

УДК 796.015

**Эффект плацебо в подготовке специалистов
в сфере физической культуры и спорта**

Сафoshин Александр Викторович, кандидат педагогических наук, профессор
Михайлов Андрей Георгиевич

Московский педагогический государственный университет, Москва

Аннотация. В статье представлено исследование по определению эффекта плацебо при подготовке специалистов в институте физической культуры и спорта. Авторы проводили занятия с магистрантами 1 курса очной формы обучения ИФКСИЗ МПГУ по учебному плану, определяли показатели успеваемости по теоретическим предметам и физическому развитию, физической и функциональной подготовленности студентов. Плацебо внедрялось в экспериментальной группе в зависимости от решаемых задач. Магистранты контрольной группы работали по учебному плану без отвлечения на «пустые» неопцениваемые занятия. В экспериментальной и контрольной группах содержание и количество учебных часов было одинаковым – 120 зачетных единицы. Магистранты экспериментальной группы существенно улучшили показатели теоретической подготовленности, а также тонус и показатели физического развития. Сделан вывод о том, что эффект плацебо в подготовке специалистов по физической культуре способствует повышению профессиональных компетенций у выпускников и уровня самоотдачи в учебном процессе.

Ключевые слова: эффект плацебо, высшее физкультурное образование, учебный процесс, магистратура.

**Placebo effect in the training of specialists
in the field of physical culture and sports**

Safoshin Alexander Viktorovich, candidate of pedagogical sciences, professor
Mikhailov Andrey Georgievich

Moscow State Pedagogical University, Moscow

Abstract. The article presents a study on the determination of the placebo effect in the training of specialists at the Institute of Physical Culture and Sports. The authors conducted classes with undergraduates of the 1st year of full-time study at IFKSIZ MPSU according to the curriculum, determined academic performance indicators in theoretical subjects and physical development, physical and functional readiness of students. Placebo was introduced in the experimental group depending on the tasks being solved. The undergraduates of the control group worked according to the curriculum without being distracted by "empty" invaluable classes. In the experimental and control groups, the content and number of study hours were the same – 120 credits. The undergraduates of the experimental group significantly improved the indicators of theoretical preparedness, as well as the tone and indicators of physical development. It is concluded that the placebo effect in the training of physical education specialists contributes to the improvement of professional competencies among graduates and the level of dedication in the educational process.

Keywords: placebo effect, higher physical education, educational process, master's degree.

ВВЕДЕНИЕ. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту носит специализированный характер. Во-первых, это, как правило, здоровые люди, а во-вторых — подготовленные в физическом плане [1]. Учебный процесс осуществляется по учебному плану направления подготовки, в котором нормируется количество учебных дисциплин, объем часов на каждую дисциплину и форма контроля: экзамен, зачет или зачет с оценкой. Отклонение от учебного плана в учебном процессе недопустимо [2]. В тоже время отмечается разная степень отношения к учебному процессу и уровень освоения учебного материала, что связано с первоначальной спортивной подготовкой или тренерским опытом работы в спортивных командах по видам спорта, либо отсутствием таковых. Магистранты — это будущие

руководители спортивных организаций или структурных подразделений спортивной направленности, поэтому им нужен практический опыт руководства и ощущение причастности к физкультурной или спортивной деятельности. Однако это не заложено в образовательную программу подготовки магистров по физической культуре и спорту, как в педагогическом, так и в психолого-педагогическом образовании [3].

Самым доступным и эффективным средством получения опыта руководства спортивной организацией без отрыва от учебной деятельности может выступать плацебо. В данном случае под плацебо мы понимаем «пустышку» – деятельность, не входящую в учебный план отдельной дисциплиной, но от выполнения которой зависит уровень профессиональной компетентности [4].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. За основу были взяты программы бакалавриата 44.04.01 Педагогическое образование, профиль: Теория спорта и технологии спортивной подготовки, и 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, профиль: Управление развитием физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций спортивной направленности.

