

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



**Научно-теоретический журнал
УЧЕННЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П.Ф. Лесгафта
№ 1 (227) – 2024 г.**

Санкт-Петербург
2024

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта Научно-теоретический журнал
Основан в 1944 году

Зарегистрировано в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМК РФ.
Рег. номер ПИ № ФС77-24491 от 22 мая 2006 г. Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия Рег. номер ПИ № ФС77-60293 от 19 декабря 2014 г.
ISSN 1994-4683. Подписной индекс 36621.

Журнал зарегистрирован в БД Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>), РИНЦ (https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=25203).
Учредитель: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». DOI: 10.34835

Редакционная коллегия

Главный редактор – ПЕТРОВ С.И., кандидат психологических наук, доцент (Санкт-Петербург, РФ)

Члены редакционной коллегии:

АШАНИНА Е.Н., д-р психол. наук, проф. (Россия)
БАКУЛЕВ С.Е., д-р пед. наук, проф. (Россия)
БЕЛОВ В.Г., д-р психол. наук, д-р мед. наук, проф. (Россия)
БУТОРИН Г.Г., д-р психол. наук, проф. (Россия)
ГОРБУНОВ Г.Д., д-р психол. наук, проф. (Россия)
ГОРЕЛОВ А.А., д-р пед. наук, проф. (Россия)
ГОРЕЛОВА Г.Г., д-р психол. наук, проф. (Россия)
ДЕМЧЕНКО Е.А., д-р мед. наук, проф. (Россия)
ЕВСЕЕВ С.П., д-р пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. (Россия)
ЗАКИРЬЯНОВ К.К., д-р пед. наук, проф. (Казахстан)
КОНРАДИ А.О., д-р мед. наук, чл.-кор. РАН, проф. (Россия)
КУЛЬНАЗАРОВ А.К., д-р пед. наук, проф. (Казахстан)
МАКАРОВ Ю.М., д-р пед. наук, проф. (Россия)
МОКЕЕВ Г.И., д-р пед. наук, проф. (Россия)
НЕДБАЕВА С.В., д-р психол. наук, проф. (Россия)
ПОНОМАРЕВ Г.Н., д-р пед. наук, проф. (Россия)
РЫБНИКОВ В.Ю., д-р психол. наук, д-р мед. наук, проф. (Россия)
СЕРОВА Л.К., д-р психол. наук, проф. (Россия)
ТЕРЕХИНА Р.Н., д-р пед. наук, проф. (Россия)
ШЛЯХТО Е.В., д-р мед. наук, академик РАН, проф. Van
ZWIETEN K.J., MD, PhD, Professor (Belgium)
Ответственный редактор – д-р пед. наук, проф. Закревская Н.Г.

Контакты:

Адрес редакции: 190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», тел.: +7(812) 714-23-92. email: uchzapiski@lesgaft.spb.ru

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

2024, № 1 (227)

Подписано в печать 30.01.2024

Верстка и дизайн Кравцова С.Г.

Формат 60x84/8. Объем 38 печ. л. Тираж 1000. Печать цифровая. Отпечатано в типографии ООО «Ресурс», Санкт-Петербург, 10-я линия В.О., д. 57, лит. А.

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta
Scientific theory journal
The journal was founded in 1944

ISSNp 1994-4683, ISSNc 2308-1961. A subscription index 36621.

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

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

DOI: 10.34835

Journal editorial board

Editor-in-Chief – PETROV S.I., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (St. Petersburg, Russian Federation)

Members of editorial board

ASHANINA E.N., Doctor of Psychology. sciences, prof. (Russia)

BAKULEV S.E., Dr. Ped. sciences, prof. (Russia)

BELOV V.G., Doctor of Psychology. Sciences, Dr. med. sciences, prof. (Russia)

BUTORIN G.G., Doctor of Psychology. sciences, prof. (Russia)

GORBUNOV G.D., Doctor of Psychology. sciences, prof. (Russia)

GORELOV A.A., doctor of pedagogy. sciences, prof. (Russia)

GORELOVA G.G., Doctor of Psychology. sciences, prof. (Russia)

DEMCHENKO E.A., Dr. med. sciences, prof. (Russia)

EVSEEV S.P., doctor of pedagogy. Sciences, Corresponding Member RAO, prof. (Russia)

ZAKIRYANOV K.K., doctor of pedagogy. sciences, prof. (Kazakhstan)

