru

**Abstract.** A functional model for monitoring a person's athletic fitness and physical condition is presented. The structure of the information and analytical system for monitoring athletic fitness is presented. The functional architecture of the hardware and software complex has been developed. The work with the test library and the technology for evaluating the results are described. Software and hardware for automated data collection on the physical condition of a person who is subjected to stress during training have been developed. The testing of a comprehensive sports fitness control system was carried out in conditions of large-scale monitoring of the functional state and physical fitness of university students.

**Keywords:** *sports fitness control, information and analytical system, functional condition monitoring.*

### Введение

Актуальность исследования обусловлена снижением уровня соматического здоровья обучающихся в вузах молодых людей и недостатком современных диагностических систем, позволяющих проводить комплексную оценку функционального состояния и спортивной подготовленности студентов [8]. В последние годы увеличивается заболеваемость молодежи, наблюдается падение результативности обучения и способности студентов адаптироваться к условиям образовательного процесса. Более 30 % обучающихся вузов имеют различные функциональные отклонения в состоянии организма, что вызывает серьезные трудности в процессе адаптации к учебной деятельности и является причиной различных заболеваний. Основные показатели физического развития, показатели надежности работы основных систем жизнеобеспечения организма и адаптационный потенциал организма студентов ухудшаются [1–3]. От уровня здоровья студента во многом зависит эффективность адаптации к обучению в вузе и характер формирования базовых компонентов профессионально-прикладной спортивной культуры [6]. Стандартизированный подход, применяемый в учебном процессе, не позволяет учитывать психофизиологические особенности обучающихся. Регистрация и анализ физиологического и психологического состояния студентов и их функциональных резервов не проводятся. В настоящее время в иссле-

дованиях в области спортивного контроля предлагаются различные подходы и средства мониторинга физического и психофизиологического состояния спортсмена [4; 5; 7], однако подавляющее большинство методик предназначены для применения в элитных сборных командах и требуют дорогостоящего аппаратного обеспечения. Существует потребность в разработке доступных комплексов мониторинга уровня спортивной подготовки и психофизиологического статуса обучающихся, основывающихся на результатах анализа физиологических, физиометрических и психологических показателей спортсменов.

**Цель работы:** разработка системы контроля спортивной подготовленности и функционального состояния обучающихся университета.

### Методы и организация исследования

В исследовании применены программно-аналитический и физиологический подходы. Программно-аналитический подход включал методики гибкого моделирования и разработки, в том числе модели «Сущность — связь» и «Сущностный прототип пользовательского интерфейса», язык программирования Java, специальную среду разработки приложений под операционную систему Android, SCRUM в качестве методологии управления разработкой. Был проведен отбор контрольных тестов, их анализ и выявление оптимального содержания;

разработана концепция инновационной системы мониторинга функционального состояния и спортивной подготовленности (ИСМ), построены интерфейсы и определена логика их использования; разработана модель базы данных, общей функциональной архитектуры, технологии сбора данных и анализа функционального состояния занимающегося.

Физиологический подход использован при проведении исследований в ходе апробации ИСМ. Измеряли антропометрические показатели, параметры внешнего дыхания, силовой индекс. Проводили функциональные пробы (пробу Руфье, исследование соматического здоровья и физической работоспособности, определение психомоторной реакции), исследовали психологический статус по стандартным методикам.

При оперативном и текущем контроле непосредственно перед тренировкой определяли исходные показатели ЧСС и АД. Регистрация динамики ЧСС проводилась посредством кардиодатчиков, сигналы от которых обрабатывались модулями аппаратно-программного комплекса. Записывали отрезки ЭКГ в состоянии покоя, в ходе выполнения упражнений и сразу после физической нагрузки. При этом на дисплее телефона, планшета или компьютера синхронно регистрировалась пульсограмма с указанием текущей ЧСС, динамика скорости спортсмена и мощности выполняемой работы. Визуализировалось смещение регистрируемых параметров в пределах заданных верхней и нижней границы показателя. Эти границы определялись тренером индивидуально для каждого спортсмена до начала тренировки. При превышении заданного уровня показателя и входе в «критическую» зону звучал предупреждающий звуковой сигнал. Все пульсограммы архивируются на веб-сервере. Анализируя динамику ЧСС, полученную в ходе тренировочного процесса спортсмена, тренер получает возможность оперативной коррекции нагрузок в тренировочном цикле.

## Результаты и их обсуждение

Анализ исследований в области физиологии спорта и спортивной медицины показал, что при организации и проведении мониторинга функционального состояния и спортивной подготовленности специалисты сталкиваются с проблемой стандартизации исследований и интерпретации данных. Это связано как с большим количеством различных методик исследования функций организма, так и со сложностью учета многообразных факторов, определяющих характер тренировочного процесса. Методологические подходы к функциональному контролю должны соответствовать изменяющемуся содержанию тренировки, которое определяется цикличностью, этапностью тренировок, специализацией и спортивной квалификацией спортсмена. Нами предложена расширенная классификация диагностических методик и представлен алгоритм мониторинга психофизиологического состояния, физических характеристик и спортивной подготовленности обучающихся. Применение конкретных методик тестирования в данном алгоритме определялось программой тренировочного процесса. Реализация этапов экспериментальной работы, ее задач и методических подходов позволила разработать педагогическую модель контроля спортивной подготовленности и физического состояния человека (рис. 1). Используемые в модели тесты позволяют оперативно получать объективную информацию о функциональном состоянии человека при минимальных временных и материальных затратах на проведение исследования.

ИСМ представляет собой базу данных, хранящуюся на веб-сервере, где также хранится вся необходимая информация: программы тестирования, методы и стандарты оценки, алгоритмы исследований и др. Программное обеспечение устанавливается на планшеты с операционной системой Android, которая, в отличие от операционной системы Apple, позволяет устанавливать программы из файловой системы.

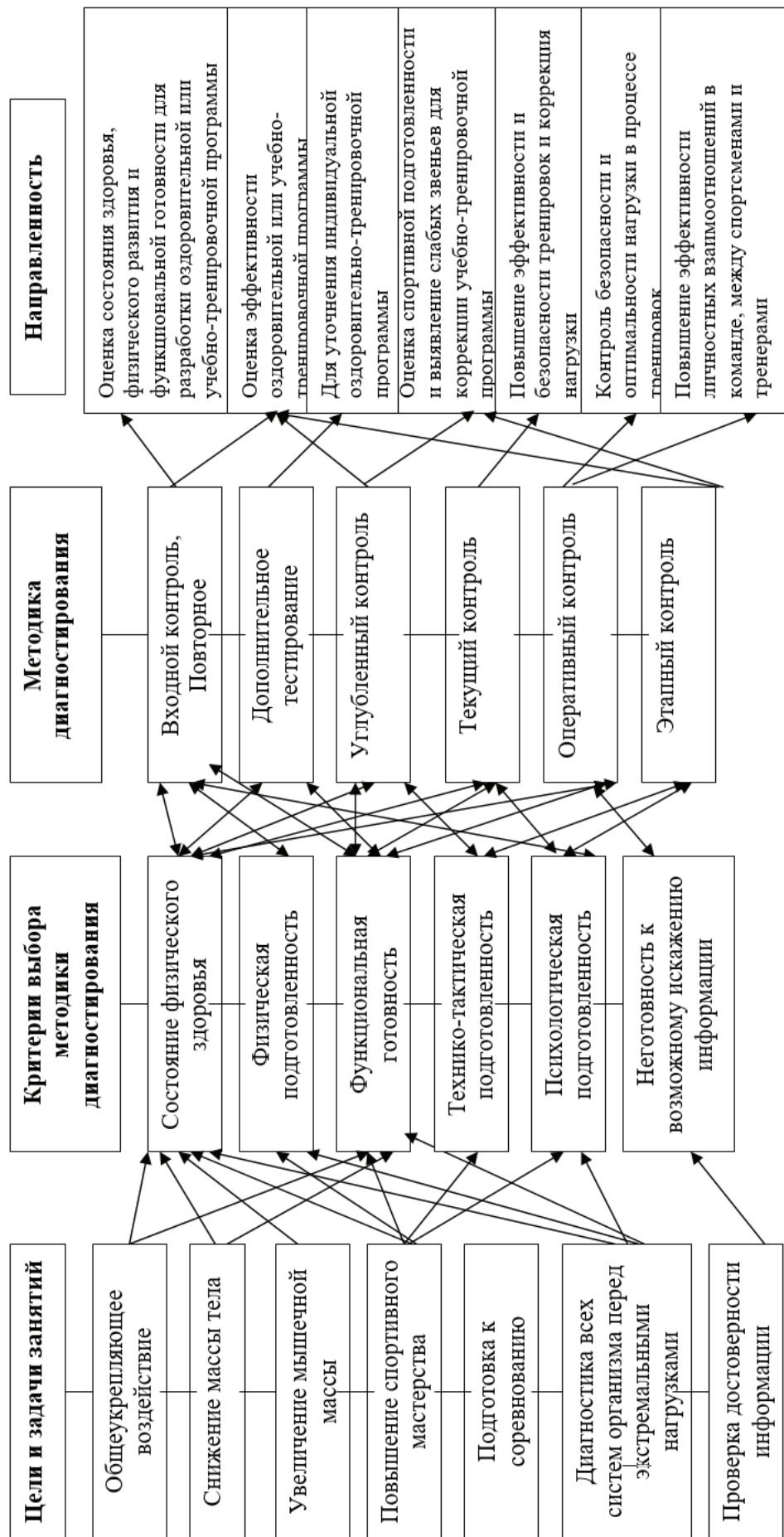


Рис. 1. Педагогическая модель контроля спортивной подготовленности и физического состояния человека

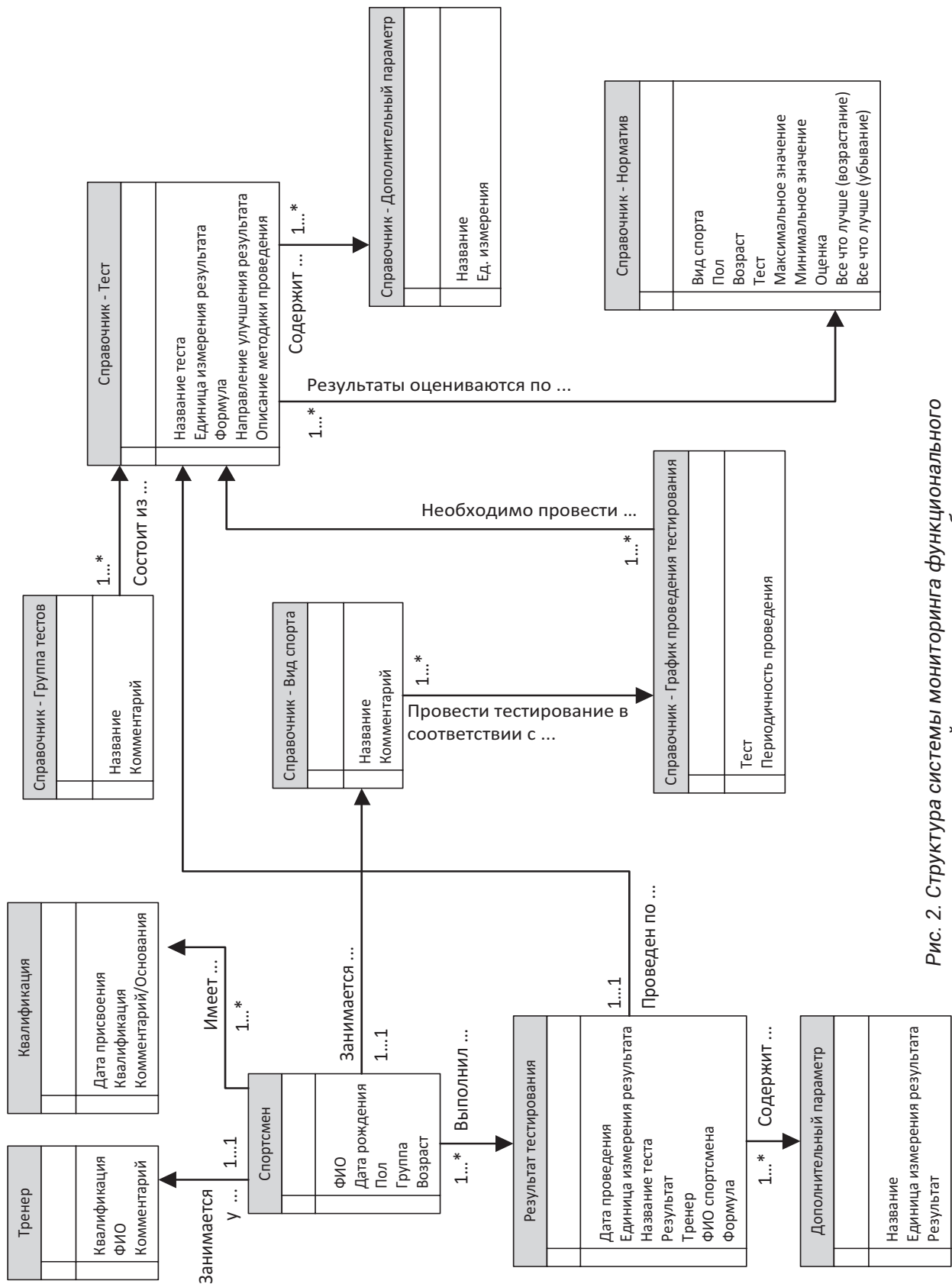


Рис. 2. Структура системы мониторинга функционального состояния и спортивной подготовленности обучающихся

Устройства «Hxmtm Bluetooth TM» фирмы Zephyrtechnology используются в качестве датчиков для автоматического мониторинга сердечного ритма. Полученные значения частоты сердечных сокращений автоматически сохраняются в виде пульсограммы. При необходимости тренер может вернуться к измерениям для повторного анализа и изучения. Регистрация кардиограммы может проводиться синхронно с нескольких датчиков, что позволяет осуществлять оперативное управление группой спортсменов. Предусмотрена возможность подключения мобильных устройств, поддерживающих технологию Bluetooth, — в частности, датчиков для измерения уровня лактата в крови, артериального давления, частоты дыхания, температуры тела, скорости движения, измерения протяженности пройденного маршрута.

Структура ИСМ является модульной и включает физиологический, образовательный, психологический и аналитический модули. Оценка результатов тестирования различных модулей объединяется и анализируется с помощью общего ядра программ, содержащихся в объединенном программном обеспечении.

Поскольку ИСМ функционирует на нескольких уровнях — индивидуальном (человек), групповом (команда, учреждение) и муниципальном (город, поселок), можно вовлечь в процесс мониторинга всех участников, таких как игроки, тренеры, директора спортивных школ и чиновники (которые уже управляют этим процессом). Таким образом, предлагаемая ИСМ имеет совершенно иную концептуальную основу по сравнению с аналогичными системами, действующими в настоящее время в России, и по сути является программой мониторинга третьего поколения. Упрощенная структура информационно-аналитической системы мониторинга спортивной подготовки представлена на рис. 2.

Предлагаемая система мониторинга спортивной подготовленности была опробована в ходе исследования физиологических особенностей и спортивной подготовленности 10 550 спортсменов — воспитанников спортивных школ г. Тюмени. Была создана библиотека тестов, включающая тесты физической подготовленности для 18 видов спорта, антропометрические тесты (рост, вес, кистевая динамометрия, ЖЕЛ, ЧСС, АД) и функциональные тесты. Автоматически рассчитывались индексы мышечной силы и жизненный индекс, а также экспресс-оценка здоровья. Использовались стандарты, утвержденные Министерством спорта и Министерством здравоохранения РФ, а также стандарты ФССП по видам спорта.

### Заключение

В результате исследования была разработана модель оценки уровня физической и спортивной подготовленности обучающихся в университете. Разработана архитектура инновационной системы контроля функционального состояния и спортивной подготовленности. Представлена структура аппаратно-программного комплекса регистрации и анализа физиометрических показателей и параметров физиологического состояния спортсмена в ходе тренировки. Представлены алгоритмы работы с методиками тестирования и способы интерпретации данных. Проведение успешной апробации ИСМ при масштабном мониторинге спортивной подготовленности и функционального состояния обучающихся позволяет рекомендовать разработанную систему для использования тренерами и преподавателями физической культуры при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий, индивидуальной работе со спортсменами, разработке программ и в методических пособиях для спортивных школ, школ олимпийской подготовки и образовательных учреждений.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бобрик Ю. В., Корепанов А. Л. Выявление функциональных резервов внешнего дыхания и общей физической работоспособности у студентов-спортсменов и физически неподготовленных лиц // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 2. — С. 33–35.
2. Ветков Н. Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания // Наука-2020. — 2016. — № 5 (11). — С. 218–227.
3. Климов В. М., Айзман Р. И. Оценка физического здоровья выпускников школ, поступающих в вузы // Бюллетень сибирской медицины. — 2016. — № 15 (3). — С. 41–47.
4. Коротков К. Г. Система мониторинга психофизиологического состояния спортсменов на базе облачных технологий // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 5. — С. 3–5.
5. Корягина Ю. В., Нопин С. В., Тер-Акопов Г. Н., Роголева Л. Г., Абуталимова С. М. Применение современных систем экспресс-диагностики для выявления факторов, лимитирующих функциональное состояние высококвалифицированных спортсменов // Современные вопросы биомедицины. — 2019. — № 2 (7). — С. 53–74.
6. Лубышева Л. И. Профессионально-прикладная спортивная культура — новый вектор развития спортизированного физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 12. — С. 107–108.
7. Сиразетдинов Р. Э., Година Е. З., Хомякова И. А., Негашева М. А. Экспресс-оценка соматотипа спортсменов-единоборцев с использованием компьютерных технологий // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 2. — С. 98–100.
8. Строшков В. П., Строшкова Н. Т., Падерин И. М. Инновационные технологии организации контроля спортивной деятельности : монография. — Saarbrücken : LAP, 2015. — 384 с.

# ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В КАЗАНСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**ТАГИРОВА** Наталия Петровна

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия  
Tagirov\_dn@mail.ru

**Аннотация.** Анализируется опыт реализации учебного процесса по физической культуре оздоровительной направленности со студентами, определенными в специальные медицинские подгруппы «А» и «Б», на общеуниверситетской кафедре физического воспитания и спорта Казанского федерального университета. Предлагаются рекомендации по оптимизации процесса обучения, приводятся примеры успешных практик и методик с применением цифровых технологий, используемых в образовательной деятельности. Проведена оценка результативности.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, студент, образование, учебный процесс, университет.



## CONSTRUCTION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE WITH A HEALTH-IMPROVING ORIENTATION AT KAZAN FEDERAL UNIVERSITY

Natalia P. TAGIROVA

Kazan (Volga Region) Federal University  
Kazan, Russia  
Tagirov\_dn@mail.ru

**Abstract.** This article analyzes the experience of building the educational process in physical education of health-improving orientation with students, defined in the special medical group 1 and 2 at the general university department of physical education and sport of Kazan Federal University. The authors offer their recommendations to optimize the learning process, examples of successful practices and techniques with the use of digital technologies that can be used in educational activities are given. Performance evaluation is carried out.

**Keywords:** *physical education, knowledge, student, education, learning process, university.*

### Введение

Студенчество — продуктивный возраст для создания осмысленного отношения к здоровью и двигательной активности. С использованием психолого-педагогических технологий в молодежной среде формируются истинные мотивационные установки, направленные на принятие своего физического состояния и улучшение качества и образа жизни [1]. Сохранение здоровья молодых людей — приоритетная задача не только конкретного человека и его семьи, но и системы здравоохранения и государства в целом. Осознание важности взаимосвязи усилий по продвижению здоровьесберегающих технологий госструктурами и гражданина способно сподвигнуть общество к поиску эффективной системы, стимулирующей человека к ответственному отношению к своему здоровью, его поддержанию и, как следствие, к ведению здорового образа жизни [2, с. 4].

Знания представляют собой элемент мотивационно-ценностного аспекта личности, который отражает активно положительный опыт в отношении физической культуры и спорта, формируя потребность, стимулирующую обучающихся к систематическим занятиям спортом и к физическому совершенствованию.

Физическая культура как никакая другая дисциплина включает в себя формирование способности приобретения и новых знаний, и новых действий. Чтобы быть по-настоящему физически развитым человеком, необхо-

димо не только добиваться улучшения физического состояния через отработку незнакомых действий, но и осваивать теоретические постулаты физической подготовки через овладение новыми знаниями. Только совокупность развития двигательной активности и воспитания глобального мировоззрения, направленного на повышение ценности здоровья для улучшения качества жизни, способно сделать физическую культуру частью системы комплексного и гармоничного формирования личности студента.

При ослабленном здоровье молодого человека, не обладающего достаточным физкультурным образованием, как в теории, так и в практике, формирование положительного двигательного опыта, способного мотивировать его к систематическим занятиям, представляет собой стратегическую задачу профессорско-преподавательского состава университета в сфере физической культуры.

**Актуальность работы связана с поиском** решения вопросов повышения значимости непрофильного высшего образования студентов вузов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

### Обсуждение результатов

В Казанском федеральном университете за период первого семестра 2023/24 учебного года 16 109 обучающихся 1–3-х курсов изучали курс «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». По результатам обязательного медицинского осмотра в студенческой

поликлинике, проводимого для оценки здоровья обучающихся и распределения их по группам здоровья, к основной и подготовительной медицинским группам отнесен 9951 человек, 5494 человека распределены в специальную медицинскую подгруппу «А» и 664 человека — в специальную медицинскую подгруппу «Б» (рис. 1).

■ осн., подгот. ■ спец.мед. 1 ■ спец.мед. 2

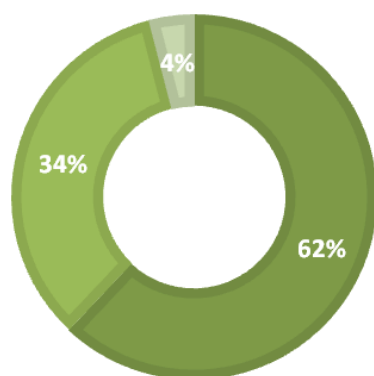


Рис. 1. Статистика медицинского осмотра за 2023/24 учебный год студентов 1–3-х курсов К(П)ФУ

38 % обучающихся составляют специальное медицинское отделение кафедры. Специфика построения физкультурного образования в оздоровительной и адаптивной физической культуре в Казанском федеральном университете определяется несколькими факторами.

В первую очередь в рамках физкультурного образования в оздоровительной и адаптивной физической культуре студенты должны получить теоретические знания, необходимые для сохранения своего здоровья, а также для ведения в дальнейшем полноценной социальной и профессиональной жизни.