Показатели физического развития определялись по методике фактического улучшения физической и функциональной подготовленности участвующих в эксперименте магистрантов до и после педагогического эксперимента, а также их отношения к занятиям физическими упражнениями [4].

В исследовании принимали участие 62 магистранта Института физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета 2022 года набора (экспериментальная группа — 30 человек, контрольная группа — 32 человека), проводимое с 2022 по 2024 учебные годы. Плацебо внедрялось в экспериментальной группе в зависимости от решаемых задач. Магистранты контрольной группы работали по учебному плану направления подготовки без отвлечения на «пустые», то есть не оцениваемые занятия. В экспериментальной и контрольной группах содержание и количество учебных часов было одинаковым — по 120 зачетных единиц.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе нашего двухлетнего исследования экспериментальной группой были разработаны и внедрены в практику два новых вида спорта: командный вид спорта хоккейбол и новый вид единоборства Кун Ли. Хоккейбол – это доступная версия хоккея для занятий в обычном спортивном зале без клюшек, коньков и льда, а Кун Ли – единоборство одного удара, время поединка которого составляет 7-10 секунд. В рамках рабочей программы учебной дисциплины «Управление учебно-тренировочным процессом» экспериментальная группа разработала правила этих видов спорта, подготовила судейский корпус, спортивную экипировку, атрибутику и формы, а также методы психологической поддержки спортсменов. Как плацебо, были проведены соревнования в виде фестивалей по хоккейболу и Кун Ли в Московском педагогическом государственном университете и в муниципальном образовании Богородское г. Москвы. В соревнованиях по хоккейболу приняло участие 8 команд по 24 спортсмена в каждой в возрасте 16-17 лет. Для подготовки команд экспериментальная группа в свободное от учебы время набирала и тренировала команды. Магистранты осваивали и обучали спортсменов азам игры в новый вид спорта, разрабатывали и внедряли на основе личного

опыта технику и тактику, моделируя новые методики для каждого амплуа, от вратарей до нападающих. По второму виду спорта Кун Ли экспериментальная группа также разрабатывала правила соревнований, технику и тактику, подвергая свое тело нагрузкам и совершенствуя физическую и функциональную подготовленность к ведению соревновательной деятельности, а также функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5].

Эффект плацебо в медицине возникает на фоне непоколебимой веры в лечебные свойства препарата, и тогда проявляется тот самый эффект выздоровления, которого так ждет человек и на который не рассчитывают даже врачи. Так и в подготовке специалистов по физической культуре и спорту необходимо формировать способность будущих учителей, тренеров и руководителей спортивных организаций прививать непоколебимую веру в победу у юных и взрослых спортсменов.

Занятия магистрантов, которые сопровождались плацебо, существенно улучшили показатели как в теоретической подготовке — одно дело прочитать учебник и продемонстрировать усвоенный материал, другое — пройти круги «ада» от изобретения вида спорта до награждения победителей соревнований, — так и в тонусе и показателях физического развития. В начале педагогического эксперимента были проведены замеры физического развития в экспериментальной и контрольной группах по выносливости, силе, скорости, гибкости и координационным способностям по общепринятым нормативам [6]. Показатели тестирования были примерно равными, и поскольку многие магистранты уже не занимаются активной спортивной деятельностью, результаты были на уровне средних и ниже средних показателей физической подготовленности в возрастной категории 18-25 лет.