CONRADI A.O., Dr. med. Sciences, Corresponding Member RAS, prof. (Russia)

KULNAZAROV A.K., doctor of pedagogy. sciences, prof. (Kazakhstan)

MAKAROV Y.M., doctor of pedagogy. sciences, prof. (Russia)

MOKEYEV G.I., Doctor of Education sciences, prof. (Russia)

NEDBAEVA S.V., Doctor of Psychology. sciences, prof. (Russia)

PONOMAREV G.N., doctor of pedagogy. sciences, prof. (Russia)

RYBNIKOV V.Yu., Doctor of Psychology. Sciences, Dr. med. sciences, prof. (Russia)

SEROVA L.K., Doctor of Psychology sciences, prof. (Russia)

TEREKHINA R.N., doctor of pedagogy. sciences, prof. (Russia)

SHLYAKHTO E.V., Dr. med. Sciences, Academician of the Russian Academy of Sciences, prof.

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

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St. Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(812) 714-23-92.

email: uchzapiski@lesgaft.spb.ru

© Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	7
Бартова Ю.Д., Бикмухаметов Р.К., Кратюк А.С., Зверев А.А. Изменение показателей биоимпедансного анализа теннисистов после сборов	7
Барчук Е.Б., Губарев В.Д., Сидоров Р.Э. Актуализация внедрения нестандартных средств и методов в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельности студенческой молодежи допризывного возраста	12
Бухтоярова Е.А. Критериально-уровневая оценка готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию психологически безопасной образовательной среды	17
Ваулин М.М. Профессиограмма электрогазосварщиков ООО «Газпром Трансгаз Чайковский»: анализ компетенций и влияние на эффективность профессионально-прикладной физической подготовки	23
Власюк А.О., Бевза Т.В., Нгуен К.З. Внедрение методики постуральной гимнастики для студентов высших учебных заведений	28
Вольнская Е.В., Базяк А.С. Методика развития координационных способностей у дошкольников с задержкой психического развития	32
Григан С.А., Ляшко Г.И. Влияние средств массовой информации на развитие физической культуры среди студентов	37
Давлиев Р.А., Волкова Е.С. Эффективность программы реабилитации при остеохондрозе 1-2 степени	41
Дудченко П.П., Селькин Ф.Е. Организационно-педагогические условия, необходимые для эффективного преобразования общих силовых возможностей в гидродинамические усилия у квалифицированных пловцов в ластах	45
Евгеньев А.А., Виноградов И.Г. Влияние быстрого и среднего темпа выполнения упражнения приседание со штангой на развитие абсолютной силы у студента	51
Жемчужников А.В. Роль и значение дисциплины «Огневая подготовка» в системе подготовки офицеров войск национальной гвардии	54
Иванась Н.И., Максимова С.Ю. Методы информационных технологий, используемые в практике физического воспитания детей дошкольного возраста	57
Картамышев Д.А., Рыльов А.М., Сакиркин О.В., Колдунов С.Д. Исследование влияния функционального состояния на формирование профессионально важных качеств курсантов летного вуза на примере Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков имени А.К. Серова	61
Кашенков Ю.Б., Шарагин В.И., Комаров М.Н., Доронцев А.В. Динамика показателей физической подготовленности 11-летних мальчиков на основе поэтапного использования средств различной направленности	69
Кирсанова О.Н., Бабайкина Е.П. Профессионально-прикладная подготовка в системе физического воспитания студентов НовГУ	73
Клопотенко А.Г., Терехов П.Н., Додонкин Б.О. Сравнительный анализ средств стрелковой специальной физической и технической тренировки на различных этапах подготовки к соревнованиям по летнему служебному двоеборью	79
Кокорина Е.А., Дюсенова А.А., Петренко Е.В. Освоение учебного материала дисциплины «Возрастные особенности человека» студентами, обучающимися при очном посещении занятий и дистанционно	83
Костюченко В.Ф., Степанов В.С., Орехов Е.Ф., Зверев В.Д. Двигательная активность студентов вуза творческих специальностей	89
Кочетков Е.Е. Комплекс уличных тренажеров как средство формирования мотивации к повышению уровня физической подготовленности девушек 16-17 лет	94
Ланина С.Ю. Особенности организации и проведения всех видов практик при подготовке магистра профессионального обучения	98
Лапоух У.А., Мазуренко Е.А. Роль женщин в профессиональном спорте: история и перспективы .	102
Лейбовский А.Ю., Иванова Н.Г. Динамика показателей физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного университета, занимающихся в плавательном бассейне, при сокращении практических занятий по физической культуре с двух до одного в неделю	106
Мазуренко Е.А., Петренко Я.С. Причины вовлеченности студентов университета в киберспорт: анализ мотиваций участия	114
Макарова Н.В., Мелихова Т.М. Видовые признаки агрессивного поведения в спорте.....	118
Михайлова Т.В., Захрямина Л.Н., Шелешнев Д.О., Алексеев Н.Ю. Влияние угла атаки трамплина для достижения максимальной скорости воднолыжником в дисциплине «прыжки с трамплина»	127
Мишнева С.Д. Спортивно-массовая работа как средство мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе	134
Мищенко И.А., Фленова А.Р. Применение специальных дыхательных упражнений для улучшения функционального состояния школьников в постковидный период	139
Мищенко И.А., Шодив Л.О. Развитие двигательных способностей слабослышащих школьников и подготовка их к сдаче норм ГТО посредством занятий кюкушинкай каратэ.....	143