В Казанском федеральном университете по ФГОС освоение физической культуры начинается с теоретического блока. Профессорско-преподавательский состав кафедры с 2022/23 учебного года проводит итоговое теоретическое интернет-тестирование в пяти лекционных потоках наполняемостью

обучающихся от 500 до 800 человек на каждом потоке. В тест-комплект включены 100 вопросов согласно тематике рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт». По результатам тестирования делается вывод об усвоении знаний учащимися в целях необходимой коррекции содержания курса.

Использование цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) на платформе edu.krfu.ru Казанского федерального университета позволяет реализовать альтернативный подход к освоению теоретической дисциплины «Физическая культура и спорт». Теоретический блок разработан профессорско-преподавательским составом общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта. Его целесообразно использовать в учебном процессе, как на очной форме обучения (русский, татарский, английский языки), так и на заочной форме обучения.

Вторая часть в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» — практические занятия в спортивных залах по оздоровительно-адаптивным векторам, предложенным кафедрой, направлены на формирование современных компетенций в области оздоровительной физической культуры.

Распределение по физкультурно-спортивным и оздоровительным направлениям в таком количественном объеме в короткие сроки с учетом медицинского осмотра вызвало необходимость цифровизации процесса. Знакомство обучающихся с ходом и алгоритмом зачисления в учебные группы по видам двигательной активности осуществляется в теоретическом блоке курса «Физическая культура и спорт». На лекционных занятиях предоставляются видеопрезентации спортивных объектов К(П)ФУ, проговариваются все нюансы занятий по направлениям двигательной активности, лектор отвечает на вопросы, после чего обучающиеся первого курса осуществляют выбор направления с использованием электронной информационной образовательной среды (в личном

кабинете), что значительно сокращает и облегчает работу учебно-вспомогательного персонала при формировании списков учебных групп по направлениям.

Предмет «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлен практическим разделом (по выбору обучающегося), где юноши и девушки занимаются отдельно, за исключением оздоровительного плавания:

- адаптивная гимнастика (девушки);
- оздоровительное плавание (юноши, девушки), элементы аквааэробики;
- адаптивная гимнастика, элементы игровых видов спорта (волейбол, мини-футбол, баскетбол) элементарное владение мячом, силовая подготовка (юноши), бадминтон, настольный теннис.

Участие в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях кафедры — еще один компонент привлечения к регулярной физической активности обучающихся для повышения их мотивации и уверенности в себе. «КФУ-Волна», «Танцевальный марфон» — одни из самых красочных, масштабных и популярных мероприятий среди студентов специального медицинского отделения.

Одной из острых координационных задач кафедры являлась организация учебной деятельности со студентами из специальной медицинской подгруппы «Б». Важно было выработать единые требования, сформировать ответственное отношение студентов к своему здоровью.

На рис. 2 представлен мониторинг изменения числа студентов из специальной медицинской подгруппы «Б» за 2022/23 и 2023/24 учебные годы. Как видим, есть тенденция увеличения численности студентов данной категории к третьему курсу на 11,09 % от общего числа обучающихся в специальном медицинском отделении на 2023/24 учебный год, а тенденция за 2022/23 учебный год совершенно другая. Однако, чтобы сделать более точные выводы для выявления закономерности процесса и понять, с чем это связано, необходимо иметь больше информации — за 5–10 лет.

Классической формой занятий в специальной медицинской подгруппе стали индивидуальные учебно-методические консультации по реферативной и/или исследовательской работе с последующей защитой доклада или публикации научных материалов на конференциях. Как правило, в ходе таких встреч излагались рекомендации по сбалансированному режиму в соответствии с течением имеющегося заболевания. Взаимодействие со студентами и их родителями предполагало методическое и практическое сопровождение педагога. Работу рекомендовано вести «в малокомплектных группах, используя специально оборудованные залы и привлекая узкопрофильных специалистов» [3, с. 100].

Развитие дистанционных форм ведения предмета изменило технологию ведения дисциплины. Считаем, что использование цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) на платформе edu.kpfu.ru Казанского

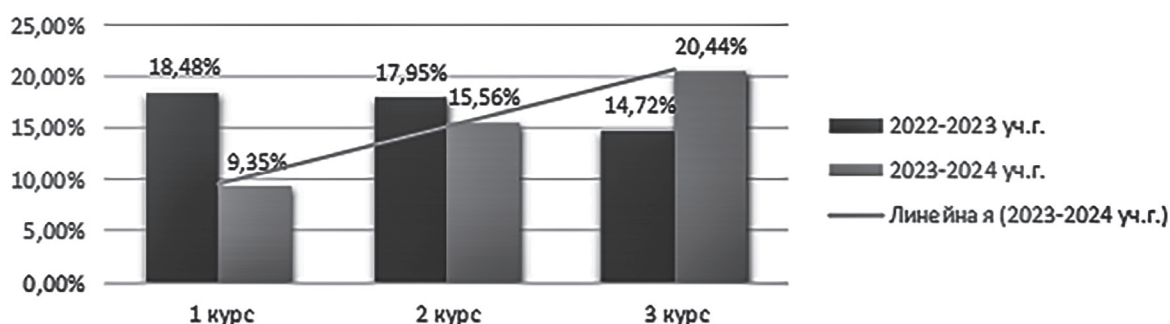


Рис. 2. Статистика изменения соотношения количества обучающихся в специальной медицинской подгруппе «Б» специального медицинского отделения кафедры, %

федерального университета расширило возможности в обучении по оздоровительной и адаптивной физической культуре для студентов, определенных в специальную медицинскую подгруппу «Б». Учитывая то, что «рынок спортивно-образовательных услуг — один из быстрорастущих» [4], считаем, что использование всех форм вовлечения студентов в здоровьесберегающую деятельность представляется наиболее продуктивной стратегией.

Задания в цифровом ресурсе разбиты по условным блокам, а каждый блок состоит из четырех заданий. Обучающийся получает теоретические знания по конкретной теме через ознакомление с видеотренировкой, ответы на вопросы, анализ противопоказаний; составление конспекта видео; кейс-метод, решение проблемной ситуации, связанной с заданной темой; выполнение и запись на видео тренировочного комплекса. Все эти компоненты делают занятия физической культурой более интересными и увлекательными. Кейс-метод используется для того, чтобы помочь студентам научиться решать проблемы и принимать решения в реальных условиях, развивать навыки анализа, критического мышления, коммуникации и принятия решений в области физической культуры, также кейс-метод позволяет занимающимся применять теоретические знания на практике. Обучающиеся выбирают подходящие для себя упражнения и уровни сложности, учитывая собственные физические возможности и ограничения здоровья, что помогает адаптировать программу двигательной активности под потребности и цели конкретного человека. Соответственно авторами цифрового образовательного ресурса подбираются безопасные и эффективные упражнения, которые не навредят здоровью обучающихся. Это особенно важно для студентов с хроническими заболеваниями или травмами. Включение различных контрольных элементов в электронный ресурс предоставляет возможность занимающимся отслеживать свой прогресс и достижения, тем

самым мотивируя продолжать поддерживать физическую форму. Удобство цифрового образовательного ресурса заключается в доступности, что позволяет выполнять комплексы упражнений в комфортное для каждого обучающегося время и в подготовленном месте. Это значимо для студентов, имеющих ограничения в здоровье. По прохождению каждого занятия преподаватель оценивает работу студентов и дает обратную связь.

В целом цифровой образовательный ресурс является полезным инструментом для студентов с ослабленным здоровьем, помогая им адаптировать программу физической активности под свои потребности и ограничения, обеспечивая безопасность и доступность, а также стимулируя к занятиям физической культурой в форме контактной работы.

Важным направлением деятельности кафедры стало привлечение студентов с ослабленным здоровьем к научно-исследовательскому процессу в области физической культуры и спорта, участию в работе студенческого научного кружка, созданного при поддержке Департамента по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания К(П)ФУ.

### Выводы

Проведенное исследование и выявленные особенности помогли скорректировать рабочие программы по физической культуре, изменить документы планирования, по-новому проработать воспитательные цели по привлечению студентов к спортивно-массовой и оздоровительной деятельности. В дорожной карте общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ отражена траектория развития корпоративной культуры, ориентированной на здоровый образ жизни [2, с. 9].

Применение цифровых образовательных технологий как инструмента в непрофессиональные физкультурные образова-

ния студентов с ослабленным здоровьем, определенных в специальную медицинскую подгруппу «Б», направлено на реализацию комплекса образовательных задач: развитие дисциплины, формирование ответственного подхода к своему здоровью, мотивация к активному участию в физкультурной деятельности и саморазвитию. Указанное положительно повлияет на психофизическое состояние студентов, частично разрешит проблему с дефицитом дипломированных специалистов по лечебной и адаптационной

физической культуре и специальным оборудованием спортивных залов.

Перспектива дальнейших исследований связана с мониторингом данных количества студентов, определенных в специальную медицинскую подгруппу «Б», и выявлением закономерностей процесса, а также с совершенствованием применения отдельных элементов цифровых образовательных ресурсов в физкультурном образовании оздоровительной направленности.

### Список источников

1. Шалавина А. С., Урбанов А. Ю. Анализ ценностных ориентиров студенческой молодежи в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни // Ученые записки Казанского филиала «Российского государственного университета правосудия». — 2016. — Т. 12. — С. 463–469.

2. Фазлеева Е. В., Васенков Н. В., Мартъянов О. П., Фазлеев А. Н. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — № 5. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-tendentsii-problemy-resheniya> (дата обращения: 19.03.2024).

3. Фазлеева Е. В., Камалиева Н. Ю. Организация учебной деятельности студентов, имеющих медицинские ограничения к практическим занятиям физической культурой // Среднее профессиональное

и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования Министерства спорта Российской Федерации (30 марта 2023 года) / под ред. М. В. Габова. — Челябинск : Издательство Уральского государственного университета физической культуры, 2023. — С. 100.

4. Горячева О. Н., Фаррахова А. В. Конкурентоспособность организации в спортивно-оздоровительном сегменте // Теория и практика современной науки : материалы Международной научно-практической конференции «Сервисная деятельность в развитии общества: проблемы и перспективы». — 2016. — № 3(9). — URL: [http://modern-j.ru/domains\\_data/files/9/Goryacheva,%20Farrahova%20statya.pdf](http://modern-j.ru/domains_data/files/9/Goryacheva,%20Farrahova%20statya.pdf) (дата обращения 20.03.2024)

# ВЫРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ИНЫХ НАВЫКОВ КАК ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ ОБУЧЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

ТИМЧЕНКО Андрей Валентинович

Нижегородский государственный лингвистический университет  
имени Н. А. Добролюбова  
Нижний Новгород, Россия  
yar-avt@mail.ru

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена анализу восприятия актуальности и востребованности физических и ментальных навыков готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях у студенческой молодежи. Отдельное место в статье отведено поиску возможностей обучения данным навыкам в учебных программах дисциплин в стенах организаций высшего образования.

**Ключевые слова:** *навык, экстремальная ситуация, террористический акт, модель поведения, тематический план, рабочая программа.*

## DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL AND OTHER SKILLS AS AN APPLIED ASPECT OF EMERGENCY PREPAREDNESS TRAINING

Andrey V. TIMCHENKO

Nizhny Novgorod State Linguistic University  
named after N. A. Dobrolyubov  
Nizhny Novgorod, Russia  
yar-avt@mail.ru

**Abstract.** This article is devoted to the analysis of the perception of the relevance and relevance of physical and mental skills of preparedness for emergency situations among students. A separate place in the article is devoted to the search for opportunities to teach these skills in the curricula of disciplines within the walls of higher education organizations.

**Keywords:** *skill, extreme situation, terrorist act, behavior model, thematic plan, work program.*

### Введение

Вопросы необходимости обладания специальными физическими и ментальными навыками как никогда остро проявились в ходе трагических событий 22 марта 2024 г., когда в г. Красногорске Московской области произошел один из крупнейших в современной истории России террористических актов [10]. По состоянию на 29.03.24 г., согласно ежедневно публикующимся данным центральных государственных СМИ, погибло 143 человека, 360 пострадали, более 120 находятся под наблюдением врачей, из них 18 в тяжелом состоянии. Основными причинами воздействия, приведшего к смерти людей, явились пулевые ранения, ожоги

в результате теплового воздействия и отравление продуктами горения. Большая часть жертв и пострадавших — молодые люди и даже дети.

### Проблема

После первого шока, вызванного большим количеством жертв и самим фактом того, что столь масштабный теракт произошел практически в центре страны, когда готовность к террористическим угрозам выше, чем в обычные времена вследствие нынешних политических событий, наступает время спокойного анализа и холодного расчета с главной целью: поиска путей профилактики подобных событий и минимизации потерь.

За неделю, прошедшую с момента трагедии, появилось достаточно экспертных оценок событий. На один из главных вопросов «Можно ли было избежать трагедии?» подавляющее число экспертов ответило положительно. Другой, не менее актуальный вопрос звучал примерно следующим образом: «В сложившихся обстоятельствах были ли шансы у людей к спасению?». И снова утвердительный ответ. Да, в отдельных эпизодах трагедии жертвы и пострадавшие имели шансы избежать поражающих факторов или существенно уменьшить их воздействие. В первые дни после теракта широко обсуждался поступок молодого человека, который воспользовался моментом перезарядки оружия террористом и обезвредил его, тем самым предоставив возможность спастись своей жене и другим людям, находящимся рядом. К сожалению, он скрыл по понятным причинам свои данные (служил ли, образование и т. д.), но тем не менее интервью с ним со спины не произвело впечатление, что этот человек обладает устойчивыми навыками рукопашного боя и обращения с оружием. И всё таки его поступок заслуживает уважения и внимания, так как дает методическое направление по обучению навыкам, которые могут потребоваться в подобной ситуации.

После известных событий 2014 г., когда уже с новой силой начала разгоняться холодная гибридная война, прежде всего в идеологическом поле, направленная на наше молодое поколение, вышло распоряжение Правительства России от 29 ноября 2014 г. № 2403-р, определяющее основы молодежной политики в нашей стране. Этот документ определил повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности молодежи как одну из ключевых задач государственной молодежной политики [9]. Однако эта важная задача не стала приоритетной, поскольку большее внимание уделялось вопросам идеологической безопасности, сохранению и развитию традиционных ценностей, укреплению национального согласия и т. п., которые тоже, безусловно, являются крайне

актуальными. Тем не менее, несмотря на уже давно существующую в системе общего образования дисциплину «Основы безопасности жизнедеятельности» и появившуюся недавно в системе высшего образования дисциплину «Безопасность жизнедеятельности», ни культуре безопасности как явлению, ни систематическому развитию каких-либо специальных умений и навыков должного внимания, по большому счету, повсеместно не оказывается. Хотя тематика, посвященная проблематике терроризма и экстремизма, в этих дисциплинах существует. В дисциплинах «Физическая подготовка» и «Общая физическая подготовка» тем, применимых для развития специальных навыков по действиям в условиях чрезвычайных ситуаций подобного рода, не предусмотрено за исключением ведомственных вузов силовых структур. Примечательно, что в 2023 г. Минпросвещения России разработало алгоритм действий при совершении террористических актов для различных категорий граждан, в том числе для обучающихся, однако и он не содержит полный перечень действий в случае прямого столкновения с террористом, вооруженным огнестрельным оружием [11].

### Обзор литературы

Однако в литературе и различных исследованиях и публикациях поднимались в разное время проблемы необходимости развития специальных навыков. Уже в 60-е годы прошлого века получило развитие профессионально-прикладное направление физической культуры, где нашли отражение вопросы развития специальных качеств у подавляющего количества обучающихся [3]. А. Н. Блеер и А. А. Передельский предлагали эксперимент по построению российского государственного стандарта по физической культуре на базе единоборств, мотивирующий учащихся к занятиям и формирующий целостную личность [1]. Преподаватели Краснодарского университета МВД провели исследование по установлению характера

взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности с целью развития специальных навыков от угрозы применения оружия на близком расстоянии [4]. В 2012 г. в РГУНиГ имени И. М. Губкина С. А. Полиевский с соавторами сделал доклад, посвященный экстремализации профессионально-прикладной физической подготовки [5]. Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов заявляли, что прикладной смысл физической подготовки всё больше будет определяться формированием двигательных умений и навыков, способствующих быстрому построению новых и преобразованию усвоенных ранее форм рабочих движений [8]. Л. Н. Геллецкая, Д. А. Шубин, И. Ю. Бирдигулова продвигают тезис о том, что основная цель профессионально-прикладной физической подготовки направлена на развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, которые предъявляют повышенные требования к конкретной деятельности [2]. Ну, и наконец, А. В. Сухарев провел диссертационное исследование по теме «Формирование готовности студентов к действиям в чрезвычайных ситуациях террористического характера» [7].

**Цель** — провести детальный анализ восприятия студентами уровня террористических угроз, знания основных моделей поведения при террористическом акте, заставить молодых людей ответить на вопросы о том, какие угрозообразующие факторы способствуют осуществлению террористических атак, готов ли каждый из них к действиям в условиях совершающегося теракта и какие навыки они хотели бы в себе развить для сохранения своей жизни и здоровья.

#### **Методы исследования**

Для достижения поставленной цели был использован метод измерения с последующим применением методов наблюдения, анализа, систематизации и индукции.

#### **Результаты исследования**

С целью получения наиболее достоверных результатов был проведен опрос среди 179 студентов первых курсов, обучающихся по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» и освоивших 65 % учебного материала дисциплины. Вопросы были подобраны максимально короткие со свободными вариантами ответов:

1. Какие основные модели поведения используют люди, оказавшиеся в зоне террористического акта?

2. Какие основные поражающие факторы представляют угрозу для человека в терактах, подобных событиям 22.03.24?

3. Какие причины способствовали реализации преступного умысла в данном конкретном случае?

4. Какие специальные навыки вы хотели бы получить в рамках изучения дисциплины?

5. Считаете ли вы себя готовым к действиям в чрезвычайной ситуации?

Результаты опроса приведены в табл. 1–5.

Значения в % (далее расчеты произведены так же) для удобства восприятия округлены до целых чисел, другие варианты разнообразны, в единичном варианте. Вывод по таблице очевиден: молодежь представляет основные модели поведения в условиях данной ЧС.

Как видно из табл. 2, обучающиеся достаточно верно оценивают основные поражающие факторы.

Табл. 3 отражает четкое понимание студентами причин возникновения чрезвычайной ситуации.

Анализируя данные табл. 4, можно сделать вывод, что студенты обоснованно выбирают требуемый навык как наиболее трудно усваиваемый и наиболее необходимый для выживания в рассматриваемых ситуациях.

После достаточно подробной проработки ситуации студенты сделали откровенные и честные выводы о своей готовности к действиям в условиях террористического акта (табл. 5). Подавляющее большинство изъ-



Таблица 1

**Основные модели поведения людей  
в зоне террористического акта**

Модель поведения	%
Бегство (целенаправленная эвакуация)	53
Отыскание укрытия	31
Паника, растерянность, как следствие, беспорядочные метания	7
Другие варианты	5
Борьба, физический контакт, попытка обезвредить злоумышленника	4

Таблица 2

**Основные поражающие факторы**

Поражающие факторы	%
Количество нападающих	18
Использование стрелкового оружия	17
Использование зажигательных и взрывчатых веществ	15
Продукты горения	14
Открытый огонь	12
Беспечность и паника	10
Падающие элементы конструкций при разрушениях	8
Другие варианты	6

Таблица 3

**Причины, способствующие реализации  
преступного умысла**

Причины реализации преступного умысла	%
Плохо организованная охрана	53
Отсутствие средств оповещения	12
Заблокированные двери на путях эвакуации	10
Отсутствие системы пожаротушения	8
Использование горючих материалов при отделке помещений	7
Коррупция при приемке объекта к сдаче	6
Другие варианты	4

Таблица 4

**Специальные навыки, необходимые для изучения**

Специальные навыки	%
Приемы самозащиты от применения оружия	71
Умение объективно оценивать складывающуюся обстановку	10
Приемы рукопашного боя	8
Оказание первой медицинской помощи	7
Умение обращения со взрывчатыми веществами	3
Другие варианты	1

явило желание в оставшееся учебное время уделить усиленное, а главное, осознанное внимание выработке специальных физических и ментальных навыков по действиям в особых условиях.

### Выводы

Проанализировав данные исследования, можно с уверенностью сказать, что в обучающихся можно возбудить познавательный интерес к получению новых знаний

Таблица 5

**Оценка личностной готовности  
к действиям в чрезвычайной ситуации**

Специальные навыки	%
Не готов	41
Частично готов	19
Скорее не готов	17
Готов при определенных условиях	14
Думаю, что готов	9

и навыков, а главное, для этих знаний в вузах есть достаточное количество имеющегося учебного времени, особенно с появлением новой дисциплины «Основы военной под-

готовки». В дальнейших работах будет проведено исследование обученности и мотивации студентов по обозначенным проблемам.

**Список источников**

1. Блеер А. Н., Передельский А. А. Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре // Теория и практика прикладных видов спорта. — 2010. — № 1 (16). — С. 18–25.
2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, Д. А. Шубин, И. Ю. Бирдигулова. — М. : Инфра-М, 2015. — 472 с.
3. Кабачков В. А., Зуев С. Н., Жидких В. П. Физическое воспитание с профессиональной направленностью : метод. указания. — М. : Тип. МИС И им. В. В. Куйбышева, 1990. — 37 с.
4. Медников А. Б. Развитие специальных способностей в процессе профессионально-прикладной подготовки курсантов-юристов // Теория и практика прикладных видов спорта. — 2011. — № 2 (21). — С. 35–38.
5. Полиевский С. А., Егорычев А. О., Сячин В. Д. Об «экстремализации» физического воспитания в вузе // Теория и практика прикладных видов спорта. — 2012. — № 1 (23). — С. 81–84.
6. Словарь терминов, используемых в законодательстве Российской Федерации: террористический акт. — URL: // <http://www.duma.gov.ru> (дата обращения 29.03.2024).
7. Сухарев А. В. Формирование готовности студентов к действиям в чрезвычайных ситуациях террористического характера : автореферат. — М. : Российская государственная библиотека, 2009. — 27 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд., испр. — М. : Изд. Центр «Академия», 2014. — 480 с.
9. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства России от 29 ноября 2014 г. № 2403-р. — URL: <https://www.garant.ru>. (Дата обращения: 29.03.2024).
10. Официальное обращение ЦОС ФСБ России. — URL: <https://www.nac.gov.ru>. (Дата обращения: 29.03.2024).
11. Письмо Минпросвещения России от 28.06.2023 № АБ-2594/14 «О направлении алгоритмов» (вместе с «Алгоритмами действий персонала образовательной организации, работников частных охранных организаций и обучающихся при совершении (угрозе совершения) преступления в формах вооруженного нападения, размещения взрывного устройства, захвата заложников, срабатывания на территории образовательной организации взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом, нападения с использованием горючих жидкостей, а также информационного взаимодействия образовательных организаций с территориальными органами МВД России, Росгвардии и ФСБ России»). — URL: <https://www.consultant.ru>. (Дата обращения: 29.03.2024).