После проведенного эксперимента был осуществлен повторный срез результатов тестирования по всем основным физическим качествам. Участники контрольной группы остались примерно в том же диапазоне, несущественно изменились показатели только в силе — в среднем на 7% ($p < 0,05$), гибкость увеличилась на 2% ($p > 0,05$), координационные способности остались на том же уровне, изменений не произошло — 0% ($p > 0,05$), а вот скорость и выносливость показали, хоть и незначительное, в рамках погрешности, но снижение: скорость — -1% ($p > 0,05$), выносливость — -3% ($p > 0,05$). Результаты физической подготовленности магистрантов контрольной группы можно объяснить тем, что подготовка магистров подразумевает более теоретическую и методологическую подготовку, а также педагогическую практику, что ограничивает активность в физической работе. В экспериментальной группе, напротив, показатели физических качеств существенно возросли в среднем на: сила — 23% ($p < 0,05$), гибкость увеличилась на 18% ($p < 0,05$), координационные способности выросли на 45% ($p < 0,05$), скорость на 29% ($p < 0,05$), выносливость на 23% ($p < 0,05$). Эти показатели можно трактовать как результат вовлеченности в физическую работу. Поскольку у магистрантов не было опыта тренировок в новых видах спорта, они применяли принцип «делай как я», что позволяло эффективно отрабатывать всю физическую нагрузку. В итоге это привело к значительным изменениям в физическом развитии.

ВЫВОДЫ. Занятия с плацебо существенно увеличивают умственную и физическую вовлеченность в учебно-тренировочную деятельность магистрантов, что

позитивно сказывается на учебной работоспособности как в освоении учебного материала, так и в собственном физическом развитии. Эффект плацебо в подготовке специалистов по физической культуре и спорту способствует повышению профессиональных компетенций у выпускников и уровня самоотдачи в учебном процессе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Баранкин С. Ю., Сафoshин А. В., Стрелков В. И. Инновационная педагогика и психология в спорте. Москва : РАМОС, 2013. 432 с.
2. Иванков Ч. Т., Сафoshин А. В., Габбазова А. Я., Мухаметова С. Ч. Теория, методика, практика физического воспитания. Москва : МПГУ, 2015. 429 с.
3. Стрелков В. И., Заварзина О. О., Баранкин С. Ю., Сафoshин А. В. Технология содержательного моделирования в системе высшего образования России : монография. Москва : АРТКРАС, 2017. 225 с.
4. Туфанова О. С. Эффект плацебо. URL: https://medaboutme.ru/articles/effekt_platebo/ (дата обращения: 20.07.2024).
5. Тяньи Ван, Юкунь Ву, Ичжоу Ли, Михайлов А. Г., Сафoshин А. В. Методика подготовки бойцов в новом виде спорта борьба «Кун Ли» // Вопросы образования и науки. 2024. № 4-3 (104). С. 109–113.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического культуры и спорта. Москва : Издательский центр «Академия», 2018. 496 с.

REFERENCES

1. Barankin S. Ju., Safoshin A. V., Strelkov V. I. (2013), “Innovacionnaja pedagogika i psihologija v sporte”, Moscow, RAMOS, 432 p.
2. Ivankov Ch. T., Safoshin A. V., Gabbazova A. Ya., Muxametova S. Ch. (2015), “Teoriya, metodika, praktika fizicheskogo vospitaniya”, Moscow, MPGU, 429 p.
3. Strelkov V. I., Zavarzina O. O., Barankin S. Yu., Safoshin A. V. (2017), “Texnologiya sodержatel'nogo modelirovaniya v sisteme vy'shego obrazovaniya Rossii”, Monografiya, Moscow, ARTKRAS, 225 p.
4. Tufanova O. S. “E`ffekt placebo”, URL: https://medaboutme.ru/articles/effekt_platebo/ data obrashheniya.
5. Tian`i Van, Yukun` Vu, Ichzhou Li, Mixajlov A. G., Safoshin A. V. (2024), “Metodika podgotovki bojcov v novom vide sporta bor`ba «Kun Li»”, *Vestnik nauchny`x konferencij «Voprosy` obrazovaniya i nauki»*, N 4-3 (104), pp. 109–113.
6. Xolodov Zh. K., Kuznecov B. C. (2018), “Teoriya i metodika fizicheskogo kul`tury` i sporta”, Moscow, Izdatel`skij centr «Akademiya», 496 p.

Информация об авторах:

Сафoshин А.В., профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта МПГУ, stam67@mail.ru.

Михайлов А.Г., директор Института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ, ag.mikhailov@mpgu.su.

Поступила в редакцию 18.07.2024.

Принята к публикации 12.08.2024.