Московченко О.Н., Ратманская Т.И., Захарова Л.В. Технология реализации методики фитнес кенгу джампс в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в вузе	147
Навойчик В.П. Применение рефлексогенной тренировки в предсоревновательном периоде подготовки высококвалифицированных спортсменов по баскетболу 3*3	154
Невзорова Е.В. Основные этапы формирования физической готовности студентов технических вузов, проходящих обучение на военной кафедре при гражданском транспортном вузе, к профессиональной деятельности	158
Нуралиев Б.К. Влияние занятий универсальным боем в группах начальной подготовки на успешность выступлений дзюдоистов юношеского возраста в Тверской области	161
Оганян К.М., Оганян К.К. Генезис телесности человека: социокультурный и антропологический анализ	167
Паршикова Н.В., Изаак С.И. Методика оценки научно-практического мероприятия (на примере международного форума «Россия – спортивная держава»)	172
Пасечник П.В. Ретроспективный анализ маркетинга в сфере предоставления физкультурно-оздоровительных услуг взрослому населению	177
Пьянков И.С., Митрюков А.С., Данилов А.Б., Ильин А.Д. Оценка уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног у курсантов по военной специальности «Применение подразделений морской пехоты»	181
Родин Ю.И. Теория физической культуры на пути к методологии транснаучного знания	185
Рыбин М.А., Шилакин В.Б. Метод ситуационного моделирования с применением болевых приемов в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел	191
Савченко О.Г., Радова Н.Н. Продвижение имиджа спортивных организаций	194
Савчук А.Н., Грузенкин В.И., Сундуков А.С., Ситников Ю.Е., Баженов С.С. Физическое воспитание качественных характеристик обучающихся средствами регии	199
Садоява С.В., Михеева Ю.С. Методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций	205
Сайфуллин И.И., Гатин Ф.А., Михайлов А.С. Первоначальные технико-тактические действия в кикбоксинге	210
Сафронова М.А. Цифровые технологии в организации самостоятельной работы магистрантов в сфере физической культуры и спорта	215
Симонова И.М. Фиджитал-спорт и перспективы введения его в студенческую жизнь	222
Слободянюк Б.В., Мьяконьков В.Б., Мустафина Д.В. Экспертная оценка критериев эффективности управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне	227
Соколов Д.С., Федорова Н.И. Средства адаптивной физической реабилитации при постинфекционной астении	232
Сомкин А.А., Савельева Л.А. Сравнительный анализ выступлений мужских сборных команд на чемпионате мира по спортивной гимнастике 2023 года	238
Стрижакова О.В., Орлов В.А., Фетисов О.Б. Через культуру физическую к повышению психофизического потенциала человека	244
Султаньярова Л.Н., Горбунов С.С., Юринова Т.И. Анализ проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет	248
Терехин В.С., Малашерифова В.В., Супрун А.А., Тарханов И.В., Граевская В.О. Антропометрические измерения команды «формейшн» женщины высокого уровня квалификации в акробатическом рок-н-ролле	254
Трошин М.Ю. Физическое развитие младших школьников вторых классов в процессе формирования самостоятельности на уроках физической культуры	257
Федорченко Н.В., Вершинина Н.А. Наставническая здоровьесберегающая деятельность неформальных консультантов по материнству: учимся на ошибках	264
Цыгановский А.М., Калоша А.И., Цыбина Е.А., Пешкова Н.В. Ведущие характеристики подготовленности финалистов всероссийского фестиваля комплекса ГТО среди студентов, обеспечивающие высокую результативность соревновательной деятельности	271
Щеглов И.М. Особенности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо	277
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	284
Андреева К.Э., Николаева А.А. Исследование факторов, определяющих выбор поведения в конфликте у старших школьников	284
Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. Особенности совладания со стрессом у тхэквондистов в тренировочном и соревновательном цикле	290
Илькевич Т.Г., Илькевич К.Б., Шарагин В.И., Шакиров М.Р. Исследование профессиональной деформации преподавателей вуза	294
Печерский С.А., Славинский Н.В., Куликова И.В., Ильин В.В., Соболев Ю.В., Служителей А.В., Бондаренко Н.М. Социализирующее влияние спортивной деятельности на становление личностной зрелости студенческой молодежи	302