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОДИН ИЗ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ СПЕЦИАЛИСТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ТОКМАКОВА** Наталья Юрьевна<sup>1</sup>, **МАКИНА** Лилия Рафкатовна<sup>2</sup>,  
**ШВЕЦ** Регина Ринатовна<sup>3</sup>

Башкирский институт физической культуры (филиал)  
Уральского государственного университета физической культуры  
Уфа, Россия

<sup>1</sup> kny.87mail.ru

<sup>2</sup> mlr70@mail.ru

<sup>3</sup> makhmutovarr@yandex.ru

**Аннотация.** Специфика профессиональной деятельности специалистов в области адаптивной физической культуры связана с межличностными коммуникациями. Зачастую они происходят на фоне психоэмоционального напряжения. Способность понимать свои и чужие эмоции, умение управлять ими являются не только профессионально важным качеством, но и представляют собой компоненты эмоционального интеллекта. Наличие развитого эмоционального интеллекта у специалистов в области АФК позволяет выстраивать хорошие взаимоотношения с подопечными, подбирать тот вид деятельности, который будет максимально эффективно реализовываться исходя из эмоционального состояния подопечных на данный момент времени. Авторами статьи приводятся результаты проведенного исследования эмоционального интеллекта у специалистов в области АФК (на выборке 55 респондентов, Республика Башкортостан). Выявлены незначительные гендерные отличия в структуре эмоционального интеллекта, его снижение с возрастом и стажем профессиональной деятельности, а также прослеживается дифференцировка эмоционального интеллекта в зависимости от профессиональной специфики (коррекционные образовательные учреждения, реабилитационные центры и лечебно-оздоровительные учреждения).

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, специалисты по адаптивной физической культуре, лица с отклонениями в состоянии здоровья.

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS ONE OF THE BASIC SKILLS OF AN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION SPECIALIST

Natalia Yu. TOKMAKOVA<sup>1</sup>, Lilia R. MAKINA<sup>2</sup>, Regina R. SHVETS<sup>3</sup>

Bashkir institute of physical education (branch)  
The Ural state university of physical education  
Ufa, Russia

<sup>1</sup> kny.87mail.ru

<sup>2</sup> mlr70@mail.ru

<sup>3</sup> makhmutovarr@yandex.ru

**Abstract.** The specifics of professional activities of specialists in the field of adaptive physical culture are associated with interpersonal communications. Often they occur against the background of psycho-emotional tension. The ability to understand your and other people's emotions, the ability to manage them, is not only a professionally important quality, but also represents components of emotional intelligence. The presence of developed emotional intelligence among specialists in the field of AFK makes it possible to build good relationships with wards, to select the type of activity that will be implemented as efficiently as possible based on the emotional state of wards at the moment of time. The authors of the article give the results of a study of emotional intelligence among specialists in the field of ROS (on a sample of 55 respondents, the Republic of Bashkortostan). Minor gender differences in the structure of emotional intelligence, its decline with age and professional experience, as well as the differentiation of emotional intelligence depending on professional specifics (correctional educational institutions, rehabilitation centers and medical and health institutions) are identified.

**Keywords:** *emotional intelligence, adaptive physical education specialists, individuals with health abnormalities.*

## Введение

Требования к профессиональной подготовленности и личности специалистов всегда обусловлены спецификой их деятельности. Специалисты по адаптивной физической культуре работают с людьми, у которых есть отклонения в состоянии здоровья или нарушения в развитии. Выстраивая работу со своими подопечными, они опираются на заключение врача и рекомендации более узких специалистов. Коррекционные (восстановительные) методики специалисты строят индивидуально, с учетом морфофункциональных и психоэмоциональных особенностей занимающихся. Для своих подопечных специалист по АФК является тренером, который творчески подходит к организации восстановительного процесса с помощью физических упражнений и прививает навыки здорового образа жизни, а также психологом, мотивирующим к саморазвитию. Для того чтобы наиболее полноценно раскрыться в профессиональном плане, специалист должен обладать определенным набором навыков и личностных качеств.

В современном мире выделяют группы таких навыков, которые наиболее востребованы на рынке труда, несмотря на эконо-

мические изменения, кризисы или технический прогресс — это так называемые мягкие, гибкие, универсальные навыки (*soft skills*). Условно их можно поделить на личностные (ответственность, пунктуальность, креативное мышление), управленческие (принятие решений, целеполагание, гибкость) и коммуникативные (работа в команде, эмоциональный интеллект, клиентоориентированность).

В табл. 1 представлены результаты ранжирования софт-скилов, являющихся ведущими для специалистов в области АФК. Опрос проводился среди специалистов по АФК и обучающихся по программе подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» 1–4-х курсов очного отделения.

Как видно из представленных данных, эмоциональный интеллект находится в числе наиболее значимых профессиональных навыков в каждой группе респондентов.

Впервые термин «эмоциональный интеллект» ввели в научную среду Д. Мейер и П. Сэловей в 90-х гг. двадцатого столетия. В это понятие они вкладывали способность осознавать свои и чужие эмоции, умение их

Таблица 1

**Наиболее значимые универсальные навыки специалиста по АФК, по мнению опрошенных (n = 13)**

Мягкие, универсальные навыки	%			Ранговое место		
	Контингент			Контингент		
	1	2	3	1	2	3
Критическое мышление	2,5	4,5	11,8	10	9	2
Самоорганизация	10,5	7,3	10,2	5	6	4
Целеполагание	11,8	6,8	11,1	3	7	3
Эмоциональный интеллект	20,6	23,6	25,1	2	1	1
Гибкость	8,7	3,2	6,7	6	10	8
Работа с массивами данных	3,3	11,9	8,9	8	4	6
Ответственность	10,6	12,6	9,8	4	3	5
Стрессоустойчивость	23,3	15,9	4,5	1	2	10
Работа в команде	5,6	8,7	6,8	7	5	7
Тейм-менеджмент	2,9	5,5	5,0	9	8	9

Примечание: 1 — специалисты в области АФК; 2 — обучающиеся 3–4-х курсов; 3 — обучающиеся 1–2-х курсов.

понимать, объяснять, принимать, дифференцировать и принимать конкретные действия для их регулирования. На сегодняшний день «эмоциональный интеллект» входит в перечень способностей, необходимых для развития актуальных компетенций в современном мире [1].

### Результаты исследования

Профессиональная деятельность специалистов по АФК связана с необходимостью выстраивания эффективных коммуникаций с различными категориями граждан. Зачастую рабочий процесс специалистов, особенно на начальных этапах, происходит на фоне повышенного психоэмоционального напряжения. Умение идентифицировать свои эмоции и «сканировать» эмоциональное состояние окружающих, а также способность к их управлению может помочь выстраивать свою профессиональную деятельность эффективно и компетентно.

Так, зная эмоциональное состояние человека, с которым занимается специалист, можно подобрать тот вид деятельности, который будет максимально эффективно реализовываться исходя из его эмоционального состояния в данный момент времени. Для этого следует воспользоваться квадратом эмоций, который представлен на рис. 1.

Квадрат вписан в систему координат, в которой по оси абсцисс находятся негативные и позитивные эмоции, по оси ординат — уровень нашей энергии, то есть то, насколько сильно проявляются негативные/позитивные эмоции. Далее человек должен определить, в каком он сейчас находится квадрате (состояние).

Так, при преобладании в настоящий момент времени сильных негативных эмоций будут эффективны конкурентные взаимодействия, например подвижные игры, эстафеты. Из состояния негативных, но слабых по энергии эмоций, таких как грусть, печаль, целесообразно предлагать упражнения на внимание, проводить работу над ошибками. В спокойном состоянии, в котором преобладают положительные эмоции, человек готов воспринимать новую информацию. В таком состоянии можно вводить новые упражнения или усложнять ранее изученные. В хорошем, приподнятом настроении, состоянии радости эффективны групповые взаимодействия, творческие задания [3].

В связи с вышесказанным становится актуальным проведение исследования, направленного на выявление уровня эмоционального интеллекта у специалистов в области АФК.



Рис. 1. Использование эмоций для решения важных задач

В 2023 г. мы провели исследование, целью которого было определение уровня эмоционального интеллекта выпускников Башкирского института физической культуры (филиала) Уральского государственного университета физической культуры, направление 49.03.02 — «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», которые работают по специальности. Полученные результаты были дифференцированы по полу, возрасту и профессиональным сферам деятельности (коррекционные образовательные учреждения, реабилитационные центры и лечебно-оздоровительные учреждения и самозанятые). В исследовании приняло участие 80 выпускников различных годов выпуска. Для исследования эмоционального интеллекта была использована методика С. Шабанова и А. Алешиной [2].

Анализ полученных результатов показал, что женщины лучше мужчин осознают свои и чужие эмоции (способны их дифференцировать), в то время как мужчины могут лучше контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние.

По возрасту мы разделили весь контингент на две группы: до сорока лет и после. И получили противоречивые данные. У людей до 40 лет общий уровень эмоционального интеллекта выше среднего, они находятся в достаточно хорошем контакте со своей эмоциональной сферой. Однако какой-то из компонентов эмоционального интеллекта снижен. У людей, отнесенных к категории 40+, сумма баллов находилась на границе между средним и ниже среднего, что указывает на то, что для людей проблематично понимать как свое эмоциональное состояние, уметь его контролировать, так и эмоциональное состояние своего собеседника.

Таким образом, мы получаем противоречие, заключающееся в том, что специалист, приобретая большой жизненный и профессиональный опыт, становясь старше, начинает хуже разбираться как в своем, так и в чужом эмоциональном состоянии.

По нашему мнению, полученные результаты можно объяснить, во-первых, тем, что чем больше жизненный и профессиональный опыт, тем легче адаптироваться к стрессу и переносить сложные жизненные события, сохраняя позитивное самоощущение и равновесие, во-вторых, это может объясняться психологической защитой в ответ на стрессогенный характер профессиональной деятельности, а также эмоциональным выгоранием и формированием профессиональной деформации. В-третьих, большое влияние на формирование личности оказывает период, в который человек рос и развивался. Так, люди 40+ принадлежат к поколению «X»: «Работаю, чтобы жить», в то время как люди до 40 лет относятся к поколению «Y», для которых девизом является «Работа в удовольствие».

Дифференциация полученных данных по видам деятельности специалистов по АФК представлена в табл. 2.

Меньшее количество баллов по субшкале «Осознание своих эмоций» мы наблюдали у работников коррекционных образовательных учреждений, реабилитационных центров и оздоровительных учреждений. Управление своими эмоциями также у данных групп вызывает затруднение, однако работники первой и второй группы очень хорошо могут управлять эмоциями других людей.

Если осознать свои эмоции человеку бывает порой очень сложно, то эмоции других людей мы можем считывать по их мимическим кодам. Как правило, специалисты, работающие в сфере АФК, очень внимательны и наблюдательны. Подтверждение этому мы можем найти, взглянув на строку «Осознание эмоций других людей». Понимание эмоционального состояния другого человека осуществляется через эмпатию. Эмпатическое понимание — это умение поставить себя на место другого человека, понять и разобратся в эмоциональной составляющей его действий или какого-либо поступка. Способность к эмпатии является базовым компонентом эмоционального интеллекта.

Таблица 2

**Общий уровень эмоционального интеллекта, в баллах**

Субшкалы эмоционального интеллекта	Коррекционные образовательные учреждения (n = 17)	Лечебно-оздоровительные учреждения (n = 20)	Самозанятые учреждения (n = 18)
Осознание своих эмоций	32,6 ± 6,8	45,4 ± 5,9	59,4 ± 5,3
Осознание эмоций других людей	64,4 ± 5,2	68,3 ± 4,8	66,2 ± 5,0
Управление своими эмоциями	43,5 ± 4,2	47,3 ± 6,5	51,6 ± 4,9
Управления эмоциями других	61,2 ± 6,3	68,3 ± 5,6	70,3 ± 3,9

Примечание: максимально возможный балл по каждой шкале 80.

та и профессионально важным качеством специалиста по адаптивной физической культуре.

**Выводы**

Подводя итог всему вышесказанному, на наш взгляд, целесообразным является включение диагностики уровня развития эмоционального интеллекта при устрой-

стве на работу в сфере АФК и включение программы развития эмоционального интеллекта при организации обучения специалистов по адаптивной физической культуре, причем не только в рамках дисциплин психологического блока при освоении основных профессиональных образовательных программ, но и в ходе всего учебного процесса и внеучебной деятельности.

**Список источников**

1. Исаева О. М. Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований // Современная зарубежная психология. — 2021. — Т. 10, № 1. — С. 105–116.  
2. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интел-

лект. Российская практика. — М.: МИФ, 2021. — 430 с.  
3. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие. — Самара: Издательство Самарского университета, 2022. — 82 с.

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОПЕРАТОРОВ БЕСПИЛОТНЫХ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ

**ТОРОПОВ** Виктор Алексеевич<sup>1</sup>, **НАУМЕНКО** Станислав Васильевич<sup>2</sup>,  
**ХЫБЫРТОВ** Рустам Борисович<sup>3</sup>, **ДУДЧИК** Виталий Иванович<sup>1</sup>

Санкт-Петербургский университет МВД России

Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>Toropov.v.a@yandex.ru

<sup>2</sup>fppe@yandex.ru

<sup>3</sup>rustamneon@yandex.ru

**Аннотация.** Поступление беспилотных летательных аппаратов (квадрокоптеров) на вооружение российской армии вызвало необходимость в подготовке кадров по этой специальности. Боевые действия наших военнослужащих в ходе специальной военной операции (СВО) на практике показали большую эффективность применения беспилотных летательных аппаратов (БЛА) по выведению из строя вражеских технических средств и поражению живой силы противника. Авторы в данной статье рассмотрели проблему повышения уровня физической подготовленности операторов беспилотных летательных аппаратов.

**Ключевые слова:** беспилотные летательные аппараты, методика обучения, физическая подготовка, экспериментальное исследование, конфликтные ситуации.

## PHYSICAL TRAINING OF OPERATORS OF UNMANNED AERIAL VEHICLES

Viktor A. **TOROPOV**<sup>1</sup>, Stanislav V. **NAUMENKO**<sup>2</sup>,  
Rustam B. **KHYBYRTOV**<sup>3</sup>, Vitaly I. **DUDCHIK**<sup>1</sup>

Sankt-St. Petersburg University  
of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>Toropov.v.a@yandex.ru

<sup>2</sup>fppe@yandex.ru

<sup>3</sup>rustamneon@yandex.ru

**Abstract.** The entry into service of unmanned aerial vehicles (quadcopters) in the armed forces of the Russian Federation has caused the need for training in this specialty. The combat actions of our servicemen during a special military operation (SWAP) in practice have shown great effectiveness in the use of unmanned aerial vehicles (UAVs) to disable enemy technical means and defeat enemy manpower. In this article, the authors considered the problem of increasing the level of physical fitness of operators of unmanned aerial vehicles.

**Keywords:** unmanned aerial vehicles, teaching methods, physical training, experimental research, conflict situations.

Широкое развитие в настоящее время современных технологий в военной области послужило основным фактором в плане проведения боевых операций [1]. В настоящее время характерной особенностью передовых армий является поступление на вооружение БЛА (квадрокоптеров) [2].

Одной из основных задач военнослужащих по управлению летательных аппаратов является формирование у них готовности к боевой деятельности, эффективному выполнению своих обязанностей в условиях боевой обстановки.

Анализ литературных источников, оперативных сводок показал, что исследованиям, направленным на подготовку операторов беспилотных летательных аппаратов, а также обоснованию содержания и методики их физической подготовки уделяется недостаточное внимание.

Следовательно, актуальность исследования проведенного Г. Г. Дмитриевым и В. В. Калик, обусловлена:

— недостаточными знаниями в сфере военно-профессиональной подготовки операторов БЛА, слабым уровнем развития у них



профессионально важных качеств;

— несоответствием используемых средств и методов физической подготовки задачам развития и совершенствования профессионально важных качеств операторов БЛА;

— расхождением научных исследований, нацеленных на обоснование средств и методов физической подготовки операторов БЛА с целью эффективного развития у них профессионально важных качеств.

Целью исследования являлась разработка, обоснование методики обучения физическим упражнениям операторов БЛА, способствующих развитию профессионально важных качеств.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить особенности военно-профессиональной деятельности операторов при выполнении ими задач исследования и уточнить требования к уровню их физической подготовленности.

2. Разработать и обосновать содержание упражнений, моделирующих работу операторов в условиях военно-профессиональной деятельности.

В процессе исследования были рассмотрены следующие вопросы: история развития БЛА; их классификация; боевое применение; особенности военно-профессиональной деятельности операторов; требования, предъявляемые к уровню развития их профессионально важных качеств.

Эффективность и надежность их работоспособности будет зависеть от уровня профессиональной подготовленности операторов. Выполнение учебно-боевых и боевых задач предъявляет повышенные требования к уровню развития у них профессионально важных качеств. В исследовании приняло участие более 30 человек, оно проводилась в четыре этапа.

В процессе первого этапа (2021 г.) проводился анализ литературных источников по теме исследования, нормативных документов, оперативных сводок и анкетирование операторов БЛА с целью:

— определения уровня развития у них физических, интеллектуальных и личностных качеств по основным видам проводимых операций;

— выявление степени влияния отрицательных факторов профессиональной деятельности на качество выполнения операторами БЛА учебных нормативов тактико-специальной подготовки;

— разработка и подготовка учебной программы по данной дисциплине.

На втором этапе исследования (2021–2022 гг.) была разработана экспериментальная программа, моделирующая действия оператора БЛА по управлению квадрокоптеров.

На третьем этапе (2022–2023 гг.) проводилась проверка эффективности экспериментального содержания и уровня физической подготовленности операторов БЛА.

На четвертом этапе (2023 г.) было проведено обобщение полученных результатов в процессе констатирующих экспериментов.

Для проверки эффективности экспериментальной программы были привлечены две группы — экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ) [3].

В результате проведенного профессиографического исследования было установлено, что профессиональной деятельности операторов характерна цикличность, характеризующаяся выполнением следующих этапов: доставка БЛА к месту управления; развертывание пункта управления; подготовка БЛА к полету; управление БЛА в полете.

Результаты эксперимента подтверждают то, что профессионально важными качествами операторов БЛА по характеру проводимых операций являются:

— по доставке квадрокоптеров к месту запуска — высокий уровень выносливости, сформированности навыков в ускоренном передвижении и преодолении препятствий;

— при подготовке квадрокоптера к запуску — высокое развитие быстроты в действиях, ловкости и скоростно-силовой выносливости;

— по подготовке БЛА к полету — от уровня подготовленности операторов к этим действиям;

— по управлению перемещением БЛА в полете — от уровня развития интеллектуальных способностей (концентрация и распределение внимания, оперативная память, пространственное мышление).

Обобщенные данные, полученные в процессе исследования, подтверждают следующее: развитие физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков операторов не в полной мере соответствует особенностям их профессиональной деятельности.

Затем было проведено исследование зависимости уровня развития у операторов профессионально важных интеллектуальных качеств от уровня развития физической подготовленности.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности операторов находится во взаимосвязи с уровнем развития у них профессионально важных интеллектуальных качеств. Чем выше уровень физической подготовленности испытуемых, тем лучше у них развиты интеллектуальные способности.

В экспериментальной группе получены следующие результаты: в показателях оперативной памяти (улучшение составило 7,6 количества сложений) ( $P < 0,01$ ), быстроты мышления (количество ошибок снизилось на 0,9), распределения внимания показатель улучшился (8,3 ответа). Достоверные изменения произошли в показателях концентрации внимания (улучшение составило 10,5 %) ( $P < 0,05$ ).

В результатах по физической подготовке произошли следующие изменения:

— в беге на 100 метров улучшение произошло на 0,6 с ( $P < 0,05$ );

— в беге на 3000 метров результат улучшился на 70,6 с ( $P < 0,01$ );

— при выполнении упражнения на полосе препятствий результат улучшился на 22,5 с ( $P < 0,001$ );

— при выполнении комплексного упражнения на ловкость улучшение составило 1,6 с ( $P < 0,01$ ) [4].

В показателях оперативной памяти в экспериментальной группе произошли улучшения, которые составили 7,6 сложения ( $P < 0,01$ ), быстроты мышления — количество ошибок снизилось на 0,9, распределения внимания — показатель улучшился на 8,3 ответа, изменения произошли в показателях концентрации внимания, улучшение составило 10,5 ответа ( $P < 0,05$ ) [5].

Результаты обсуждения представленных материалов свидетельствуют о том, что с использованием разработанной нами экспериментальной программы по физической подготовке в опытной группе произошли достоверные изменения.

При выполнении норматива № 1 «Предполетная подготовка» результат контрольной группы улучшился на 6,2 с. В экспериментальной группе результаты улучшились на 92,7 с (с  $954,1 \pm 22,1$  до  $761,4 \pm 16,6$ ), при достоверности различий  $p \leq 0,01$ .

При выполнении норматива № 2 «Подготовка к вылету» улучшение в экспериментальной группе составило 94,5 с (с  $997,5 \pm 26,3$  до  $902,9 \pm 21,4$ ,  $p \leq 0,01$ ).

При выполнении норматива № 3 «Послеполетная подготовка» в контрольной группе улучшение составило 7,7 с, в экспериментальной группе с достоверными различиями ( $p \leq 0,01$ ) результат улучшился на 84,8 с, или 9,5 %.

В заключение следует подчеркнуть, что недостатками действующей учебной программы по подготовке операторов БЛА являются: неполное ее соответствие требованиям их военно-профессиональной деятельности; низкая плотность и физическая нагрузка на практических занятиях; односторонность проведения учебных занятий; тренировка приемов и действий в однообразных условиях, без учета особенностей и трудностей ведения современных боевых действий в реальной обстановке. Такого мнения придерживается 81,5 % опрошенных операторов ВС РФ.

В качестве замечаний ими было подчеркнуто: однообразие содержания и методики проведения учебных занятий; отсутствие в содержании учебной программы таких тем,

как метание гранат, ускоренное передвижение; недостаточная плотность и физическая нагрузка на учебных занятиях.

### Список источников

1. Коледа А. Н. О некоторых тенденциях применения сухопутных войск в современных военных конфликтах // Военная наука и военное искусство. — 2017. — № 2.

2. Евтодьева М. Г. Беспилотные летательные аппараты военного назначения: тенденции в сфере разработок и производства // Пути к миру и безопасности. — 2019. — № 2 (57). — С. 104–111.

3. Дмитриев Г. Г., Калик В. В. Краткий анализ профессиональной деятельности операторов беспилотных авиационных комплексов // Сборник статей науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского и научного составов института за 2021 г. : в 2 ч. / под редакцией В. Л. Пашута. — СПб. : ВИФК : Маматов, 2022. — Ч. 2. — С. 206–209.

4. Дмитриев Г. Г., Калик В. В. О физических качествах операторов беспилотных летательных аппара-

тов // Материалы XVI международной молодежной научно-практической конференции, Учреждения образования «Полесский государственный университет», г. Пинск, 15 апреля 2022 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.] ; редкол.: В. И. Дунай [и др.]. — Пинск : ПолесГУ, 2022. — Ч. 2. — С. 141–143.

5. Калик В. В., Шапошников А. А., Белослудцев Ю. В., Блаженен В. М. О влиянии утомления на операторов беспилотных авиационных комплексов во время учебно-тренировочных полетов // Материалы межвузовской научно-практической конференции «Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения» (СПб. — Петергоф, 16 мая 2022 г.). — СПб., 2022. — С. 145–150.

## ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ И НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ\*

**ТРЕТЬЯКОВ** Андрей Александрович

Белгородский юридический институт МВД России  
имени И. Д. Путилина

Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет

Белгород, Россия  
delphin87@inbox.ru

**Аннотация.** Практическая деятельность сотрудников полиции тесно связана с чрезмерными физическими и нервно-эмоциональными нагрузками. Вот почему большая роль отводится средствам физической культуры, которые направленно формируют высокий уровень физической подготовленности и моральной устойчивости. Особое место

\* Статья публикуется при поддержке гранта РФФИ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

в физической подготовке сотрудников отводится выносливости. Различные исследования доказывают тесную связь выносливости с успешным выполнением служебных задач сотрудниками, высокой общей работоспособностью и способностью бороться с негативными нервно-эмоциональными нагрузками. Целью данного исследования было проведение анализа физической подготовленности курсантов для определения уровня развития выносливости. Исследование проводилось с курсантами Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. В нем приняло участие более 70 юношей и 30 девушек. Проводилось тестирование уровня физической подготовленности, функциональной тренированности и нервно-эмоциональной устойчивости. Проведение исследования позволило определить низкий уровень развития физической подготовленности и функциональной тренированности у курсантов первого года обучения. Помимо этого они морально неустойчивы и склонны к нервно-эмоциональным срывам. Также было определено, что курсанты пятого курса имеют уровень физической подготовленности выше, чем первокурсники. Но с учетом требований, предъявляемых к ним, уровень физической подготовленности оценивается как «удовлетворительно» и «хорошо». Уровень функциональной тренированности соответствует уровню «хорошо». Хотя проведение различного рода занятий по формированию служебной подготовленности (огневая, физическая, тактико-специальная подготовки) должно было оказать значительное воздействие на физическую подготовленность и функциональную тренированность. Оценка нервно-эмоциональной устойчивости указывает на формирование достаточно высокого уровня для осуществления действий в экстремальных условиях.

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, физическая культура, студенческая молодежь, выносливость, развитие.*

## ASSESSMENT OF THE EFFICIENCY AND NERVOUS AND EMOTIONAL STABILITY OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Andrey A. TRET'YAKOV

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
named after I. D. Putilin  
Belgorod State National Research University  
Belgorod, Russia  
delphin87@inbox.ru

**Abstract.** The practical activities of police officers are closely related to excessive physical and neuropsychiatric stress. In this regard, a great role is assigned to the means of physical culture, which purposefully form a high level of physical fitness and moral stability. Endurance has a special place in the physical training of employees. Various studies prove the close connection of endurance with the successful performance of official tasks by employees, high overall performance and the ability to deal with negative neuropsychiatric stress. The purpose of this study was to analyze the physical fitness of cadets to determine the level of endurance development. The study was conducted with cadets of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. D. Putilin. More than 70 boys and 30 girls took part in it. The level of physical fitness, functional fitness and neuro-emotional stability was tested. The study made it possible to determine the low level of development of physical fitness and functional fitness among first-year cadets. In addition, they are morally unstable and prone to nervous and emotional breakdowns. It was also determined that the 5th year cadets have a higher level of physical fitness than the freshmen. But evaluating them taking into account the requirements imposed on them, the level of physical fitness is assessed as "satisfactory" and "good". The level of functional fitness corresponds to the level of "good". Although conducting various types of training on the formation of service readiness (fire, physical, tactical and special training) should have had a significant impact on physical fitness and functional fitness. The assessment of neuropsychiatric stability indicates the formation of a sufficiently high level to carry out actions in extreme conditions.

**Keywords:** *physical training, physical culture, student youth, endurance, development.*

### Введение

Практическая деятельность сотрудников полиции тесно связана с чрезмерными фи-

зическими и нервно-эмоциональными нагрузками [1–3]. В этой связи большая роль отводится средствам физической культуры,

которые направленно формируют высокий уровень физической подготовленности и моральной устойчивости [1; 2].

Несомненно, сотрудник полиции должен быть универсальным в умении применять свои кондиции. Ведь ему необходимо для успешного выполнения служебно-оперативных задач уметь осуществлять поиск, преследовать по любым поверхностям, предупреждать противоправные действия, бороться и применять физическую силу, задерживать и сопровождать, оказывать помощь. Также ему необходимо уметь применять специальные средства и огнестрельное оружие [3; 4]. Все перечисленные действия выполняются совместно, предъявляя высокие требования к уровню физической подготовленности.

Особое место в физической подготовке сотрудников отводится выносливости. Различные исследования доказывают тесную связь выносливости с успешным выполнением служебных задач сотрудниками, высокой общей работоспособностью и способностью бороться с негативными нервно-эмоциональными нагрузками [4; 5].

Целью данного исследования было проведение анализа физической подготовленности курсантов для определения уровня развития выносливости.

#### Методы и организация исследования

Исследование проводилось с курсантами Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. В нем приняло участие более 70 юношей и 30 девушек. Проводилось тестирование уровня

физической подготовленности, а именно уровня развития выносливости (тест Купера, подтягивания, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, приседания за 10 секунд, проба Ромберга). Дополнительно проводилась оценка функциональной выносливости (модифицированный степ-тест) и физической работоспособности (проба Руфье). Для оценки нервно-эмоциональной устойчивости проводилось тестирование с помощью «Анкеты оценки нервно-психической устойчивости “Прогноз”».

#### Результаты и их обсуждение

Исследование проводилось с курсантами первого и пятого курсов. Курсанты первого курса обследовались для оценки начального уровня подготовленности лиц, проходящих службу в ведомственных образовательных организациях. Полярным для них был уровень подготовленности курсантов, обучающихся на пятом курсе. Полярное сравнение результатов должно было позволить оценить уровень развития физической подготовленности курсантов, их функциональную тренированность и нервно-эмоциональную устойчивость.

В табл. 1 представлены результаты исследования физической подготовленности курсантов первого и пятого курсов. Результаты тестирования отражают различные показатели развития специальной выносливости (общая, силовая, скоростная, координационная).

Анализ результатов теста Купера показывает, что поступившие молодые люди, обучающиеся на первом курсе, демонстрируют

Таблица 1

#### Уровень физической подготовленности курсантов

Тест	Первый курс		Пятый курс	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Тест Купера, м	1850±241	2430±325	2150±274	2670±201
Подтягивания, раз		11,5±1,4		13,4±1,8
Отжимания, раз	8,3±1,2		10,5±1,7	
Приседания за 10 с, раз	9,8±0,1	8,9±0,2	10,1±0,1	9,8±0,3
Проба Ромберга, с	6,5±0,4	5,7±0,6	16,1±0,8	11,0±0,5

низкие результаты. Расстояние, преодоленное за 12 минут равномерного бега, у девушек соответствует уровню «плохо», у юношей — «удовлетворительно». Результаты в данном тесте у курсантов пятого курса выше. Это говорит о том, что за время обучения у молодых людей уровень физической подготовленности растет. Так, результаты соответствуют уровню «хорошо». Оценивая силовую выносливость в контрольных упражнениях у девушек и юношей, можно отметить положительную динамику. Но разница незначительна и требует дополнительных мер для ее повышения. Рассматривая контрольное упражнение «Приседания за 10 секунд», можно отметить рост скоростных способностей. Значительные изменения отмечены у девушек. Проба Ромберга позволяла оценить возможность поддерживать статически заданное положение. Результаты курсантов первого курса соответствуют уровню «низкий». Курсанты пятого курса демонстрируют результаты, соответствующие уровню «средний».

Для оценки уровня функциональной тре-

нированности проводились степ-тест и проба Руфье. Результаты представлены в табл. 2.

Модифицированный степ-тест позволил оценить функциональные возможности организма и уровень физической работоспособности. Результаты проведения теста с курсантами первого курса показали, что уровень работоспособности у девушек и юношей «низкий», а тестирование курсантов пятого курса демонстрирует результаты выше, соответствующие уровню «средний», но разница незначительна. К сожалению, уровень работоспособности в нашем исследовании у курсантов рассматриваемых курсов низкий. Предполагалось, что у курсантов пятого курса в данном тесте будут результаты выше. Оценка работоспособности с помощью пробы Руфье демонстрирует уровень «удовлетворительно» у курсантов первого курса и уровень «хорошо» у курсантов пятого курса. Результаты курсантов пятого курса также оказались непредсказуемо низкими.

Дополнительно было проведено тестирование, которое оценивало нервно-психиче-

Таблица 2

Уровень функциональной подготовленности курсантов

Тест	Первый курс		Пятый курс	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Степ-тест, усл. ед.	19,7±0,7	20,1±1,1	20,6±0,8	22,5±0,4
Проба Руфье, усл. ед.	14,3±0,9	10,6±0,8	9,8±0,6	8,1±0,6

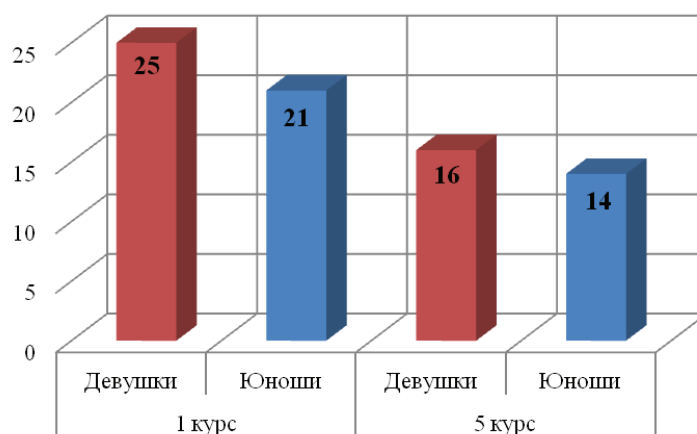


Рис. 1. Оценка нервно-эмоциональной устойчивости курсантов

скую устойчивость. Результаты представлены на рис. 1.

Предложенная методика «Прогноз» показала, что молодые люди, обучающиеся на первом курсе, склонны к нервно-эмоциональным срывам, особенно это может проявиться в экстремальных ситуациях. Курсанты, обучающиеся на пятом курсе, имея результаты ниже, однозначно более устойчивы, хотя полученные результаты относятся к верхней границе уровня «средний».

### Заключение

Таким образом, можно отметить, что проведение исследования позволило определить низкий уровень развития физической подготовленности и функциональной тренированности у курсантов первого года обучения. Помимо этого они морально неустойчивы и склонны к нервно-эмоци-

ональным срывам. Также было определено, что курсанты пятого курса имеют уровень физической подготовленности выше, чем первокурсники. Но с учетом требований, предъявляемых к ним, уровень физической подготовленности оценивается как «удовлетворительно» и «хорошо». Уровень функциональной тренированности соответствует уровню «хорошо», хотя проведение различного рода занятий по формированию служебной подготовленности (огневая, физическая, тактико-специальная подготовки) должно было оказать значительное воздействие на физическую подготовленность и функциональную тренированность. Оценка нервно-эмоциональной устойчивости указывает на формирование достаточно высокого уровня для осуществления действий в экстремальных условиях.

### Список источников

1. Воронов Н. А. Выносливость — одно из физических качеств физической подготовки курсантов // E-Scio. — 2019. — № 9 (36). — С. 226–230.

2. Губанов Э. В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. — 2019. — № 3 (28). — С. 77–81.

3. Подрезов И. Н. Роль физической подготовки в развитии профессионально значимых физических и личностных качеств курсантов // Автономия личности. — 2022. — № 1 (27). — С. 148–153.

4. Фофанов А. М., Коваленко В. Н., Титов А. Ю. Исследование взаимосвязи уровня развития основных физических качеств курсантов в зависимости от типа телосложения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2021. — № 4. — С. 236–240.

5. Шарипов А. Н., Ларин А. Н., Кривелев С. А., Павлов А. Г., Тухто С. В. Формирование профессионально важных качеств в процессе физического развития курсантов // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 11 (201). — С. 529–534.

# РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

ТРИФОНОВА Анна Юрьевна

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия  
annaavgust777@gmail.com

**Аннотация.** Представлены способы развития мелкой моторики средствами адаптивного скалолазания с детьми с ОВЗ.

**Ключевые слова:** *адаптивный спорт, развитие адаптивного спорта, адаптивное скалолазание, лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды.*

## DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS IN CHILDREN WITH DISABILITIES INVOLVED IN ROCK CLIMBING

Anna Yu. TRIFONOVA

I. Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia  
annaavgust777@gmail.com

**Abstract.** The article presents methods of developing fine motor skills by means of adaptive rock climbing with children with disabilities.

**Keywords:** *adaptive sports, development of adaptive sports, adaptive rock climbing, persons with disabilities, disabled people.*

За последние годы адаптивный спорт активно развивается и обеспечивает привлечение инвалидов к занятиям физической культурой. Адаптивный спорт определяется С. П. Евсеевым как инновационный эффективный вид, интегрирующий инвалидов в общество и развивающий их двигательные способности. Популяризация и развитие адаптивной физической культуры и спорта — одна из поставленных задач, прописанных в правовых документах Российской Федерации. По данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 декабря 2023 г. в Калининградской области проживает 68 096 инвалидов, из которых 4 165 — дети. Для большинства из них при наличии различных заболеваний многие виды деятельности становятся недоступными. Поэтому адаптивный спорт — актуальный способ удовлетворить потребности в самоактуализации и реализации своих возможностей у людей с особенностями.

На сегодняшний день адаптивный спорт становится доступным для лиц с ОВЗ, по-

являются новые дисциплины, и одной из них является адаптивное скалолазание, которое заключается в лазанье по искусственному или естественному рельефу [1]. Адаптивное скалолазание успешно развивается в разных регионах Российской Федерации, таких как Тюмень, Нижний Новгород, Санкт-Петербург, Воронеж, Соликамск и другие, в том числе и в Калининградской области.

Эффективность использования средств адаптивного скалолазания в работе с детьми с ОВЗ была доказана многими авторами. Это Л. В. Шапкина, С. П. Евсеев, В. А. Оринчук и другие, обосновавшие новые методики и выявившие особенности в занятиях с детьми с нозологиями [3].

С учетом особенностей вида спорта, который сочетает физические нагрузки, способствующие развитию мелкой моторики, ловкости, координации, личностных качеств и развитию логического мышления, использование адаптивного скалолазания с целью реабилитации лиц с ОВЗ и инвалидов позво-



ляет значительно повысить уровень развития двигательных умений и навыков [1].

Исследования ряда специалистов установили связь познавательных процессов, речи и пальцевой моторики [4]. Речь у ребенка развивается быстрее, если регулярно выполнять упражнения на мелкую моторику. Это стимулирует не только речевое развитие, но и освоение движений кистью. Дети с ОВЗ имеют нарушения речи, они менее социализированы, и у них недостаточно развита мелкая моторика, присутствует аритмичность, нечеткость движений и пространственной координации. И все эти особенности проявляются во многих действиях как бытового, так и учебного характера.

Техника скалолазания основана на особенностях выполнения сложных двигательных действий на скалодроме. Одной из важнейших функций для детей с ОВЗ является манипулятивная функция, которая обеспечивает возможность самообслуживания ребенка и овладения им профессиональными навыками. Поэтому Л. В. Шапкова считает, что наибольшее внимание в работе с детьми с ОВЗ нужно уделять упражнениям, которые обеспечивают и развивают мелкую моторику детей. Также в работе данного автора описываются обязательные хваты, которые отрабатываются на занятиях с детьми с ОВЗ, имеющими проблемы с мелкой моторикой.

### Список источников

1. Адаптивное скалолазание для особых детей и трудных подростков. — URL: <https://smarteka.com/uploads/files/2021/04/02/ea7c08a4-1ea6-47fb-b650-527b187d83694f07cc3b-d41f-4d0a-a458-4f812a37dff.pdf> (дата обращения: 12.03.2024).
2. Киселева Ж. И., Валетов М. Р., Шляпникова В. В. Развитие мелкой моторики рук у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2022. — Т. 11, № 3(40). — С. 17–20. DOI 10.57145/27128474\_2022\_11\_03\_03. EDN MQNXXN.
3. Носань И. С. Развитие мелкой моторики умственно отсталых детей // Актуальные вопросы современной науки: теория, методология, практика, инноватика : сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции, Уфа, 15 мая 2020 года. — Уфа : Общество с ограничен-

Существуют следующие виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючко-видный, межпальцевой и оппозиционный. [2]. Несомненно, лазание на скалодроме, где используются данные хваты, также служит развитию мелкомоторного тонуса.

Для тренировки мелкой моторики кисти важна адаптация руки ребенка к форме различных предметов при обучении захвату [2]. В адаптивном скалолазании чтобы захват в момент пролаза трассы стал эффективным, необходимо чувствовать величину, форму и угол зацепа. С этой целью на занятиях мы использовали пальчиковую гимнастику, висы, упражнения на развитие статического равновесия и координации движений, а также множество упражнений лазательного характера, способствующих освоению базовой техники и накопления двигательного опыта. Эти упражнения выполнялись систематически, с использованием различных игровых методов, в доступном для детей темпе.

В результате тренировок дети стали более цепкими и уверенными на трассе, у них появились улучшения мелкой моторики, а способность также проявлять логическое мышление на скалодроме. Таким образом, можно сказать, что адаптивное скалолазание является эффективным способом развития мелкой моторики у детей с ОВЗ.

ной ответственностью «Научно-издательский центр "Вестник науки"», 2020. — С. 226–229. EDN XSQJSW.

4. Попова О. С., Сарян Н. О., Манько М. А. Использование адаптивного скалолазания в адаптивном физическом воспитании детей с отклонениями в состоянии здоровья // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы XIX Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 26 ноября 2020 года. — Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, 2021. — С. 26–28. EDN QVIKQS.

5. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общей редакцией профессора Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2007. — 608 с., ил.

# РАЗРАБОТКА МЕР ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ТЮЛЕНЕВА Елизавета Петровна<sup>✉</sup>, РОМАНОВ Сергей Станиславович

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Калининград, Россия  
liztuleneva@mail.ru

**Аннотация.** Представлено исследование, посвященное разработке мер по привлечению студентов к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проанализированы основные причины и мотивация студентов к занятиям физической культурой через сдачу нормативов комплекса ГТО. Описываются разработанные меры по повышению заинтересованности студентов в участии в сдаче нормативов ГТО. Результаты проделанной работы позволяют предположить, что эффективная реализация предложенных мероприятий может способствовать увеличению количества участвующих студентов в ВФСК «ГТО» и повышению общего интереса к физической культуре и спорту в образовательной среде.

**Ключевые слова:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), физическая активность, заинтересованность студентов в сдаче ГТО, меры по привлечению студентов к участию в сдаче нормативов ГТО.*

## DEVELOPMENT OF MEASURES TO ATTRACT STUDENTS TO PARTICIPATE IN THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE"

Elizaveta P. TYULENEVA<sup>✉</sup>, Sergey S. ROMANOV

I. Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia  
liztuleneva@mail.ru

**Abstract.** This article presents a study on the development of measures to attract students to participate in the All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for Work and Defense" (TRP). The main reasons and motivation of students to engage in physical education through passing the standards of the TRP complex are analyzed. The developed measures to increase the interest of students in participating in passing the TRP standards are described. The results of the work done suggest that the effective implementation of the proposed measures can contribute to an increase in the number of participating students in the VFSK "GTO" and increase the general interest in physical culture and sports in the educational environment.

**Keywords:** *All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and Defense" (TRP), physical activity, students' interest in passing TRP, measures to attract students to participate in passing TRP standards.*

В настоящее время физическая активность и здоровый образ жизни становятся всё более актуальными и важными аспектами для студентов, особенно в условиях современного образовательного процесса. Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду

и обороне» благоприятно влияет не только на улучшение физической формы студентов, но и на их социализацию, развитие лидерских качеств, повышение уверенности в себе и формирование здорового образа жизни на долгосрочную перспективу. Таким образом, исследование разработки эффективных

мер по привлечению студентов к участию в ГТО представляет собой актуальную тему, которая может способствовать повышению интереса к физической активности среди студентов и способствовать формированию здорового образа жизни в образовательной среде [1].

Сегодня сложно переоценить важность и значимость для населения участия в комплексе ГТО. К тому же степень информированности общества разных возрастов о комплексе ГТО ежегодно растет.

Одним из главных преимуществ комплекса ГТО является наличие различных ступеней, охватывающих большой диапазон возрастов, что позволяет поддерживать хорошее физическое состояние на протяжении долгих лет [2]. Но, к сожалению, степень вовлеченности в сдачу нормативов среди людей разных возрастных групп сильно различается. Так, по сей день самая многочисленная категория населения по сдаче нормативов ГТО — школьники. Высокая мотивация школьников главным образом обусловлена наличием преимуществ при поступлении в высшие учебные заведения. Но в дальнейшем наблюдается значительный спад вовлеченности и заинтересованности уже студентов в сдаче нормативов ГТО. Соответственно, разработка эффективных мер по повышению мотивации студентов к участию в сдаче нормативов ГТО является необходимой для преодоления описанной проблемы и создания стимулов для ведения здорового образа жизни среди студентов [3].

Таким образом, для определения степени вовлеченности и активного участия студентов к сдаче комплекса ГТО был проведен опрос в Google-форме. Результаты опроса приведены в табл. 1.