CONTENTS

PEDAGOGICAL SCIENCES	7
Bartova Y.D., Bikmukhametov R.K., Kratyuk A.S., Zverev A.A. Changes in values of bioimpedance analysis of tennis players after training camps	7
Barchuk E.B., Gubarev V.D., Sidorov R.E. Updating the introduction of non-standard means and methods in the physical education, health and sports activities of pre-conscription age students	12
Bukhtoyarova E.A. Criterion-level assessment of the readiness of future teachers to work on designing a psychologically safe educational environment	17
Vaulin M.M. Professionogram of electric and gas welders of gazprom transgaz tchaikovsky llc: analysis of competencies and impact on the effectiveness of professionally applied physical training ..	23
Vlasyuk A.O., Bevza T.V., Nguen K.Z. Implementation Of Postural Gymnastics For Students Of Higher Educational Institutions	28
Volynskaya E.V., Bazyak A.S. Methodology for developing coordination abilities in preschoolers with delayed mental development	32
Grigan S.A., Lyashko G.I. Influence of mass media on the development of physical education among students	37
Davliev R.A., Volkova E.S. Rehabilitation program for osteochondrosis of 1-2 degrees	41
Dudchenko P.P., Selkin P.E. Organizational and pedagogical conditions necessary for the effective transformation of general strength capabilities into hydrodynamic efforts of qualified swimmers in flippers	45
Evgeniev A.A., Vinogradov I.G. The effect of the fast and medium pace of the barbell squat exercise on the development of absolute strength in a student	51
Zhemchuzhnikov A.V. The role and importance of the discipline of fire training in the system of training officers of the national guard troops	54
Ivanas N.I., Maksimov S.Y. Methods of information technologies used in the practice of physical education of preschool children	57
Kartamyshev D.A., Ryltsov A.M., Sakirkin O.W., Koldunov S.D. The of functional state influence research on the flight school cadets professionally important qualities formation on the Krasnodar A.K. Serov higher military aviation school example	61
Kashenkov Y.B., Sharagin V.I., Komarov M.N., Dorontsev A.V. Dynamics of physical fitness indicators of 11-year-old boys based on the staged use of different directions of means	69
Kirsanova O.N., Babaykina E.P. Vocational and applied training in the system of physical education of NOVGU students	73
Klopotenko A.G., Terekhov P.N., Dodonkin B.O. Comparative analysis of the means of special shooting physical and technical training at various stages of preparation for competitions in summer service biathlon	79
Kokorina E.A., Dyusenova A.A., Petrenko E.V. Mastering the educational material of the discipline "Age characteristics of a person" by students studying in person and remotely	83
Kostyuchenko V.F., Stepanov V.S., Orekhov E.F., Zverev V.D. Motor activity of university students of creative specialties	89
Kochetkov E.E. Complex of outdoor simulators as a means of forming motivation to increase the level of physical fitness of girls aged 16-17	94
Lanina S.Y. Features of organizing and conducting all types of internships during the preparation of a master of vocational education	98
Lapoukh U.A., Mazurenko E.A. The role of women in professional sport: history and perspectives	102
Leibovsky A.Y., Ivanova N.G. The dynamics of indicators of physical and functional preparedness of students of Kuban state university involved in the swimming pool with a reduction in practical classes in physical education from two to one per week	106
Mazurenko E.A., Petrenko Y.S. Reasons for university students' involvement in esports: analysis of motivations for participation	114
Makarova N., Melikhova T. Specific signs of aggressive behavior in sports	118
Mikhailova T.V., Zakhryamina L.N., Sheleshnev D.O., Alekseev N.Y. The influence of the angle of attack on the springboard for the achievement of maximum speed by a water skier in the discipline "springboard jumping"	127
Mishneva S.D. Sports and mass work as a means of motivation for physical education and sports at university	134
Mishchenko I.A., Flenova A.R. Application of special breathing exercises in improving the functional state of schoolchildren in the postkovid period	139
Mishchenko I.A., Shodiev L.O. Development of motor abilities of hearing-impaired schoolchildren and their preparation to pass the GTO norms through kyokushinkai karate classes	143
Moskovchenko O.N., Ratmanskaya T.I., Zakharova L.V. Technology of implementation of the kangoo jumps fitness technique within the framework of the discipline "Applied physical education and sports" at the university	147