По результатам опроса большинство респондентов занимаются физической культурой и спортом и осведомлены о существовании ВФСК ГТО, что является отличным показателем учебного заведения в сфере пропаганды здорового образа жизни. Однако только 43 % обучающихся рассматривают сдачу нормативов ГТО в качестве проверки своей физической формы. Помимо этого, для большинства опрошенных физическая активность не является главной мотивацией для сдачи нормативов. В связи с этим студентам был предложен открытый вопрос для определения их мотивации к сдаче ГТО. Так, выяснилось, что главной мотивацией для сдачи норм ГТО является получение поддержки вуза в виде стипендии.

С учетом результатов опроса были разработаны меры по привлечению студентов к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

1. Организация индивидуальных и командных соревнований: проведение соревнований по нормативам ГТО среди студентов как в командном, так и в личном первенстве. Такие мероприятия пробуждают соревновательный дух и желание преодолевать поставленные нормативы.

2. Программы поощрения: введение программы поощрения для студентов, которые

Таблица 1

### Результаты опроса

Вопрос	Ответы респондентов
Занимаетесь ли Вы спортом или физической культурой?	80 % — да 20 % — нет
Хотели бы Вы оценить свои способности/возможности в сфере спорта и физической культуры?	72 % — да 28 % — нет
Осведомлены ли Вы о существовании ВФСК ГТО?	97 % — да 3 % — нет
Хотите ли Вы оценить свои способности/возможности в сфере спорта и физической культуры благодаря сдаче нормативов ГТО?	43 % да 57 % — нет
Является ли физическая активность главной мотивацией при сдаче нормативов ГТО?	33 % — да 67 % — нет

достигли высоких результатов в сдаче норм ГТО. К данным программам можно отнести:

- почетную доску ГТО;
- приоритетное распределение мест в общежитиях для студентов, успешно сдавших нормативы ГТО;
- льготы и привилегии (приоритетное участие в спортивных мероприятиях, скидки в фитнес-центры);
- приоритетное участие в организованных экскурсиях, поездках.

3. Продвижение здорового образа жизни: проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди студентов. Такие мероприятия могут включать в себя информационные лекции, тренировки, мастер-классы и другие активности, которые показывают важность физической активности для поддержания здоровья и хорошего самочувствия, как физического, так и эмоционального.

4. Тематические спортивные дни: организация специальных дней или недель, посвященных физической активности и здоровому образу жизни. В рамках данных мероприятий можно провести спортивные соревнования, марафоны, занятия по разным видам спорта для студентов всех направлений под-

готовки, а также информационные лекции о пользе здорового образа жизни.

5. Программа менторства: создание программ менторства, где студенты, имеющие высокие спортивные результаты, могут стать наставниками для заинтересованных студентов. Такие программы имеют огромный спектр преимуществ — вдохновение и пример для студентов; практические полезные советы от знающих людей; мотивация, стимул и поддержка от лидеров в своей сфере значительно добавляют уверенности; укрепление спортивного сообщества.

Таким образом, разработка эффективных мер по привлечению студентов к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физической подготовки молодого поколения. Разработанные меры по привлечению студентов к сдаче ГТО способствуют не только увеличению количества участников в сдаче нормативов, но и созданию благоприятной среды для укрепления здоровья студентов, повышению физической активности. Также данные меры усиливают ценность спортивной культуры среди студенческой аудитории.

### Список источников

1. Аксенов В. П., Филатова Н. А., Козырева С. Р. Комплекс ГТО в системе формирования физической культуры и развития спорта населения РФ // Культура физическая и здоровье. — 2014. — № 4 (51). — С. 41–43.
2. Положение «О реализации программы пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» «ПОСЛЫ ГТО». — URL: <https://www.gto.ru>.

3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Справочная система КонсультантПлюс.

# СТАНОВЛЕНИЕ НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ: ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СПОРТИВНЫМ СВЯЗЯМ

УКОЛОВА Инна Петровна

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург, Россия  
ukolova68@mail.ru

**Аннотация.** Рассматривается организация подготовки специалистов в сфере международных спортивных связей в вузах России. Исследование базируется на изучении опыта Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени им. П. Ф. Лесгафта, Российского университета спорта ЦГОЛИФК и Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАН-ХиГС). Проведенный анализ позволяет заключить, что существующие подходы к подготовке профильных специалистов определяются разнообразием профессиональных задач и современными факторами международно-политического характера.

**Ключевые слова:** *международное спортивное сотрудничество, политизация спорта, санкционная политика в спорте, образовательная программа.*

## THE FORMATION OF NEW AREAS OF PROFESSIONAL EDUCATION IN RUSSIA: TRAINING OF SPECIALISTS IN INTERNATIONAL SPORTS RELATIONS

Inna P. UKOLOVA

P. F. Lesgaft National State University  
of Physical Education, Sports and Health  
St. Petersburg, Russia  
ukolova68@mail.ru

**Abstract.** The presented article discusses the organization of training of specialists in the field of international sports relations in Russian universities. The research is based on the study of the experience of the P. F. Lesgaft National University, the Russian University of Sports TSGOLIFK and the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPА). The analysis allows us to conclude that the existing approaches to the training of specialized specialists are determined by a variety of professional tasks and modern factors of an international political nature.

**Keywords:** *international sports cooperation, politicization of sports, sanctioning policy in sports, educational program.*

Ключевые задачи высшего образования неизменно определяются возрастающей сложностью социально-экономических условий, в которых осуществляется профессиональная деятельность специалистов отрасли. Именно с этим связано усложнение структуры российских вузов на рубеже XX–XXI вв., формирование в университетах новых институтов и факультетов, расширение спектра образовательных программ.

В постсоветские 1990-е гг. диверсификация физкультурного образования происходила за счет активного внедрения направ-

лений подготовки «Менеджмент» и «Экономика» на уровне специалитета. Необходимость формирования таких специалистов обуславливалась насущной потребностью адаптации физкультурно-спортивной отрасли к условиям рыночной экономики. Параллельно в вузах физической культуры закреплялись образовательные программы смежных отраслей — «Туризм», «Сервис», «Социально-культурный сервис», «Гостиничное дело», «Реклама и связи с общественностью». В процессе перехода российской высшей школы на двухуровневую

систему образования диверсификация стала еще более глубокой. В рамках бакалавриата и магистратуры по традиционным направлениям подготовки формируются так называемые профили, определяющие физкультурно-спортивную направленность образовательных программ: «Менеджмент спортивной организации», «Менеджмент в спорте», «Менеджмент спортивной индустрии», «Государственное и муниципальное управление в сфере физической культуры и спорта», «Реклама и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта», «Спортивно-оздоровительный сервис», «Туристская деятельность в сфере физической культуры и спорта», «Спортивная журналистика» и т. д.

Палитра образовательных программ профессиональной подготовки в начале XXI столетия дополняется не только в ответ на внутренние задачи государства, но и в зависимости от международно-политической повестки. С начала 2000-х гг. внешняя политика России переживает сложный переход от «эйфории девяностых», связанной с окончанием «холодной войны», к эпохе утверждения и продвижения национальных интересов на глобальном и региональном уровнях. Международно-политические проблемы и приоритеты Российской Федерации были сформулированы в Мюнхенской речи В. В. Путина в 2007 г. на международной конференции по безопасности [1]. Подтверждение статуса великой державы в современных условиях сопряжено с обязательной демонстрацией спортивного успеха. В рамках общего наступательного политического курса российское руководство добилось права на проведение в нашей стране ряда спортивных мегасобытий — Универсиады в Казани в 2013 г., Олимпийских игр в Сочи 2014 г., чемпионата мира по футболу в 2018 г.

Рост интереса научных и академических кругов к феномену международного спортивного сотрудничества совпал с периодом «перезагрузки» в отношениях России и США от 2009 до 2012 г., что проявлялось

в попытках этих государств наладить конструктивные отношения по наиболее чувствительным направлениям взаимодействия. На волне «перезагрузки» в 2010 г. была утверждена «Концепция внешней политики Российской Федерации», а также отдельный документ — «Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурно-гуманитарного сотрудничества», в котором под международным культурно-гуманитарным сотрудничеством понимались в том числе связи в области спорта [2]. Принятая в 2009 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» положила начало стратегическому планированию в отрасли. Помимо развернутой программы развития национального спорта документ содержал анализ проблем, связанных с его местом в мировом спортивном движении.

В 2011 г. в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта был открыт набор абитуриентов в бакалавриат по направлению подготовки «Международные отношения». Профиль программы «Международные отношения и внешняя политика» реализовывался с учетом отраслевой принадлежности вуза. Ориентация на изучение международно-спортивной проблематики проявлялась в структуре учебного плана, который содержал такие дисциплины, как «Сфера физической культуры и спорта в системе международных отношений», «История физической культуры», «Международное спортивное движение», «Правовые основы физической культуры и спорта» (ФКиС) и другие. Начиная с первого набора студентов их производственная практика проходила в организациях, осуществляющих деятельность по реализации международных связей в спорте: в Комитете по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, в городских отделениях российских федераций по видам спорта, в государственном предприятии по обслуживанию иностранных представительств в Санкт-Пе-

тербурге «Интерпредсервис». В рамках практики и в порядке волонтерства студенты-лесгафтовцы регулярно участвуют в обслуживании международных, в том числе спортивных мероприятий.

С начала XXI в. привлечение спорта в качестве инструмента реализации международно-политических целей стало гораздо более интенсивным по сравнению с предыдущим периодом. Политизации подверглись сферы допингового контроля, гендерная тематика, сформировалась практика дипломатического бойкота спортивных соревнований, обострилось информационное противостояние в продвижении спортивного имиджа государств [7, с. 216]. Особенно остро кризис мирового спорта, олимпийского движения стал ощущаться в период ухудшения международных отношений с 2014 г. Нарастание антироссийских настроений и санкционная деятельность МОК, международных спортивных федераций обусловили в научном сообществе взрыв интереса к проблемам политизации современного спорта [4, с. 109]. В 2019 г. в НГУ им. П. Ф. Лесгафта было принято решение изменить наименование профиля направления подготовки «Международные отношения». Фактическое содержание образовательной программы нашло отражение в ее названии «Физическая культура и спорт в системе международных отношений».

Структура учебного плана бакалавриата «Сфера ФКиС в системе международных отношений» соответствует основным задачам подготовки специалистов в области международного спортивного сотрудничества. Базовый общеобразовательный уровень обеспечивается через освоение дисциплин «Философия», «Политология», «Психология», «Правоведение», «Основы экономики», «Мировая культура», «Безопасность жизнедеятельности». Особенное внимание уделяется преподаванию «Истории России», курс которой увеличился до двух семестров. В ответ на актуальные запросы к личностным качествам профессионала в учебный план

введены дисциплины «Основы российской государственности» и «Обучение служением» [8].

Традиционно фундаментальную основу подготовки международных, независимо от отраслевого профиля, составляют базовые дисциплины, такие как «История международных отношений», «Теория международных отношений», «Современные международные отношения», «Глобальная безопасность» и «Россия в глобальной политике». Освоение этого масштабного материала позволяет сформировать многоплановое видение современных международно-политических процессов через призму знаний об исторических закономерностях и с применением навыков теоретического обоснования. Основные положения разных школ теории международных отношений применительно к отраслевому профилю подготовки ни в коем случае не являются набором отвлеченных догм и понятий. Они эффективно используются для обоснований сложных процессов и явлений современного спортивного движения. В ходе семинарских занятий студенты осваивают навыки объяснения, например, спорных тенденций гендерной политики в спорте, санкций международных организаций в отношении российских спортсменов, трансформации олимпийского движения с позиций неolibеральной теории, феминизма, псевдоальтернативной идеологии [5, с. 81]. Сложный и конфликтный процесс формирования нового мирового порядка отражается в содержании дисциплин «Основы геополитики» и «Международный порядок XXI века».

Значимой составляющей образовательного процесса является преподавание правовых дисциплин. Усвоив на первом курсе основы «Правоведения», студенты-международники переходят к рассмотрению положений «Международного права». Учащиеся не только должны знать структуру его отраслей и ключевые международно-правовые документы, но и уметь анализировать существующие в международно-правовой сфере

проблемы. В частности, студенты должны осознавать условия кризиса современного международного права, в том числе международного спортивного права, которое не всегда способно адекватно и эффективно разрешать коллизии в мировом спорте. Дополнительный объем знаний обеспечивает дисциплина «Государственное право России и зарубежных стран», способствуя формированию развернутой характеристики правовых систем нашей страны и других государств.

Дисциплины экономического блока — «Мировая экономика», «Мировая индустрия спортивных товаров» — призваны отразить структуру глобальных и региональных экономических связей, основные направления и проблемы деятельности международных экономических организаций. С учетом фактора зависимости международных спортивных организаций от финансовых вливаний со стороны отдельных государств, активной практикой спонсорства со стороны ведущих компаний, политическая и экономическая ангажированность субъектов мирового спорта является устойчивой тенденцией современности. Проблематика управления отраслью ФКиС рассматривается в рамках дисциплин «Менеджмент», «Управление человеческими ресурсами», «Государственное и муниципальное управление в отрасли». Актуальные задачи в этой области отражены в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г.» [6]. Учебная деятельность направлена на формирование устойчивых представлений о механизмах управления в отрасли ФКиС, в том числе в целях реализации международного спортивного сотрудничества.

Зачастую любая деятельность в сфере реализации международных спортивных связей ассоциируется с термином «спортивная дипломатия». Такой подход представляется несколько упрощенным, поскольку палитра задач здесь гораздо шире — профильные научные исследования, профессиональное

консультирование, участие в работе отраслевых СМИ. При этом, конечно, подготовка к возможной работе дипломатического характера для международного спортсмена необходима. Учебный план направления «Международные отношения» в НГУ им. П. Ф. Лесгафта включает в себя дисциплины «Теория и практика дипломатии» и «Государственный протокол Российской Федерации». Помимо общих сведений об основах дипломатической деятельности, программа первой дисциплины предполагает изучение основ современной спортивной дипломатии. Феномен спортивной дипломатии был теоретически обоснован в одноименной работе С. Мюррея и определяется как деятельность государственных и негосударственных акторов по продвижению внешнеполитических интересов с помощью механизмов спорта [12]. В современных условиях острой международной напряженности возможности традиционных средств спортивной дипломатии — встречи государственных деятелей в ходе спортивных мероприятий, продвижение интересов государства через работу в международных спортивных организациях — для России серьезно ограничены в отношении так называемых «недружественных» стран. Анализ ограничений и перспективных направлений спортивной дипломатии — обязательная часть процесса обучения.

Большая часть дисциплин, формирующих профессиональные компетенции в сфере международного спортивного сотрудничества, содержится в части учебного плана, формируемой университетом самостоятельно. Необходимая учащемуся информация по состоянию мирового и национального спортивного движения, о его структуре и задачах усваивается в рамках дисциплин «Сфера ФКиС в системе международных отношений», «Международные спортивные организации», «Олимпийское движение», «Спортивное движение в России». Актуальные проблемы современного мирового спорта рассматриваются в курсах «Спорт



и политика в современном мире» и «Региональное международное сотрудничество в спорте». Анализ проявлений политизации мирового спорта основывается на изучении современных процессов — использование «мягкой силы» спорта в целях политического давления, расширение санкционной практики в спорте и превращение ее в системную санкционную политику [3, с. 183], рост политической ангажированности международных спортивных организаций, усиление борьбы государств за продвижение своего статуса и имиджа с использованием спортивных механизмов, уже упоминавшаяся ранее политизация допинговой и гендерной проблематики и т. д. Региональные аспекты международного спортивного сотрудничества сегодня представляют особый интерес в связи с ограничением возможностей для российских спортсменов участвовать в соревнованиях олимпийского формата, чемпионатах мира и Европы. Представляется целесообразным усилить внимание к вопросам расширения сотрудничества в сфере ФКиС на традиционном для России направлении СНГ. Дополнительный объем знаний призвана формировать дисциплина «Экономические и политические процессы на постсоветском пространстве». Актуальность региональной тематики также обусловлена практикой организации альтернативных международных соревнований на базе сотрудничества, например, государств БРИКС, опытом приграничного сотрудничества в сфере ФКиС.

Возможности профессиональной реализации выпускников направления подготовки «Физическая культура и спорт в системе международных отношений» связаны с деятельностью в органах управления, в международных и национальных спортивных организациях, в отраслевых научно-исследовательских, образовательных и бизнес-структурах, в профильных СМИ. В связи с этим в учебный план включены дисциплины «Спортивный маркетинг», «Реклама в спорте», «Прикладной международно-политиче-

ский анализ», «Международная спортивная журналистика», «Международный спортивно-оздоровительный туризм».

Обширное предметно-проблемное поле международного спортивного сотрудничества отражается в тематике выпускных квалификационных работ студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Наиболее часто внимание выпускников сосредоточено на вопросах международных связей спортивных организаций, процессах политизации мирового спорта, политизированных санкций в спорте, спортивной политики зарубежных стран.

Опыт подготовки специалистов в сфере международных спортивных связей всё еще относительно скромнен. Мы подробно остановились на практике подготовки бакалавров в НГУ им. П. Ф. Лесгафта — одном из лидеров национального физкультурного образования. В Российской Федерации есть практика реализации схожей образовательной программы в непрофильном вузе. С 2019 г. в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС) осуществляется подготовка бакалавров по направлению «Международные отношения» профиля «Спортивная дипломатия». При общности базового комплекса дисциплин учебный план РАНХиГС в большей степени ориентирован на изучение международного бизнес-сотрудничества в спорте, практике инвестирования и страхования в отрасли на международном уровне [9]. Обладая большими возможностями в сфере языковой подготовки РАНХиГС предлагает студентам изучение трех иностранных языков, в то время как в учебном плане НГУ им. П. Ф. Лесгафта предусмотрено два языка.

Подготовка магистров в сфере международного спортивного сотрудничества на протяжении многих лет обеспечивается силами Российского университета спорта ЦГОЛИФК. В период с 2017 по 2022 г. ЦГОЛИФК и Университет МГИМО осуществляли реализацию совместной

образовательной программы магистерского уровня по направлению «Менеджмент» профиля «Спортивная дипломатия». Программа была рассчитана на подготовку руководителей и организаторов международных спортивных связей России высшего звена. С 2022 г. ЦГОЛИФК перешел на самостоятельный режим обучения по этой программе. Состав дисциплин учебного плана максимально сбалансирован и полностью отвечает задачам образовательной программы, обеспечивая усвоение слушателями как общей, так и современной профильной проблематики [10]. Еще одним эффективным форматом подготовки магистров в ЦГОЛИФК является реализация образовательной программы направления «Физическая культура» по профилю «Международное спортивное и олимпийское движение». Дисциплины учебного плана содержат материалы по генезису и организации мирового спортивного движения, характеристику отдельных его сегментов (например, юношеского и студенческого), а также обеспечивают ознакомление с основами организации международных спортивных соревнований и спортивной политики в странах мира [11].

Анализ опыта подготовки специалистов в сфере международного спортивного сотрудничества в России демонстрирует наличие разных подходов к реализации образовательных программ этого профиля. Сложившаяся ситуация связана с чрезвычайно широким полем профессиональных возможностей и реальной многовариантностью образовательных траекторий с учетом задач, характерных для разных типов деятельности — дипломатической, организационно-управленческой, проект-

ной, научно-исследовательской, культурно-просветительной. Кроме того, потребности в конкретных компетенциях могут существенно отличаться в зависимости от уровня международного взаимодействия в спорте (глобальные международные организации, региональный или двусторонний межгосударственный уровень связей). Много зависит от конкретной страны или региона, где специалист-международник будет работать. Не случайно профессиональных стандартов, соответствующих направлению подготовки «Международные отношения», на сегодняшний день нет.

Бытующее на непрофессиональном уровне утверждение, что международное сотрудничество в спорте для России потеряло значимость и перспективы в связи со сложной международно-политической ситуацией, санкционной политикой международных спортивных организаций и вытеснением российского спорта из ключевых соревновательных форматов, крайне некорректно. Перечисленные проблемы действительно усложнили процессы международных спортивных связей. Однако адекватная политика направлена на поиск альтернативных путей выхода из сложившегося кризиса — определение и развитие новых направлений сотрудничества (региональное сотрудничество с государствами Азии, СНГ и ШОСС, межрегиональные связи по линии БРИКС), организация новых форматов международных спортивных соревнований. Решение проблем требует усиленного внимания к подготовке профильных специалистов и расширения необходимых возможностей национальной высшей школы.

### Список источников

1. Выступление Президента России В. В. Путина на Мюнхенской конференции по вопросам политики безопасности, Германия, 10 февраля 2007 года. — URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/24034>.

2. Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурно-гума-

нитарного сотрудничества : утверждены Президентом РФ 18 декабря 2010 г.). — URL: [https://www.mid.ru/ru/foreign\\_policy/official\\_documents/1751584](https://www.mid.ru/ru/foreign_policy/official_documents/1751584).

3. Порошин Д. А. Проблема политизации спорта и международного олимпийского движения в свете антироссийских санкций 2022 года // Вестник ЗабГУ. — 2023. — Т. 29, № 1. — С. 180–185.

4. Савинов Л. В., Алоян М. С., Шумасов М. А. Политизация спорта как явление и проблема // Журнал политических исследований. — 2021. — № 3. — С. 107–118.

5. Слинько А. А., Байрамов Т. А. Политизация спорта в трансформирующемся миропорядке: роль критических теорий // Теории и проблемы политических исследований. — 2023. — Т. 12, № 1А. — С. 81–87.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11. 2020 г. № 3081-р) . — URL: <http://government.ru/docs/all/131173/>.

7. Уколова И. П. Актуальные проявления политизации спорта в международно- политических условиях начала XXI в. // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета : в 2 ч. Ч. 1. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья

им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург: [б. и.], 2021. — С. 210–217.

8. Учебный план НГУ им. П.Ф. Лесгафта по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения.

9. Учебный план РАНХиГС по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения направленность Спортивная дипломатия Образовательные программы (rapera.ru).

10. Учебный план ЦГОЛИФК по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент направленность Спортивная дипломатия.

11. Учебный план ЦГОЛИФК по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура направленность Международное спортивное и олимпийское движение.

12. Murray St. Sports-Diplomacy: a hybrid of two halves. — URL: <http://www.culturaldiplomacy.org/academy/content/pdf/participant-papers/2011-symposium/Sports-Diplomacy-a-hybrid-of-two-halves-Dr-Stuart-Murray.pdf/> (accessed: 15.03.2024) (дата обращения: 28.03.2024).

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УХАНЁВА Екатерина Вячеславовна<sup>1</sup>, УХАНЁВ Сергей Сергеевич<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Калининградский государственный технический университет,  
западный филиал РАНХиГС  
Калининград, Россия  
ekaterina.ukhaneva@klgtu.ru

<sup>2</sup> Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»  
Санкт-Петербург, Россия  
sergeyuhanev@mail.ru

**Аннотация.** Для оценки важности физической культуры в повседневной жизни студентов необходимо формировать осознанный подход к организации ежедневного двигательного режима, а также потребность в соблюдении здорового образа жизни, особенно в контексте современного образовательного процесса. Стремительный ритм учебы, высокие требования, сопровождающиеся длительными периодами сидения и напряженной умственной активности, могут оказывать отрицательное влияние на физическое и психологическое благополучие студентов. В контексте указанных факторов важно исследовать и понять значение физического воспитания в жизни студентов.

**Ключевые слова:** *физическая культура, функция равновесия, двигательная активность, здоровый образ жизни.*

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE STUDENT

Ekaterina V. UKHANEVA<sup>2</sup>, Sergey S. UKHANEV<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kaliningrad State Technical University, Western Branch of RANEP  
Kaliningrad, Russia  
ekaterina.ukhaneva@klgtu.ru

<sup>2</sup>The Academy of Ice Sports "Dynamo St. Petersburg"  
St. Petersburg, Russia  
sergeyuhanev@mail.ru

**Abstract.** To assess the importance of physical culture in the daily life of students, it is necessary to form a conscious approach to the organization of daily physical activity, as well as the need to maintain a healthy lifestyle, especially in the context of the modern educational process. The rapid pace of study, high demands, accompanied by long periods of sitting and intense mental activity, can have a negative impact on the physical and psychological well-being of students. In the context of these factors, it is important to explore and understand the importance of physical education in students' lives.

**Keywords:** *physical education, balance function, motor activity, healthy lifestyle.*

Условия современной жизни требуют от нас сохранять высокий уровень работоспособности, что впоследствии приводит к умственным, нервным и физическим перегрузкам различного генеза. Использование автоматизации и современных технологий на производстве и в быту сказалось на снижении двигательной активности человека на протяжении всего дня. Всё это негативным образом отражается на состоянии здоровья человека, ведь известно, что здоровье человека зависит от уровня его двигательной активности и физического развития.

Полностью решить проблему повышения двигательной активности без физической подготовки практически невозможно. Чтобы понять важность физического воспитания, студенты должны осознать необходимость его роли в их жизни, особенно в контексте современного образовательного процесса. Быстро развивающаяся в условиях всеобщей цифровизации учебная среда, характеризующаяся длительными периодами сохранения статичного однообразного положения и интенсивной умственной деятельностью, может оказать негативное влияние на физическое и психологическое благополучие обучающихся. В свете этих факторов важно изучать и понимать значение физического воспитания в жизни студентов.

Цель данной статьи — определить отношение студентов к физической культуре. Изучая результаты исследования, прово-

дя опросы и анализируя полученные данные, представить более глубокое понимание влияния движения на жизнь студентов. Чтобы учесть важность выбранной темы, рассмотрим исследование вестибулярной устойчивости студентов, проводимое с помощью тренажера «Вертикаль», разработанного В. Г. Стрельцом, с марта по апрель 2023 г. со студентами КГТУ и РАНХиГС. Мы сравнили полученные данные с результатами тестирования студентов предыдущих учебных лет и представили всё в табл. 1.

Из данных таблицы видно, что с каждым годом время нерешительности становится всё больше, что указывает на ухудшение функции равновесия у студентов. Одной из причин увеличения времени выполнения задания мы считаем низкую двигательную активность, прямым следствием которой явилось увеличение доли компьютерного онлайн-общения и увеличение интенсивности учебного процесса в целом. В итоге мы видим, что при снижении двигательной активности ухудшается функция равновесия, играющая важную роль в физическом состоянии человека.

Далее в нашем исследовании был проведен анонимный опрос студентов на тему «Значение физического воспитания в жизни студентов», в котором приняло участие 142 студента. Нами был сформирован опрос в электронном виде; кроме сбора базовой информации, были сформулированы акту-

Таблица 1

**Результаты экспериментальных исследований  
вестибулярной устойчивости студентов  
технического вуза различных годов обучения**

Год обучения	Тест «Вертикаль», с
2011	7,1
2017	9,4
2018	11,6
2019	12,3
2021	14,1
2023	18,4

альные вопросы. Следует проанализировать результаты по каждому из вопросов (рис. 1, 2).

На основании данных рис. 1 можно сделать следующие выводы относительно частоты занятий спортом студентов: большинство студентов (33,3 %) посвящают себя занятиям спортом лишь 1–2 раза в неделю или даже реже (21,4 %). Это свидетельствует о низкой активности и недостаточном внимании к физическому воспитанию. Но об-

надеживает тот факт, что 21,4 % студентов посвящают занятиям физкультурой 3–4 дня в неделю, а 14,3 % студентов занимаются не менее 5 раз в неделю. Эти результаты показывают, что существует группа студентов, которые считают физическое воспитание важным и активно занимаются спортом. В то же время вызывает беспокойство тот факт, что 9,5 % студентов никогда не занимаются спортом. Это может быть признаком недостаточного осознания важности

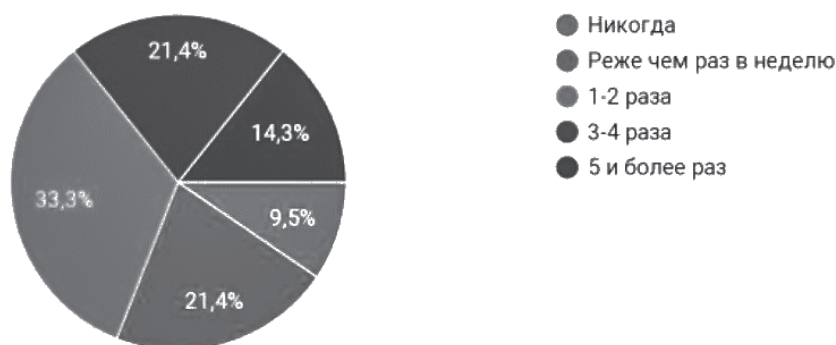


Рис. 1. Как часто студенты уделяют внимание физическим занятиям (в неделю)

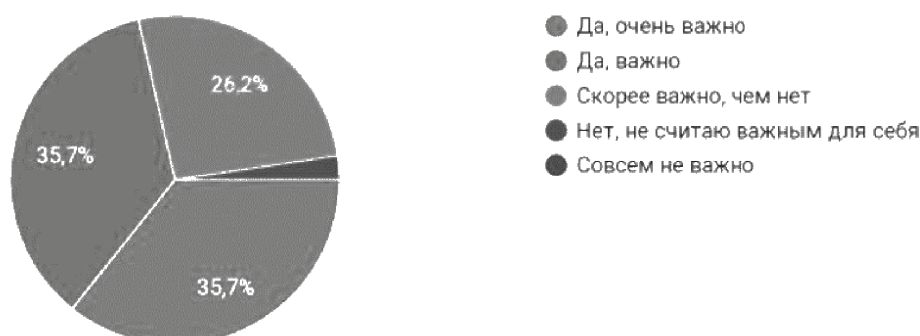


Рис. 2. Мнение студентов о физическом воспитании как важном аспекте их жизни

физического воспитания или отсутствия мотивации и времени для тренировок.

На основании информации рис. 2 можно сделать следующие выводы относительно понимания учащимися важности движения и времени, затрачиваемого на занятия:

1. Для значительной части студентов (37,5 %) движение является важной частью жизни. Это демонстрирует, что учащиеся понимают важность физических упражнений для поддержания здоровья и общего благополучия.

2. Такое же количество студентов считают физическое воспитание очень важным. Это показывает, что учащиеся ценят физическую активность и могут признать ее положительное влияние на физическое и психическое благополучие.

3. Однако 26,2 % респондентов не считают важными для себя физические занятия. Возможно, эти студенты знают о необходимости физической активности, но им трудно найти время и возможности для занятий спортом.

4. Стоит отметить, что для одного человека физкультура совершенно не важна с его точки зрения. Причиной может быть отсутствие интереса или непонимание важности физической активности, что требует дополнительного внимания и обучения.

Из этих данных можно сделать следующий вывод: хотя некоторые учащиеся понимают важность физического воспитания, многие из них имеют ограничения на физическую активность. Анализируя причины, препятствующие респондентам заниматься физической активностью, можно сделать следующие выводы:

1. Первая и самая распространенная причина — нехватка времени и усталость после учебы и работы. Студентам часто не хватает времени, что затрудняет поиск регулярных возможностей заниматься спортом. Кроме того, напряженная учебная и рабочая нагрузка могут вызывать усталость, из-за чего сложно найти мотивацию и энергию для физической активности.

2. Еще одним препятствием респонденты назвали отсутствие мотивации. К таким выводам могли привести следующие провоцирующие факторы:

— отсутствие и/или низкий уровень внутренней мотивации к регулярным занятиям спортом;

— отсутствие «быстрых» видимых результатов или целей.

Однако в предыдущих ответах та же группа студентов отмечала важность двигательной активности в своей жизни.

3. Отсутствие хорошо развитой инфраструктуры и спортивных сооружений в зоне ближнего окружения также препятствует занятиям спортом. Отсутствие подходящих спортивных площадок, залов или оборудования может ограничить возможности студентов для физических занятий. Отсутствие удобных и доступных объектов может являться препятствием для регулярных занятий спортом.

Анализ результатов опроса о значении физического воспитания в жизни студентов позволил сделать следующие выводы:

1. Физическое воспитание имеет важное значение для большинства студентов. Они считают наличие регулярной двигательной активности наиболее важным фактором сохранения здоровья, физической формы, энергии и выносливости, а также универсальным средством снижения стресса и улучшения настроения. Это указывает на осознание студентами необходимости поддержания активного образа жизни и заботе о своем физическом и психологическом благополучии.

2. Несмотря на осознание важности физической активности, студенты сталкиваются с определенными препятствиями, которые мешают им тренироваться. Недостаток времени и усталость после учебы и работы являются наиболее распространенными причинами, указанными респондентами.

3. У большинства респондентов наблюдается недостаток мотивации, неудовлетворенность состоянием спортивной ин-

фраструктуры университета, отсутствие необходимой информации о мероприятиях и ограниченность доступа к спортивным объектам.

Для улучшения ситуации необходимо принять соответствующие меры. Важно предоставить больше возможностей для активного отдыха. Также необходимо расширить информационный ресурс, направленный на увеличение информированности студентов о спортивных мероприятиях и соревнованиях. Совершенствование спортивной инфраструктуры, обновление оборудования и создание соответствующих современным стандартам игровых площадок будет способ-

ствовать повышению мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой на основе базовых знаний, полученных в рамках академических занятий.

Итак, результаты опроса подчеркивают важность физического воспитания для студентов и указывают на необходимость устранения препятствий, мешающих им заниматься спортом. Реализация предложенных улучшений и принятие мер помогут создать более стимулирующую и мотивирующую среду для занятий физической культурой в Калининградском государственном техническом университете.

### Список источников

1. Стрелец В. Г. Некоторые теоретические основы вестибулярной тренировки // Тренажеры для вестибулярной тренировки и методы объективного педагогического контроля : сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; [под ред. В. Г. Стрельца]. — Л. : ГДОИФК, 1988. — С. 3–7.

2. Уханёва Е. В. Влияние пандемии COVID-19 на двигательную активность студентов (на примере учащихся КГТУ) // XIX Международная научная конференция. — Электрон. дан. — Калининград: Изд-во БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ», 2022. — 1 электрон. опт. диск. — С. 399–404

## ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

**ЧЕРНЯВСКИЙ** Данил Романович<sup>1</sup>, **БОРОВЕНСКИЙ** Антон Александрович<sup>2</sup>

Белгородский юридический институт МВД России  
имени И. Д. Путилина

Белгород, Россия

<sup>1</sup>cherrymint85@gmail.com

<sup>2</sup>antonbeluimvd@yandex.ru

**Аннотация.** Рассмотрено набирающее популярность направление совершенствования отечественного образования, такое как цифровизация, его достоинства и недостатки в образовательных организациях системы МВД России.

**Ключевые слова:** цифровизация, физическая подготовка, модернизация образования, вузы МВД России, совершенствование профессиональной подготовки.

## TOWARDS THE DIGITALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Danil R. **CHERNYAVSKY**<sup>1</sup>, Anton A. **BOROVENSKY**<sup>2</sup>

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
named after I. D. Putilin  
Belgorod, Russia

<sup>1</sup>cherrymint85@gmail.com

<sup>2</sup>antonbeluimvd@yandex.ru

**Abstract.** The authors consider the increasingly popular direction of improving domestic education, such as digitalization, its advantages and disadvantages in educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs.

**Key words:** *digitalization, physical training, modernization of education, universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, improvement of professional training.*

Образование для современного человека обладает основополагающим значением. Кроме того, государство заинтересовано в подготовке квалифицированных кадров для обеспечения экономики и жизнедеятельности общества. Одним из залогов высокого качества образования является его соответствие требованиям действительности. Научно-технический прогресс, а также стремительный переход общества к информационному типу предъявляют к современному образованию совершенно новые требования. Многие действия, ранее требовавшие затрат времени, перешли в виртуальную сферу, что позволило сэкономить большое количество ресурсов. Данные изменения не могли не затронуть и сферу образования. Кроме того, пандемия covid-19, а также проведение Россией специальной военной операции также наложили определенный отпечаток на систему образования.

Многие высшие учебные заведения столкнулись с необходимостью скорейшей адаптации к дистанционному формату обучения, чтобы не потерять много учебного времени и не снизить качество получаемого образования. Итак, под воздействием обстановки произошла трансформация систем обучения. Несмотря на то, что изначально возникло множество трудностей в силу неприспособленности существующих систем, новый формат удалось достаточно успешно внедрить.

Стоит отметить, что процесс цифровизации образования означает не только

возможность реализации образовательного процесса дистанционно, но и позволяет качественно улучшить изучаемый материал, сделать его более наглядным и доступным для обучающихся. [1, с. 127]. У обучающихся появляется возможность подробно несколько раз пересмотреть материал и усвоить основные моменты. Это особенно ценно, поскольку все люди обладают разной способностью к усвоению информации. Инновационные компьютерные технологии активно используются и в образовательных процессах высших учебных заведений системы МВД России.

Одной из основополагающих дисциплин, преподаваемых в вузах МВД России, является физическая подготовка, значение которой для служебной деятельности современного полицейского трудно недооценивать. Учебные занятия по физической подготовке проходят черед два основных этапа — теоретический и практический.

Так, в Белгородском юридическом институте МВД России предусмотрено проведение занятий по физической подготовке посредством электронной информационно-образовательной среды — ЭИОС. Внедрение цифровых технологий явилось эффективным средством для повышения профессиональных компетенций курсантов и слушателей: учебный материал в цифровом формате позволяет досконально изучить необходимые учебные вопросы теоретического характера и осуществить работу над ошибками, возникающими уже в про-



цессе применения полученных теоретических знаний, например, при выполнении приема задержания, поскольку наиболее часто при изучении этого блока курсанты и слушатели совершают ошибки. Возможность видеосъемки действий курсантов позволяет преподавателям более полно корректировать недочеты, а курсантам — наглядно убедиться в наличии недостатков и устранить их с помощью консультации преподавателя.

Кроме того, цифровизация образования способствует укреплению личной дисципли-

ны обучающихся. Ни для кого ни секрет, что строгая дисциплина является залогом успеха в любой деятельности, в том числе и в профессиональной деятельности полицейского. Подводя итог, цифровизация физической подготовки в вузах системы МВД России позволяет повысить качество учебного процесса, а также улучшить практические навыки и теоретическую подготовленность курсантов и слушателей, что немаловажно для поддержания общественного порядка в будущей служебной деятельности.

### Список источников

1. Щербакowa М. П., Кислухин А. А. Цифровизация в вузах МВД России: достижения и перспективы // Юридическая наука и практика: Вестник Нижего-

родской академии МВД России. — 2023. — № 2(62). — С. 126–130. DOI 10.36511/2078-5356-2023-2-126-130. EDN DJIHIG.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

**ШИЛОВА** Александра Андреевна✉, **СИБИРЦЕВА** Наталья Александровна

Калининградский государственный технический университет  
Калининград, Россия  
alex\_shilova@inbox.ru

**Аннотация.** Рассматривается внедрение новых методик тренировок в вузе. Исследуется отношение студентов к представленным занятиям.

**Ключевые слова:** *новые методики, спорт, физическая культура, тренировка.*

### MODERN APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Alexandra A. **SHILOVA**✉, Natalya A. **SIBIRTSEVA**

Kaliningrad State Technical University  
Kaliningrad, Russia  
alex\_shilova@inbox.ru

**Abstract.** The article discusses the introduction of new training methods at the university. The attitude of students to the presented classes is investigated.

**Keywords:** *new techniques, sports, physical education, training.*

Результаты многочисленных медицинских исследований образа жизни студентов говорят о возникновении новой общемировой тенденции — недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни [2]. Существует риск возникновения гиподинамии, поскольку студенты мало двигаются. Планшеты, микроволновки, машины, телефоны — всё это также может быть причинами. Необходима обязательная профилактика гиподинамии при помощи занятий различного плана. Чтобы заинтересовать студентов тренировками по физической культуре, разрабатываются новые методики занятий. В настоящее время в вузах преподаватели стараются адаптировать высокие спортивные технологии, хорошо зарекомендовавшие себя в большом спорте, к повышению эффективности студенческого физического воспитания [4].

Сейчас практически в каждом вузе есть интерактивные доски и компьютерные классы, но их использование ведётся на уровне показа презентаций и просмотра лекций, что лишь усугубляет проблему гиподинамии [1; 3].

**Цель** данного исследования — понять отношение студентов к новым концепциям тренировок по физической культуре.

Для достижения поставленной цели необходимо было выполнить следующие **задачи**, а именно:

1. Заинтересовать в прохождении эксперимента студентов.
2. Внедрить два новых варианта тренировок в занятия.
3. По окончании эксперимента провести опрос респондентов.
4. Произвести анализ полученных данных опроса.
5. Сделать соответствующие выводы.

### Методика и методы

Участниками эксперимента на протяжении нескольких дней проводились занятия по двум форматам, описанным в табл. 1.

Для исследования отношения студентов КГТУ к новому формату тренировок, таких как спортивное занятие с использованием пассивных интерактивных досок и проекторов, была разработана анкета, позволяющая провести одномоментный поперечный анализ данных студентов КГТУ. Анкетирование было проведено с использованием программы Google-формы. Обработку данных производили в приложении MS Excel.

### Результаты исследования

В исследовании приняли участие 10 студентов КГТУ, пять девушек и пять юношей.

После прохождения эксперимента студентов попросили поделиться впечатлениями, результаты анализа отражены на рис. 1.

Таблица 1

**Новые форматы занятия для эксперимента**

Формат занятия № 1	Формат занятия № 2 «Плитки фортепиано»
Приборы: интерактивная доска, проектор, видеочкамера, компьютер. Компьютерная игра, но ее экраном служит не монитор, а стена. Юноши и девушки делятся на команды по 4–5 человек. На стене появляются различные фигуры (ими могут быть любые выбранные учениками предметы), фигуры перемещаются. Задача студента выбить мячом фигуру и заработать своей команде очки. Выбивание фигур можно совмещать с приседом, наклонами вперед (вбок) и бегом на месте.	Приборы: интерактивная доска, проектор, видеочкамера, компьютер. На пяти вертикальных белых дорожках на стене появляются черные прямоугольники. Обучающийся должен в них последовательно попадать. При попадании в прямоугольник воспроизводится нота. Чтобы проиграть всю мелодию, ученику необходимо каждый раз ловить отскакивающий от стены мяч, иначе он пропустит какую-то ноту. Попадание по нотам можно также объединять с кардиоактивностью и тренировками на различные группы мышц.

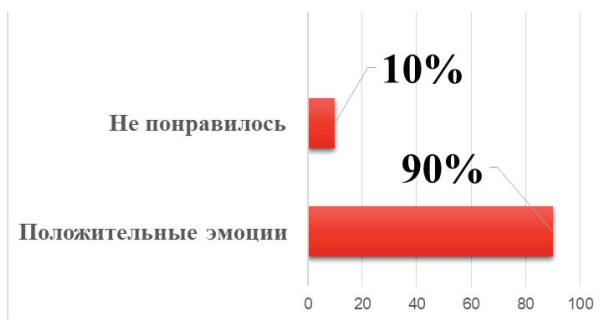


Рис. 1. Впечатление от эксперимента

Большая часть опрошиваемых (90 %) ответили, что эксперимент им понравился, улучшилось настроение и общее состояние организма. Однако 10 % респондентов дали отрицательную оценку.

Мотивация посещать подобные занятия проявилась у 70 % студентов, о чем свидетельствует рис. 2.

Опрошиваемым был задан вопрос «Хотели бы вы разрабатывать / принимать участие в разработке тренировок подобного плана?». Все студенты дали положительный ответ, что свидетельствует о заинтересованности молодежи в разработке новых методик занятий физической культурой и спортом.

### Список источников

1. Белоножко И. А., Киселев В. А., Потяев А. С. и др. Физическая культура и спорт в вузе: теория и практика : учебное пособие. — М. : Юрайт, 2019.
2. Громов В. В. Актуальные проблемы физического воспитания студентов высших учебных заведений : монография. — М. : СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2017.
3. Дубинец Ю. О. Физическая культура студентов

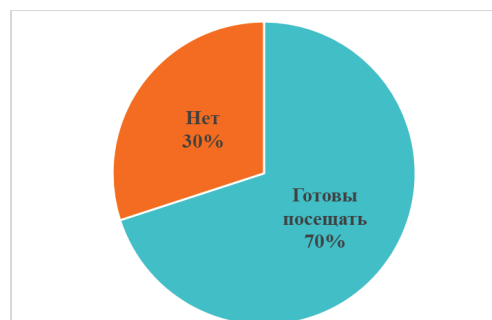


Рис. 2. Мотивация к посещению занятий

Несколькими респондентами был сделан вывод о том, что подобные тренировки и их разработка улучшают отношения между студентами, взаимопонимание с преподавателем.

На основе анализа вышеизложенных фактов:

- 1) выявлено, что разработка подобных методик тренировок позволяет повысить профилактику гиподинамии у студентов;
- 2) отмечено улучшение общего физического и ментального здоровья участников эксперимента;
- 3) обнаружено повышение мотивации к занятиям физической культурой в вузе после ознакомления с новой методикой занятий.

вуза: задачи и пути их решения // Физическое воспитание студентов. — 2018. — № 4. — С. 42–44.

4. Перепекина А., Черезова М., Матвеева Н. Инновационные технологии в физическом воспитании. — М. : Издательский дом «Современное требование», 2017.