Navoichyk V.P. The use of reflexogenic training in the pre-competition period of training highly qualified athletes in basketball 3×3	154
Nevzorova E.V. The main stages of formation of physical readiness of students of technical universities studying at the military department of the civil transport university for professional activity	158
Nuraliev B.K. The influence of training universal fight in initial groups on the success of performances of youth judokas in the Tver region	161
Oganyan K.M., Oganyan K.K. Genesis of human corpority: socio-cultural and anthropological analysis	167
Parshikova N.V., Izaak S.I. Methodology for assessing the scientific and practical event (using the example of the international forum "Russia — sports power»)	172
Pasechnik P.V. A retrospective analysis of marketing in the field of providing physical education and wellness services to the adult population	177
Pyankov I.S., Mityukov A.S., Danilov A.B., Ilin A.D. Assessment of the level of development of speed-strength endurance of the muscles of the arms and legs in cadets in the military specialty "Use of marine corps units"	181
Rodin Y.I. The theory of physical culture on the way to the methodology of trans-scientific knowledge	185
Rybin M.A., Shilakin V.B. Method of situational modeling using painful techniques in the professional training of police officers	191
Savchenko O.G., Radova N.N. Promoting the image of sports organizations	194
Savchuk A.N., Gruzenkin V.I., Sundukov A.S., Sitnikov Y.E., Bazhenov S.S. Formation of professionally important qualities in physical education of rugby players' schoolchildren	199
Sadovaya S.S., Mikheeva Y.S. The methodology of developing speed-strength qualities and coordination abilities of preschoolers based on the use of block-modular structures	205
Sayfullin I.I., Gatin F.A., Mikhailov A.S. Initial techniques—tactical actions in kickboxing	210
Safronova M.A. Digital technologies in organization of independent work of master students in physical education and sports	215
Simonova I.M. Digital sports: what is it and the prospects of introducing it into student life	222
Slobodyanyuk B.V., Myakonkov V.B., Mustafina D.V. Expert evaluation of criteria for the effectiveness of physical culture and sports management at the municipal level	227
Sokolov D.S., Fedorova N.I. Means of adaptive physical rehabilitation for post-infectious asthenia	232
Somkin A.A., Saveleva L.A. Comparative analysis of men's national teams performances at the 2023 World artistic gymnastics championships	238
Strizhakova O.V., Orlov V.A., Fetisov O.B. Through physical culture to increase the psychophysical potential of a person	244
Sultanyarova L.N., Gorbunov S.S., Yurina T.I. Analysis of the manifestation of strong-willed qualities of ski racers	248
Terekhin V.S., Malasherifova V.V., Suprun A.A., Tarkhanov I.V., Graevskaya V.O. Anthropometric measurements of the formation team women of the high skill level in acrobatic rock and roll ...	254
Troshin M.Y. Physical development of junior schoolchildren of the second grades in the process of forming independence in physical education lessons	257
Fedorchenko N.V., Vershinina N.A. Mentoring health-saving activities of informal maternity consultants: learning from mistakes	264
Tsyganovsky A.M. Leading characteristics of preparedness of the finalists of the all-Russian festival of the GTO complex among students, providing high results of competitive activity	271
Shcheglov I.M. Features of competitive activity non-Olympic directions of taekwondo	277
PSYCHOLOGICAL SCIENCES	284
Andreeva K.E., Nikolaeva A.A. A Research into the factors determining the choice of conflict behaviour strategies by high school students	284
Bosenko Y.M., Raspopova A.S., Berilova E.I. Psychological features of coping with stress in tennis players during training and competitions	290
Ilkevich T.G., Ilkevich K.B., Sharagin V.I., Shakirov M.R. The study of the professional deformation of university teachers	294
Pechersky S.A., Slavinsky N.V., Kulikova I.V., Ilyin V.V., Sobol Y.V., Sluzhitelev A.V., Bondarenko N.M. The socializing influence of sports activities on the formation of personal maturity of student youth	302