# АНАЛИЗ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЗА ПЕРИОД 2014–2023 ГОДОВ

ЩЕННИКОВА Марина Юрьевна<sup>1</sup>, ЕРМАКОВА Марина Аркадьевна<sup>2</sup>,  
ЩЕННИКОВ Антон Никитич<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Федеральный научный центр физической культуры и спорта  
Москва, Россия  
shchennikova.m.y@vniifk.ru, ORCID 0000-0001-8414-0307

<sup>2</sup> Оренбургский государственный медицинский университет  
Оренбург, Россия  
ermakova-m@mail.ru, ORCID 0000-0003-0181-8368

<sup>3</sup> Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт  
физической культуры  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>3</sup> ant4720@yandex.ru, ORCID 0000-0001-8642-1225

**Аннотация.** Представлен анализ диссертационных исследований по вопросам физического воспитания молодежи и студенческого спорта, тематик научно-исследовательских работ, выполненных в образовательных организациях высшего образования. Проанализированы образовательные, научные и деловые мероприятия, проведенные в университетах различной ведомственной принадлежности в 2023 г. Систематизированы направления исследований за 2014–2022 гг. В рамках проведенного анализа выявлено, что большая часть исследований раскрывает различные аспекты физического воспитания студенческой молодежи. Наиболее распространены работы, посвященные совершенствованию профессионально-прикладной подготовки в образовательных организациях различной ведомственной принадлежности. Проведенный анализ позволил сделать вывод о необходимости стратегического планирования и активизации научно-исследовательской деятельности образовательных организаций высшего образования.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, студенты, студенческий спорт, научно-исследовательские работы, диссертационные исследования.*

## ANALYSIS OF RESEARCH ACTIVITIES ON PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH AND STUDENT SPORTS FOR THE PERIOD 2014–2023

Marina Yu. SHCHENNIKOVA<sup>1</sup>, Marina A. ERMAKOVA<sup>2</sup>, Anton N. SHCHENNIKOV<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports  
Moscow, Russia  
shchennikova.m.y@vniifk.ru, ORCID 0000-0001-8414-0307

<sup>2</sup> Orenburg State Medical University  
Orenburg, Russia  
ermakova-m@mail.ru, ORCID 0000-0003-0181-8368

<sup>3</sup> St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture  
St. Petersburg, Russia  
<sup>3</sup> ant4720@yandex.ru, ORCID 0000-0001-8642-1225

**Abstract.** The article presents an analysis of dissertation research on the issues of physical education of youth and student sports, research topics, works performed in educational institutions of higher education. The educational, scientific and business events held at universities of various departmental affiliations in 2023 are analyzed. The directions of research for 2014–2022 are systematized. As part of the analysis, it was revealed that most of the research reveals various aspects of physical education of students. The most common works are devoted to the improvement of professional and applied trai-

ning in educational organizations of various departmental affiliation. The analysis made it possible to conclude that there is a need for strategic planning and activation of research activities of educational institutions of higher education.

**Keywords:** *physical education, students, student sports, scientific research, dissertation research.*

## Введение

Вопросы совершенствования научно-методического обеспечения физического воспитания молодежи и студенческого спорта отражены в программных и стратегических документах, регулирующих сферу физической культуры и спорта в качестве приоритетных. Так, в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. отмечена необходимость развития научного обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины [1]. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2025 г. включает совершенствование научно-методического обеспечения субъектов системы студенческого спорта [2].

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется внедрением новых технологических видов спорта и ростом интереса к ним молодого поколения, обсуждением возможностей использования таких видов спорта в физическом воспитании студенческой молодежи [8; 12; 13]. В рамках студенческого спорта как спорта высших достижений реализуется пилотный проект по внедрению в практику образовательных организаций высшего образования спортивной подготовки [3]. Ежегодный мониторинг развития студенческого спорта в Российской Федерации свидетельствует о хороших темпах его развития и показывает необходимость поиска новых подходов к научно-исследовательской деятельности субъектов системы студенческого спорта [5–7; 9].

Тенденции сокращения учебной нагрузки и преподавательского состава кафедр физического воспитания на протяжении последних десяти лет требуют внедрения новых подходов повышения статуса и значимости кафедр физического воспитания, важней-

шим из которых является активизация научной деятельности преподавателей [6].

В этой связи видится важным проведение комплексного анализа динамики диссертационных исследований и тематик научно-исследовательских работ, выполненных в образовательных организациях высшего образования по вопросам физического воспитания молодежи и студенческого спорта. При этом, учитывая, что научно-исследовательская деятельность является важной для поиска научно-обоснованных решений по развитию студенческого спорта, представляется важным также рассмотреть количество образовательных, научных и деловых мероприятий, проводимых в образовательных организациях высшего образования.

**Целью** исследования был анализ тематики научных исследований по вопросам физического воспитания студенческой молодежи и студенческого спорта в диссертационных исследованиях и в научно-исследовательских работах, выполненных в образовательных организациях высшего образования, а также мониторинг образовательных, научных и деловых мероприятий в образовательных организациях высшего образования.

## Задачи исследования:

— определение востребованности тематик научно-исследовательских работ по вопросам физического воспитания и студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования различной ведомственной принадлежности;

— определение тенденций в направленности тематик диссертационных работ по вопросам физического воспитания студенческой молодежи и студенческого спорта в период 2014–2022 гг.;

— мониторинг образовательных, научных и деловых мероприятий, проводимых в образовательных организациях высшего

образования различной ведомственной принадлежности за 2023 г.

### Материалы и методы

Теоретический анализ и обобщение результатов поиска информации по ключевым словам в базах данных Единой государственной информационной системы учета научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ гражданского назначения (далее — ЕГИСУ), в библиографической базе данных научного цитирования РИНЦ, электронной библиотеке диссертаций DissertCat, электронной библиотеке диссертаций dslib.net, отчетах о НИР, мониторинг уровня развития студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования различной ведомственной принадлежности за 2023 г.

### Результаты исследования и их обсуждение

Общий объём проанализированных научно-исследовательских работ, посвященных тематике физического воспитания студенческой молодежи и студенческому спорту, выполненных в образовательных организациях высшего образования и представленных в ЕГИСУ при условии, что срок выполнения начинался не ранее 2019 г. и заканчивался в период 2019–2022 гг., составил 37 единиц. Исполнителями НИОКР являлись 24 государственных университета и один частный университет. В числе государственных ООВО три федеральных университета физической культуры, подведомственных Минспорту России, пять классических университетов, два педагогических, семь технических (включая один филиал), три аграрных, три транспортных, один университет Минкультуры России, один филиал экономического государственного университета. Заказчиками НИОКР являлись Минобрнауки, Минспорт, Минкультуры России, Федеральное агентство по делам молодежи, Министерство сельского хозяйства и продовольствия Удмуртской Республики, Рос-

сийский научный фонд, индивидуальные предприниматели и физические лица. Большинство исследований посвящены вопросам физического воспитания студенческой молодежи — 34 работы (91,9 %). В тематике исследований представлены показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов — 12 работ, совершенствование организации и содержания физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательной организации — семь работ, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — шесть работ, формирование ценностных ориентаций молодежи на здоровый образ жизни — четыре работы, социокультурная деятельность в сфере физической культуры и спорта, включая внеучебную деятельность — три работы, физкультурно-оздоровительные технологии для студентов специальных медицинских групп — одна работа. Вопросам студенческого спорта и спортивной подготовки посвящены две работы по вопросам студенческих спортивных соревнований и контроля функционального состояния студентов-спортсменов. Тематики НИОКР могут быть соотнесены с направлениями паспортов научных специальностей в области физической культуры и спорта: социокультурная деятельность в сфере физической культуры и спорта; двигательное (психомоторное) развитие человека в онтогенезе; содержание, направленность и методы физического воспитания студентов; содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях высшего образования (по специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка); теория и методика студенческого спорта (по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта); технологии адаптивного физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья (по специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура).

Общий объем проанализированных диссертационных исследований, посвященных тематике физического воспитания студенческой молодежи и студенческому спорту, за период 2014–2022 гг. составил 200 единиц, из них по педагогическим наукам 184 единицы, по медицинским и биологическим наукам — 10, по иным наукам (политическим, психологическим, социологическим) — 6. Ежегодно данной тематике посвящалось от 15 до 33 работ, что составляет от 11,50 до 17,36 % от общего количества диссертационных работ, включенных в каталоги диссертационных работ по проблемам физической культуры и спорта по результатам исследований Б. Н. Шустина с соавт. [11; 14–17]. В среднем в год количество диссертационных исследований составляет  $22,22 \pm 4,07$  единицы, максимальное количество работ по исследуемой тематике было защищено в 2014 и 2015 гг., позже количество работ имеет тенденцию к снижению, а доля работ по исследуемой тематике в общем количестве диссертационных работ

по проблемам физической культуры и спорта — к незначительному увеличению (рис. 1).

При систематизации работ нами использовалась классификация, принятая в ФГБУ ФНЦ ВНИИФК [11]. Рассматривались категории «Физическое воспитание молодежи студенческого возраста» блока «Массовая физическая культура и массовый спорт», «Студенческий спорт» в рамках блока «Спорт высших достижений и подготовка спортивного резерва», «Управление физическим воспитанием и студенческим спортом» в рамках подразделов «Физическая культура и массовый спорт учащейся молодежи» и «Управление спортивными организациями» блока «Система управления физической культурой и спортом».

Подавляющее большинство диссертационных исследований в выделенном массиве посвящено проблемам совершенствования организации и содержания физического воспитания студенческой молодежи, их доля составляет 86,5 %, ежегодно от 12 до 32 единиц, в среднем  $19,22 \pm 9,21$  единицы. Тематике

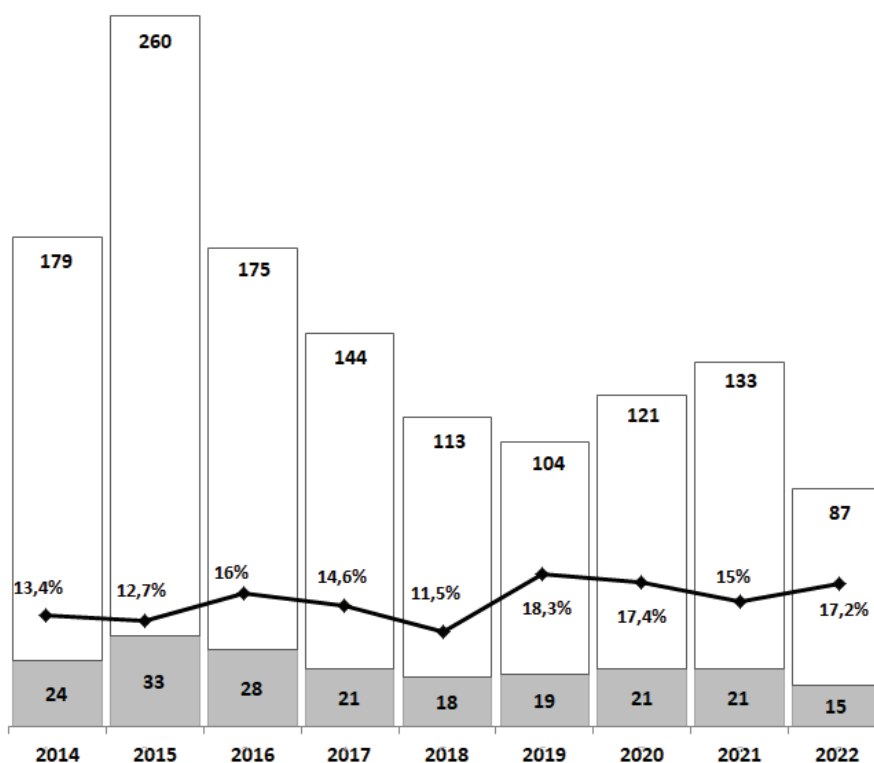


Рис. 1. Динамика количества работ в области физического воспитания и студенческого спорта с 2014 по 2022 г.

студенческого спорта посвящено 9,5 % диссертаций, ежегодно от одной до пяти работ, в среднем  $2,38 \pm 1,41$  единицы. Проблемам управления ФВ и СС посвящено 4 % работ, в период 2018–2021 гг. ежегодно от одной до трех работ.

Первичный анализ тематик выделенного массива диссертационных исследований выявил потребность уточнения классификации ФГБУ ФНЦ ВНИИФК относительно особенностей изучаемой сферы физической культуры и спорта в части подразделов категории «физическое воспитание студенческой молодежи». Выделены следующие направления: общее физическое воспитание молодежи студенческого возраста, физическое воспитание в образовательных организациях и адаптивная физическая культура. К диссертациям по проблемам общего физического воспитания молодежи студенческого возраста отнесены шесть диссертаций по медицинским и биологическим наукам, в которых изучаются показатели физического развития и физической подготовленности студентов, четыре диссертации по педагогическим наукам по вопросам теории и методики физического воспитания и по одной работе по психологическим и социологическим наукам. К диссертациям по проблемам адаптивной физической культуры отнесены две работы по совершенствованию системы адаптивного физического воспитания. Остальные 159 работ данной категории касаются вопросов совершенствования деятельности образовательных организаций по физической культуре и спорту. В данном направлении выделены следующие аспекты: профессионально-прикладная физическая подготовка, дополнительное физкультурное образование (внеаудиторная и самостоятельная работа), учебные программы физического воспитания.

Из числа диссертаций по физическому воспитанию в образовательных организациях 47,8 % посвящены вопросам профессионально-прикладной физической подготовки, ежегодно от трех до 12 работ, в среднем

$8,44 \pm 2,74$  единицы в год. Из них 6,6 % — по физическому воспитанию обучающихся по программам среднего профессионального образования, 93,4 % — по программам высшего образования. 47,8 % диссертаций по физическому воспитанию в образовательных организациях посвящены разработке учебных программ физического воспитания, ежегодно от трех до 16 работ, в среднем  $8,33 \pm 3,73$  единицы в год. Вопросам дополнительного физкультурного образования (внеаудиторной и самостоятельной работе), включая организацию работы спортивных клубов в целях совершенствования физического воспитания студентов, посвящены 4,4 % работ, в которых исследуются вопросы организации самостоятельной работы студентов по физической культуре, формирования оздоровительного пространства в вузе и потребности в двигательной активности, физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях кампуса и социальной адаптации студентов средствами физической культуры.

Из числа работ по разработке учебных программ физического воспитания в 28 % диссертаций исследуются вопросы использования видов спорта и видов двигательной активности в физическом воспитании студентов, в среднем  $2,63 \pm 1,22$  единицы в год. Разработанные в данных диссертационных исследованиях учебные программы не имеют спортивной направленности, ориентированы на повышение физической подготовленности и работоспособности студентов. 17,3 % диссертаций по разработке учебных программ посвящены физическому воспитанию студентов подготовительных и специальных медицинских групп, ежегодно по данной тематике защищалось от одной до трех диссертаций, в среднем  $1,44 \pm 0,59$  единицы в год. К востребованным направлениям тематик, по которым в исследованном периоде регулярно защищались диссертации, могут быть отнесены также вопросы исследования показателей физического развития и физической подготовленности студентов; дан-



ной тематике посвящены 12 % диссертаций (в шести годах из исследуемого девятилетнего периода), а также вопросы формирования здорового образа жизни, данной тематике посвящены 10 % работ (в пяти годах из исследуемого девятилетнего периода). Остальные 32,7 % диссертаций посвящены внедрению учебных программ по физическому воспитанию оздоровительной направленности, по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО, по формированию знаний о физической культуре и спорте и олимпийскому образованию, по внедрению в физическое воспитание информационных технологий и другим вопросам. По каждому из этих направлений количество диссертаций составляет менее 10 % (менее чем в пяти годах из исследованного девятилетнего периода).

Из числа диссертаций по студенческому спорту 70 % работ посвящены вопросам совершенствования подготовки спортсменов-студентов по различным видам спорта, по данной тематике защищалось по 1–3 работы в семи годах исследованного периода, в среднем  $2 \pm 0,57$  единицы в год. Из остальных работ данной категории две посвящены медико-биологическому обеспечению студенческого спорта и защищались по биологическим и медицинским наукам, три работы посвящены вопросам формирования профессиональных компетенций специалистов для студенческого спорта и профессиональному самоопределению студентов-спортсменов высокого класса.

Из числа диссертаций по управлению ФВ и СС 50 % работ посвящены управлению студенческим спортом и физкультурно-образовательным пространством в условиях образовательной организации высшего образования, все эти работы содержат термин «управление» в названии диссертации и защищены в 2020 и 2021 гг. 50 % диссертаций данной категории посвящены общим вопросам организации физической культуры и массового спорта, в их числе докторская диссертация по педагогическим наукам, две кандидатские диссертации по социологиче-

ским наукам и одна по политическим наукам, которые защищены в 2018–2020 гг.

Диссертационные работы на примере отдельных видов спорта и двигательной активности присутствуют и в направлениях тематик по ППФП и физическому воспитанию студентов подготовительных и специальных медицинских групп, при пересечении выделенных направлений тематик в одной диссертации в исследовании определены приоритеты отнесения диссертации к тому или иному направлению. Всего в выделенном массиве диссертаций на примере отдельного вида спорта или вида двигательной активности выполнены 58 диссертационных работ, из них 14 диссертаций по студенческому спорту и 44 — по физическому воспитанию студенческой молодежи. Подготовка квалифицированных спортсменов-студентов исследовалась на примере баскетбола, гандбола, футбола, легкой атлетики, биатлона, спортивной аэробики, спортивного ориентирования, спортивного туризма, полиатлона.

Из числа работ по физическому воспитанию студенческой молодежи по направлению профессионально-прикладной физической подготовки на примере видов спорта и видов двигательной активности выполнено 16 диссертаций, в том числе по видам спорта: борьба, самбо, рукопашный бой, плавание, стрельба, спортивное ориентирование, полиатлон. В 28 диссертациях по разработке учебных программ физического воспитания рассматривались виды спорта: баскетбол, плавание, художественная гимнастика, индивидуальные игровые виды спорта (теннис, бадминтон, настольный теннис), лыжные гонки, керлинг, спортивное ориентирование, пляжный волейбол, силовое троеборье; виды двигательной активности: оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, фитнес, восточные системы тренировок, танцы, скандинавская ходьба, самооборона. Наиболее часто встречающимися видами спорта являются баскетбол и плавание, виды двигательной активности характеризуются

авторским подходом к выбору и не повторяются.

При анализе выделенного массива диссертаций по вопросам физического воспитания студенческой молодежи и студенческого спорта согласно паспортам научных специальностей по педагогическим наукам 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, 5.8.5 Теория и методика спорта, 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура при отнесении диссертации к тому или иному направлению исследований дополнительно использовался Перечень актуальных тематик диссертационных исследований в области наук об образовании, рекомендованный к использованию Президиумом РАО [10]. На данном этапе исследования анализировались 177 диссертаций, защищенных по научной специальности 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

К научной специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка могут быть отнесены 137 работ, из которых 54 % посвящены вопросам профессионально-прикладной физической подготовки и 46 % — иным вопросам физического воспитания студенческой молодежи.

Из 74 диссертаций по вопросам содержания, направленности, методов, методик и технологий ППФП в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования большинство рассматривают вопросы формирования у студентов «профессионально важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков для представителей различных профессий, деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных действий». Доля таких работ в числе работ по ППФП составляет 81,1 %, к ним отнесены работы по ППФП обучающихся военных вузов, вузов силовых ведомств, МЧС, транспортных

вузов. 14 диссертаций (18,9 %) посвящены ППФП студентов, обучающихся по гражданским специальностям, в том числе в аграрных, медицинских, технических, педагогических вузах, при подготовке управленческих кадров.

Из 63 диссертаций по иным вопросам физического воспитания студенческой молодежи 80,9 % посвящены разработке содержания, направленности и методов физического воспитания студентов, в том числе семь работ по теории и практике формирования ценностных ориентаций молодежи в процессе физического воспитания, здорового образа жизни. Девять диссертаций (14,3 %) рассматривают вопросы социокультурной деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе вопросы допризывной подготовки и социализации молодежи средствами физической культуры и спорта, две диссертации — вопросы мотивации в сфере двигательной активности, одна докторская диссертация посвящена разработке концепции физического воспитания студенческой молодежи.

К научной специальности 5.8.5 Теория и методика спорта могут быть отнесены 17 диссертационных работ, из них 14 диссертаций (83,2 %) соответствуют пункту паспорта научной специальности «14. Теория и методика студенческого спорта», три работы — пункту «7. Управление, менеджмент и маркетинг в спорте».

К научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура могут быть отнесены 23 диссертации, из них 11 диссертаций (47,8 %) соответствуют пункту «8. Физкультурно-оздоровительные технологии, методы и методики двигательной активности студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, занимающихся физическими упражнениями в составе основных и подготовительных групп», из которых шесть диссертаций рассматривают физическое воспитание студентов подготовительных групп,

десять диссертаций (43,5 %) рассматривают технологии адаптивного физического воспитания студентов специальных медицинских групп, одна диссертация посвящена вопросам инклюзивного адаптивного физического воспитания.

Мониторинг уровня развития студенческого спорта в Российской Федерации проводится ежегодно в соответствии с пунктом 1 плана реализации Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 г., утвержденной совместным приказом Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 9 марта 2021 г. № 141/167/90.

Мониторинг проводится по ключевым направлениям развития студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования различной ведомственной принадлежности и форм организации и включает в себя в том числе раздел о научном обеспечении студенческого спорта. В данном разделе университеты указывали образовательные, научные и деловые (форумы) мероприятия, проведенные в 2023 г.

Всего в рамках мониторинга получены ответы от 909 университетов различной ведомственной принадлежности, из них в 291

образовательной организации прошло 634 образовательных, научных, деловых мероприятия по вопросам физического воспитания обучающихся и студенческого спорта. Больше всего мероприятий было проведено в Центральном федеральном округе — 180 мероприятий, меньше всего в Северо-Кавказском федеральном округе — 29 мероприятий.

Чаще всего в образовательных организациях организовывались межвузовские и внутривузовские мероприятия — 195 (31 %) мероприятий, реже всего мероприятия городского и муниципального уровня — 5 (1 %) мероприятий, а также мероприятия с другими уровнями — 2 (<1 %) мероприятия (рис. 2).

Чаще всего в 2023 г. проводились конференции — 358 (56 %) мероприятий, реже конгрессы — 4 (1 %) мероприятия. Также было проведено 97 (15 %) мероприятий иных форматов — конкурсы, мастер-классы, встречи, фестивали (рис. 3).