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.342

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА
ТЕННИСИСТОВ ПОСЛЕ СБОРОВ

Бартова Юлия Дмитриевна

Бикмухаметов Роберт Кабирович, доцент

Кратюк Антон Сергеевич

Зверев Алексей Анатольевич, доцент

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация. На сегодняшний день теннис является популярным и активно развивающимся по всему миру видом спорта, увеличивается конкуренция игроков на соревнованиях мирового уровня, появляются новые разновидности: сквош, паддл-теннис, pelota, мягкий теннис и так далее. В статье описаны основные параметры биоимпедансного анализа состава тела теннисистов сборной команды Республики Татарстан в подготовительном периоде. Оценены значения компонентного состава игроков до тренировочных сборов и после. Авторами проанализирована динамика основных показателей в условиях учебно-тренировочного сбора. Оценены изменения показателей основного обмена, активной клеточной массы теннисистов. Выявленные изменения показателей биоимпедансного анализа игроков могут указывать на специфический характер адаптационных изменений теннисистов, вызываемых нагрузками на подготовительном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: теннис, биоимпедансный анализ, состав тела, тренировочные нагрузки, спортивная подготовка.

CHANGES IN VALUES OF BIOIMPEDANCE ANALYSIS OF TENNIS
PLAYERS AFTER TRAINING CAMPS

Bartova Yuliya Dmitrievna

Bikmukhametov Robert Kabirovich, associate professor

Kratyuk Anton Sergeevich

Zverev Alexey Anatolyevich, associate professor

Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

Abstract. Today, such a game as tennis is a popular and actively developing sport around the world, the competition of players at world level competitions is increasing, new varieties are appearing: squash, paddle tennis, pelota, soft tennis and another one. This article describes the main parameters of bioimpedance analysis of the body composition of tennis players of the national team of the Republic of Tatarstan in the preparatory period. The values of the component composition of players before and after training camps were assessed. We analyzed the dynamics of the main indicators in the conditions of the training camp. The values of the component composition of players before and after training camps were assessed. We analyzed the dynamics of the main indicators in the conditions of the training camp. Changes in basal metabolic rates and active cell mass of tennis players were assessed. The identified changes in the indicators of bioimpedance analysis of players may indicate the specific nature of adaptive changes in tennis players caused by loads in the preparatory stage of sports training.

Keywords: bioimpedance analysis, tennis, body composition, training loads, sports training.

ВВЕДЕНИЕ. Сегодня теннис является одним из динамически развивающихся видов спорта по всему миру. С ростом популярности ракеточных игровых видов спорта увеличивается и конкуренция на показательных соревнованиях, матчи которых требуют максимальной мобилизации физических и функциональных

возможностей организма. Современный теннис с динамичными и скоростными розыгрышами предъявляет особые требования к мониторингу морфофункционального состояния организма игрока, изменения которого могут влиять на спортивные результаты. Высокая интенсивность физических нагрузок практически в постоянном режиме приводит к значительным изменениям состава тела спортсменов. Это имеет значение для оценки степени готовности к соревнованиям, прогнозирования спортивных результатов [2].

Многие исследования посвящены изучению особенностей компонентного состава тела теннисистов [1, 4, 5, 6], при анализе которого наблюдается сниженное значение жировой массы (ЖМ), низкий уровень распределения подкожного жира в туловище. Это позволяет говорить о том, что современный теннис становится все более выраженным атлетическим видом спорта, в котором лидирующее место отводится выносливости. В настоящее время широкое распространение получил метод оценки композиционного состава тела, который основан на измерении полного электрического сопротивления тела человека переменному току [3]. Биоимпедансный анализ (БИА) компонентного состава тела спортсменов играет значительную роль в определении и дозировании нагрузок, адаптации организма к примененным физическим упражнениям, а также в предупреждении перетренированности и утомления. Изменения в показателях состава тела, таких как, уменьшение количества жира в организме и увеличение размера мышечных волокон, оказывает положительное влияние на результаты в спринте. Соответственно, разные виды тренировок могут оказывать разные эффекты на увеличение костной массы, размера мышц и снижение жировой массы. Полученные результаты исследований целесообразно использовать при построении тренировочного процесса, чередовании нагрузки и отдыха, определении пика готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, это связано со специфическими воздействиями различных видов спорта на процессы роста организма и обмена веществ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить изменения показателей биоимпедансного анализа теннисистов после сборов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводили в НИИ на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». Были задействованы теннисисты сборной команды Республики Татарстан в количестве 5 человек, средний возраст которых составил 16.2 ± 1.9 лет. Все испытуемые имели спортивный разряд не ниже первого взрослого. Регистрацию показателей компонентного состава тела производили на биоимпедансном анализаторе АВС-01 «МЕДАСС» длительностью в 60 секунд. Для контакта с кожей использовали одноразовый плечной электрод – Fiab F3001EGG. До начала исследования были зафиксированы антропометрические данные – рост, вес, обхват бедер и талии. Исследование проводили в утреннее время до тренировок натощак. Регистрацию показателей выполняли в положении лежа на спине с разведенными руками и ногами (без соприкосновения друг с другом). Первую пару электродов накладывали на правую руку – область лучезапястного сустава и тыльная часть ладони, вторую пару электродов на правую ногу – область голеностопного сустава и тыльная часть стопы. Применение анализаторов жировой ткани на учебно-тренировочном этапе теннисистов не подлежит сомнению. Регулярный контроль содержания жира в организме позволяет определить эффективность питания, учебно-тренировочного процесса и

избежать отклонений перетренировки, недостаточной тренированности, связанной с накоплением жира в организме, с замещением мышечной ткани жировой.

Также стоит учесть специфику годового плана тренировочного процесса теннисистов, заключающуюся в участии в соревнованиях в течение 48 недель из 52. Это приводит к тому, что в подготовке игроков нет сезонов и пиков нагрузки, наоборот, используются восстановительные и поддерживающие микроциклы.

Исследование проводили до начала тренировочных сборов и после них. После проведения повторного тестирования была проанализирована направленность тренировочных нагрузок на сборах, которые длились 21 день в Турции с 25 апреля по 16 мая 2023 года. Программа сборов заключались в применении следующих средств и методов:

1. равномерный бег в зоне аэробного гликолиза (30 минут на песке);
2. анаэробная гликолитическая емкость (2.5-3 минуты с выходом на частоту сердечных сокращений при максимальном потреблении кислорода);
3. комплекс развития скоростно-силовых способностей (выпрыгивания, броски набивных мячей, бег с ускорением по песку);
4. поддерживающий комплекс развития силовых способностей (ходьба выпадами, выполнение имитаций ударов утяжеленной ракеткой);
5. отдельные тренировки для развития взрывной силы (использование утяжеленного мяча, прыжковые упражнения).

Статистическую обработку проводили в программе Excel. Рассчитывали средние значения, среднее идеальное, стандартное отклонение и достоверность различий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Проведенные сборы теннисистов показали, что основная нагрузка была направлена на развитие скоростно-силовых способностей теннисистов. Основные показатели биоимпедансного анализа находились в пределах нормы. Нами были зарегистрированы исходные высокие показатели основного обмена, активной клеточной массы относительно идеальных значений для данной возрастной группы (рис. 1).

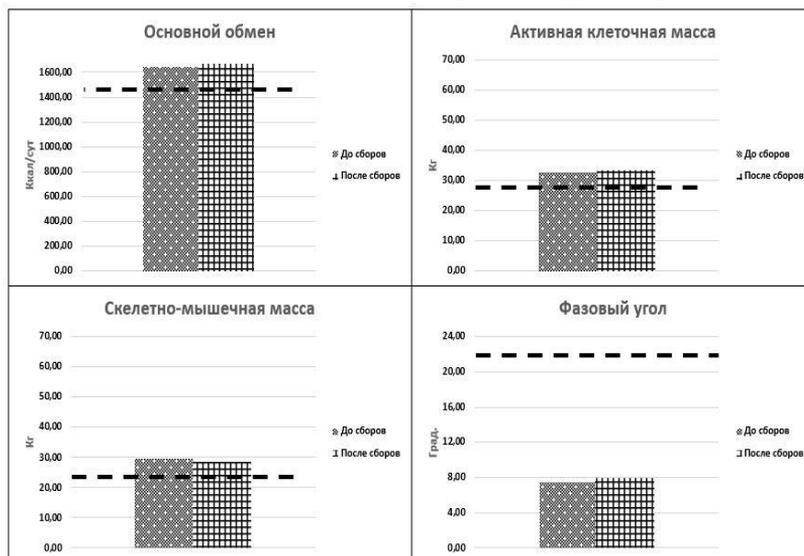


Рисунок 1 – Динамика показателей биоимпедансного анализа теннисистов.