Больше всего мероприятий провели образовательные организации, находящиеся в ведомстве Минобрнауки России — 337 (53 %) мероприятий, Минпросвещения России — 63 (10 %) мероприятия, а также Минспорта России — 55 (9 %) мероприятий. Реже всего мероприятия проводили образо-

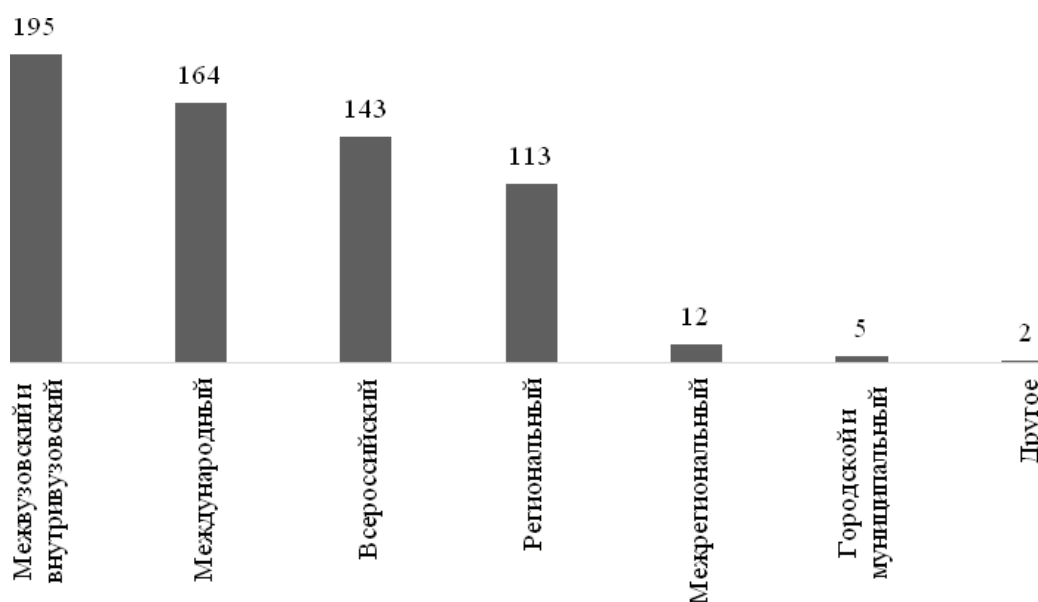


Рис. 2. Количество мероприятий по уровню проведения



Рис. 3. Количество проведенных мероприятий по виду

вательные организации, находящиеся в ведомстве Минцифры России, Федерального агентства воздушного транспорта, Федерального агентства связи.

#### Заключение

Тематика научно-исследовательских работ по вопросам физического воспитания студенческой молодежи и студенческого спорта является более востребованной со стороны кафедр физической культуры и физического воспитания непрофильных образовательных организаций высшего образования, чем в университетах физической культуры и спорта, подведомственных Министерству спорта Российской Федерации. Наиболее востребованным направлением научных исследований является изучение показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов в онтогенезе и под воздействием физических нагрузок.

Востребованность тематики по физическому воспитанию студенческой молодежи и студенческому спорту для подготовки диссертационных исследований характеризуется снижением количества защищенных диссертаций в течение последних семи лет, что соответствует тренду снижения количества диссертационных работ в целом по физической культуре и спорту, при этом доля таких исследований остается достаточно стабильной и составляет в среднем 15 %.

Наибольшее число диссертационных исследований посвящены вопросам ППФП студентов, в первую очередь в военных университетах для силовых ведомств, разра-

ботке учебных программ по видам спорта и двигательной активности, физическому воспитанию студентов подготовительных и медицинских групп. Можно отметить, что отсутствие согласованности в направленности научно-исследовательских работ и диссертационных исследований может быть связано с отсутствием комплексного перспективного планирования научной деятельности по вопросам физического воспитания студенческой молодежи и студенческого спорта.

В диссертационных исследованиях по использованию в физическом воспитании студентов видов спорта и двигательной активности отмечается смещение научного интереса от видов спорта к различным видам фитнеса. С одной стороны, это обусловлено смещением интереса детей и молодежи к новым видам двигательной активности, что подтверждается снижением количества занимающихся спортивной подготовкой по олимпийским видам спорта, с другой стороны, авторский интерес в выборе средств для учебных программ ставит вопросы возможности воспроизведения и широкого внедрения результатов научных исследований.

Количество образовательных, научных и деловых мероприятий, проводимых образовательными организациями высшего образования, указывает на активизацию научно-исследовательской деятельности в сфере физического воспитания и студенческого спорта. Проведение научных конференций и конгрессов, а также форумов, семинаров, круглых столов способствует созданию еди-

ной научной платформы для интеграции знаний и опыта ученых и практиков из разных стран в области физического воспитания и студенческого спорта.

Проведенный анализ свидетельствует о потребности стратегического планирования научной деятельности по вопросам физического воспитания и студенческого спорта с опорой на приоритеты научно-технологического развития Российской Федерации по внедрению технологий машинного

обучения и искусственного интеллекта, персонализированному подходу к технологиям здоровьесбережения, междисциплинарному подходу к исследованиям и с учетом актуальных тематик диссертационных исследований в области наук об образовании. Современное состояние студенческого спорта создает реальные возможности его развития как форпоста интеграции образования, науки и практики в сфере физической культуры и спорта.

### Список литературы

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утв. Распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 30.03.2024 г.).
2. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года : утв. приказом Минспорта России от 21.11.2017 г. № 1007. URL: <https://docs.cntd.ru/document/555766975> (дата обращения 30.03.2024 г.).
3. Ахмерова К. Ш., Тимме Е. А. Интеграция учебного процесса и спортивной подготовки в университете в условиях цифровой трансформации // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 3. — С. 263–267. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-3-263-267. EDN BYVBZBQ.
4. Баранов В. Н., Шустин Б. Н. Тематика и количественный анализ диссертационных исследований по физической культуре и спорту, выполненных в 2015 году // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 9. — С. 94–97.
5. Еремина Е. А., Филиппева Д. Д., Ольховский Р. М., Ермакова М. А. К вопросу о развитии научно-исследовательской деятельности в студенческом спорте: обзор научных публикаций за период с 2000 по 2022 год // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 4. — С. 370–382. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-4-370-382. EDN QPQWKY.
6. Зайцев А. А., Ольховский Р. М. Результаты мониторинга развития студенческого спорта в российской Федерации // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 1. — С. 35–41. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-1-35-41. EDN : DDKTDR.
7. Зайцева А. А., Филиппева Д. Д., Жданович Д. О. Анализ участия студенческих сборных команд Российской Федерации на Всемирных летних и зимних студенческих играх в 2013–2021 годах // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 1. — С. 42–51. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-1-42-51. EDN FWRAJU.
8. Зубченко В. Г. Формирование активных знаний
- по применению инноваций в студенческом спорте // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 3. — С. 276–281. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-3-276-281. EDN GQEZEW.
9. Ольховский Р. М., Еремина Е. А. Хронология развития студенческого спорта: от решения отдельных вопросов до системного подхода // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 2. — С. 115–128. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-2-115-128. EDN QRNSVI.
10. Перечень актуальных тематик диссертационных исследований в области наук об образовании. — URL: <https://www.nosu.ru/wp-content/uploads/2023/09/perechen-aktualnyh-tematikh1.pdf>
11. Разработка информационной базы данных диссертационных исследований в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Баранов, В. А. Курашвили, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. — 2016. — № 3. — С. 52–55.
12. Романченкова П. М., Судаковская А. С. Развитие компьютерного спорта в студенческой среде // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 4. — С. 363–369. DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-4-363-369. EDN NCPWMMH.
13. Уваров В. А., Будыка Е. В., Булавина Т. А. Анализ основных направлений деятельности Координационного научно-методического Центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов в организации научных исследований (1990–2022 гг.) // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму в 2-х частях. Часть 2. 2022. С. 184–196.
14. Шустин Б. Н., Сафонов Л. В., Баранов В. Н. Актуальные научные направления диссертационных исследований в сфере физической культуры и спорта // Вестник спортивной науки. — 2023. — № 2. — С. 73–77.
15. Шустин Б. Н., Баранов В. Н., Носкова В. Ф. Анализ актуальных научных направлений диссертаци-

онных исследований в сфере физической культуры и спорта за период 2017–2018 гг. // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 12. — С. 96–98.

16. Шустин Б. Н., Баранов В. Н., Сафонов Л. В. Анализ диссертаций в сфере физической культуры и спорта за 2019 год // Вестник спортивной науки. — 2020. — № 5. — С. 27–30.

17. Шустин Б. Н., Баранов В. Н., Сафонов Л. В. Ретроспективный анализ направлений научных исследований в диссертационных работах в сфере физической культуры и спорта за период 2017–2021 г. г. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 4(206). — С. 513–519.

## СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА ЮНОГО ХОККЕИСТА С УЧЁТОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ И САМООЦЕНКИ

**ЯСТРЕБОВА** Евгения Александровна<sup>1</sup>, **ТАМАРСКАЯ** Нина Васильевна<sup>2</sup>,  
**КУЗЬМЕНКО** Галина Анатольевна<sup>3</sup>

Московский педагогический государственный университет  
Москва, Россия

<sup>1</sup>5zim@mail.ru, ea.yastrebova@mpgu.su, ORCID 0009-0008-3827-4089

<sup>2</sup>nv.tamarskaya@mpgu.su, ORCID 0000-0002-5012-8980

<sup>3</sup>kuzmenkoga2010@yandex.ru, ORCID 0000-0002-6308-5211

**Аннотация.** В ходе анализа содержания категориальных характеристик игрового потенциала юного хоккеиста, представленных тренерами по хоккею с шайбой, выявлена интегративность данного образования, основанная на ситуационно адекватной актуализации и сопряженной реализации спектра 30 качеств и способностей: психологических (интеллектуальных, мотивационных, волевых, регулятивных), психофизиологических, психомоторных, функциональных способностей, физических качеств, двигательных-координационных способностей, показателей технико-тактической подготовленности, а также — личностных качеств — обуславливающих в сумме влияний эффективность процесса индивидуального и командного спортивного совершенствования в хоккее с шайбой. Тридцать качеств и способностей — целостность восприятия, креативность, рецептивная активность и другие — сопряжены более чем 90 корреляционными связями, 10 из них обладают достоверными факторными весами (0,703–0,903). Определено, что эффективность реализации юным хоккеистом игрового потенциала связана с положительной педагогической оценкой и положительной самооценкой, основанной на обладании юного хоккеиста правом на ошибку и способности забывать неудачи.

**Ключевые слова:** юный хоккеист, тренировочно-соревновательная деятельность, игровой потенциал, структурно-содержательная характеристика, содержание педагогической оценки и самооценки.

## STRUCTURAL-CONTENT CHARACTERISTIC OF A YOUNG HOCKEY PLAYER'S PLAYING POTENTIAL WITH ACCOUNT OF PEDAGOGICAL ASSESSMENT AND SELF-ASSESSMENT

Evgeniya A. YASTREBOVA<sup>1</sup>, Nina V. TAMARSKAYA<sup>2</sup>, Galina A. KUZMENKO<sup>3</sup>

Moscow State Pedagogical University  
Moscow, Russia

<sup>1</sup>szim@mail.ru, ea.yastrebova@mpgu.su, ORCID 0009-0008-3827-4089

<sup>2</sup>nv.tamarskaya@mpgu.su, ORCID 0000-0002-5012-8980

<sup>3</sup>kuzmenkoga2010@yandex.ru, ORCID 0000-0002-6308-5211

**Abstract.** The analysis of categorical characteristics content of the young hockey player's playing potential presented by ice hockey coaches revealed the integrativity of this education, based on situationally adequate updating and conjugate implementation of 30 qualities and abilities spectrum: psychological (intellectual, motivational, volitional, regulative), psychophysiological, psychomotor, functional abilities, physical qualities, motor-coordination abilities, indicators of technical and tactical preparedness, as well as personal qualities rely on the sum of influences the effectiveness of the process of individual and team sports improvement in ice hockey. 30 qualities and abilities — perceptual integrity, creativity, receptive activity, and others — are associated with more than 90 correlations, 10 of them have reliable factor weights (0.703–0.903). It was determined that the effectiveness of the young hockey player's realisation of playing potential is related to positive pedagogical assessment and positive self-assessment based on the young hockey player's possession of the right to make mistakes and the ability to forget failures.

**Keywords:** *young hockey player, training and competitive activity, playing potential, structural-content characteristic, content of pedagogical assessment and self-assessment.*

Современный этап развития детско-юношеского хоккея связан с направленным формированием у юного хоккеиста соревновательно значимых способностей, характеризующих его игровой потенциал. В серии исследований нами изучено его категориально-понятийное пространство [3, с. 213–219]. Становление и развитие игрового потенциала связано «с эффективностью синхронизации: «физического и технического потенциала» [1, с. 95–97]; «процессов физической и технической подготовки» [2, с. 247], по данным D. Orth, J. van der Kamp, D. Memmert, G. Savelsbergh (2017), опирается на креативность, которая, в свою очередь, характеризуется как адаптивность [4].

Более полное изучение терминологической определенности в выборе характеристик игрового потенциала юного хоккеиста требует научной интерпретации и математико-статистического обоснования выборов профессиональных суждений тренерских кадров, что и характеризует педагогическую проблему и позволяет выделить *цель исследования*: охарактеризовать особенности актуализации игрового потенциала юного хоккеиста с учетом содержания педагогической оценки и самооценки.

### Методы и организация исследования

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ игровой активности, интервьюирование, корреляционный, факторный анализ (Factor Loadings (Varimax raw) (Spreadsheet38) Extraction: Principal components (Marked loadings are > 0,700000)). Исследование проводилось на контингенте: 40 тренеров по хоккею с шайбой; 40 юных хоккеистов 9–11 лет, г. Москва.

### Результаты исследования и их обсуждение

В ходе интервьюирования тренеров по хоккею с шайбой ( $n = 40$ ) нами проведено исследование наполнения структурно-содержательных характеристик сопряженного влияния качеств и способностей, характеризующих игровой потенциал юного хоккеиста. В табл. 1 отражены частные виды качеств и способностей, характеризующие игровой потенциал в сумме своего влияния на эффективность игровой активности юного хоккеиста.

Из 43 частных качеств и способностей в табл. 1 представлены 30, характеризующиеся наибольшей средней оценкой,

**Структурно-содержательная характеристика сопряженного влияния качеств и способностей, характеризующих игровой потенциал юного хоккеиста  
 (данные педагогической оценки тренеров по хоккею с шайбой, n = 40)**

Качества и способности (Сп)	Частные виды качеств и способностей	Средний балл	Сигма	Факторный вес	
Характеристики интеллектуальной активности	целостность восприятия	4,575000	0,500641	0,702687	
	логичность мышления	4,550000	0,503831	0,512961	
	Креативность	4,800000	0,405096	0,719373	
	гибкость мышления	4,850000	0,361620	0,618290	
	рецептивная активность	4,550000	0,503831	0,788015	
Мотивационная сфера (Сф)	мотив игровой деятельности	4,925000	0,266747	0,266670	
	склонность к риску	4,525000	0,505736	0,846535	
Волевая Сф	смелость	4,650000	0,483046	0,595920	
	решительность	4,625000	0,490290	-0,484691	
Регулятивная Сф	помехоустойчивость	4,800000	0,405096	-0,423031	
Психомоторные Сп	реакция на движущийся объект	4,675000	0,474342	0,414166	
	реакция выбора	4,825000	0,384808	0,611051	
Функциональные Сп	работоспособность	4,375000	0,490290	0,069856	
Кондиционные Сп	Скоростные Сп	скорость одиночного движения	4,600000	0,496139	0,733073
		темп движений	4,750000	0,438529	0,725586
	Скоростно-силовые Сп	взрывная сила	4,150000	0,579567	0,867746
	Гибкость	гибкость активная	4,350000	0,579567	0,798359
Выносливость	скоростная выносливость	4,100000	0,590523	0,675331	
Координационные Сп	Сп сохранять статическое и динамическое равновесие (в противоборстве с соперником)	4,750000	0,438529	0,478684	
	Сп выполнять движение без излишней мышечной напряженности	4,800000	0,405096	0,902979	
	Сп дифференцировать пространственно-временные и динамические характеристики движений	4,800000	0,405096	0,902979	
Технико-тактическая подготовленность	диапазон освоенных технических элементов	4,625000	0,490290	0,619050	
	гибкость согласования технических элементов (ТЭ)	4,575000	0,549475	0,636055	
	экономичность согласованной реализации ТЭ	4,100000	0,496139	0,492633	
	тактическая целесообразность реализации ТЭ в комбинации	3,725000	0,452203	-0,048774	
Личностные качества	уверенность	4,650000	0,483046	0,449383	
	творчество	4,850000	0,361620	0,497427	
	способность забывать неудачи	4,575000	0,500641	0,486229	
	оптимально завышенная самооценка	4,475000	0,505736	0,479060	
	право на ошибку	4,550000	0,503831	0,364735	



достоверными факторными весами и приближающимися к достоверным (цифровые значения которых будут иметь тенденцию повышения при расширении выборки интервьюируемых). Данные способности информативны, поскольку 10 из них имеют высокие факторные веса, а остальные переменные связаны 99 достоверными положительными корреляционными связями, отражающими вклад в кумулятивную характеристику игровой деятельности юного хоккеиста — в его игровой потенциал.

Таким образом, игровой потенциал юного хоккеиста рассматривается нами в опоре на суждения профессионального сообщества тренеров как интегративное образование, характеризующее эффективность игровой деятельности в хоккее с шайбой, основанную на ситуационно адекватной актуализации и полноценной реализации спектра качеств и способностей: психологических (интеллектуальных — целостность, логичность, креативность, гибкость, рецептивность мышления, др.; мотивационных, волевых, регулятивных), психофизиологических, психомоторных, функциональных способностей, физических качеств, двигательных-координационных способностей, показателей технико-тактической подготовленности, личностных качеств как предпосылок совершенствования игровой деятельности в хоккее с шайбой. Характеризуется вариативностью и динамичностью актуализации системообразующих и частных соподчиняющихся способностей. Основывается на скорости мышления, опережающей скорость движения. Опирается на волнообразно и гетерохронно прирастающие способности на этапах спортивного совершенствования и развитость умений их адекватно комплексовать в игровой ситуации с направленностью на достижение игрового преимущества перед (условным) соперником.

В ходе педагогического наблюдения за процессом спортивной тренировки юных хоккеистов и связанностью качества реализации игрового потенциала с педа-

гогической оценкой и самооценкой выявлен следующий факт: характер проявления и раскрытия игрового потенциала связан с текущей успешностью соревновательной деятельности, обусловлен содержанием требований тренера, предоставлением или непредоставлением им права на ошибку. Закрытость тренера, отсутствие в его действиях конструктивного анализа ошибок юного хоккеиста с выделением зон роста и развития в параметрах педагогической оценки деструктивно сказывается на самооценке юного хоккеиста, которая, в свою очередь, создает особое понимание течения соревновательного времени — с каждой уходящей секундой потери возможностей ее воплощения в оцениваемых очках — голевых передачах и голах. При восприятии течения соревновательного времени с позиции его завершения и при отсутствии текущих успехов (набранных очков) возникает и нарастает психоэмоциональная напряженность, блокирующая полноценную реализацию соревновательно важных качеств. В суждениях юных хоккеистов выявлена следующая корреляционная плеяда: «педагогическая оценка» и «самооценка» (0,72); «самооценка» и «креативность мышления» (0,74); «самооценка» и «склонность к риску» (0,71). Выявлен факт: результативность соревновательной деятельности ухудшается, когда юный хоккеист перестает оценивать себя положительно. Низкая самооценка влечет меньшее задействование ресурсов личности, недостаточную реализацию творческого мышления, наблюдается большая регламентация деятельности на фоне отсутствия права на ошибку, в поведенческих характеристиках юного хоккеиста больше проявляются регламенты и установки, заложенные тренером, возрастает значимость страха перед допущением ошибки, творческая природа деятельности минимизируется. Соревновательная деятельность рассматривается не с позиции имеющихся возможностей, а в контексте конечности соревновательного времени, острого понимания проблемы

потери возможностей с каждой уходящей секундой, что подтверждает весомость педагогического условия развития игрового потенциала юного спортсмена — ситуационно адекватной педагогической поддержки тренера.

### **Выводы**

Проведенные исследования позволили определить структурно-содержательные характеристики сопряженного влияния качеств и способностей, характеризующих игровой потенциал юного хоккеиста, отражающийся в избирательной и сопряженной реализации психологических (интеллекту-

альных, мотивационных, волевых, регулятивных), психофизиологических, психомоторных, функциональных способностей, физических качеств, двигательных способностей, показателей технико-тактической подготовленности, а также личностных качеств. Реализация игрового потенциала юным хоккеистом обусловлена адекватностью и конструктивностью содержания педагогической оценки и самооценки, создающими предпосылки для позитивного восприятия своей деятельности и перспектив индивидуального и командного спортивного совершенствования в хоккее с шайбой.

### **Список источников**

1. Напалков К. С. Использование подвижных игр для оценки применения физического и технического потенциала в соревновательной деятельности юных хоккеистов 5–6 лет // Студенческая наука : Материалы Межрегиональной научной конференции. — М., 2019. — С. 95–97.
2. Нечаев А. И. Показатели, определяющие эффективность синхронизации физической и технической подготовки юных хоккеистов // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 10 (200). — С. 246–249.
3. Ястребова Е. А. Педагогическая характеристика категориально-понятийного пространства, отражающего игровой потенциал юного хоккеиста / сост. Т. К. Ким. — М. : МПГУ, 2020. — С. 213–219.
4. Orth D., van der Kamp J., Memmert D., Savelsbergh G. Creativity as adaptability: a motor learning perspective // Complex Systems in Sport: book of abstracts. Barça Innovation Hub, 2017. P. 295–297. 3 p. Available at: [https://fis.dshs-koeln.de/portal/en/publications/creativity-as-adaptability\(1cfaaebe-1e11-4a9e-b4df-f16afb713696\).html](https://fis.dshs-koeln.de/portal/en/publications/creativity-as-adaptability(1cfaaebe-1e11-4a9e-b4df-f16afb713696).html) (accessed 31.03.2022).

*Научное издание*

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ**

*Материалы X Международного научного конгресса,  
посвящённого 80-летию основателя физкультурного образования  
Калининградской области,  
учредителя конгресса В. К. Пельменева*

Корректурa и вёрстка *М. В. Трифоновой*  
Дизайнер обложки *Т. В. Ростунова*

Подписано в печать 10.10.24. Формат 60×84<sup>1/8</sup>.  
Усл. печ. л. 42,3. Уч.-изд. л. 34,0.  
Тираж 500 экз. Заказ 404

Челябинский государственный университет  
454001, Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129

Отпечатано в издательстве Челябинского государственного университета  
454021, Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 57б