Проведенные сборы показали увеличение доли и количества активной клеточной массы теннисистов без изменений жировой массы, что может быть связано с уровнем тренированности спортсменов. Наблюдаемые изменения у спортсменов выявили закономерность сглаживания результатов после сборов. Увеличение доли клеточной массы свидетельствует о разумном подходе к составлению программы учебно-тренировочных сборов. Более подробная информация о динамике основных показателей представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Значения композиционного состава тела теннисистов до и после сборов

Показатели	До сборов	После сборов
Возраст (лет)	16.1±1.9	16.2±1.9
Вес (кг)	65.1±9.5	65.7±8.3
Общая жидкость (кг)	39.3±6.8	39.4±6.9
Основной обмен (ккал/сут)	1647.1±217.9	1672.0±216.3
Жировая масса (кг)	11.3±4.2	11.8±2.5
Активная клеточная масса (кг)	32.6±6.9	33.4±6.8
Доля клеточной массы (%)	60.3±2.4	61.8±2.4
Скелетно-мышечная масса (кг)	29.5±6.0	28.6±6.8
Доля скелетно-мышечной массы (%)	54.7±4.6	52.7±3.3
Внеклеточная жидкость (кг)	15.9±2.1	16.0±2.3
Минеральная часть костной массы (кг)	2.3±0.2	2.4±0.3
Минеральная часть массы мягких тканей (кг)	0.5±0.1	0.5±0.1
Индекс активной клеточной массы (кг/м ²)	10.5±1.2	10.9±1.1
Фазовый угол (град.)	7.5±0.6	7.8±0.6

ВЫВОДЫ. Непрерывно проводимый мониторинг функционального состояния спортсменов служит необходимой предпосылкой эффективного управления процессом подготовки спортсменов. К числу наиболее прогностически значимых критериев, с использованием которых должен осуществляться мониторинг состояния спортивной работоспособности, относятся показатели состава тела, скоростно-силовой подготовленности и анаэробных биоэнергетических качеств теннисистов. Комплексная оценка состояния физической работоспособности может быть произведена путем проведения испытаний в стандартизированных лабораторных тестах, где точно фиксируются биоэнергетические и эргометрические показатели. Можно утверждать, что причиной выявляемых различий в уровне показателей биоимпедансного анализа игроков могут служить специфический характер адаптационных изменений, вызываемых применяемыми нагрузками.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бартова Ю. Д., Чершинцева Н. Н., Зверев А. А. Теннис и его роль в формировании композиционного состава спортсменов // Вестник физической культуры и спорта. Бишкек, 2023. С. 194–196.
2. Клочкова С. В., Рожкова Е. А. Влияние типа телосложения на физическое развитие лиц, занимающихся // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2020. Т. 97, № 6-2. С. 52–53.
3. Руднев С. Г. [и др.]. Биоимпедансное исследование состава тела населения России. Москва : РИО ЦНИИОИЗ, 2014. 493 с. ISBN 5-94116-018-6.
4. Харисова Э. З. Композиционный состав тела и сердечно-сосудистая система теннисистов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Чебоксары, 2016. С. 611–614.
5. Хафизова Г. Н., Губайдуллина С. И., Асманов Р. Ф. Композиционный состав тела спортсменов игровых видов спорта // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20, № 3. С. 35–40.
6. Campa, F. [et al.]. Bioelectrical impedance analysis versus reference methods in the assessment of body composition in athletes // European Journal of Applied Physiology. 2022. Т. 122, № 3. С. 561–589.

REFERENCES

1. Khafizova G. N., Gubaidullina S. I., Asmanov R. F. (2018), “Bartova Yu. D., Chershintseva N. N., Zverev A. A. (2023), “Tennis and its role in forming composition of the body of athletes”, Bulletin of physical culture and sport, Bishkek, pp. 194–196.
2. Klochkova S. V., Rozhkova E. A. (2020), “The influence of body type on the physical development of persons involved in training”, *Issues of balneology, physiotherapy and therapeutic physical culture*, T. 97, No. 6-2, pp. 52–53.
3. Rudnev S. G. [et al.] (2014), Bioimpedance study of the body composition of the Russian population, Moscow, 493 p., ISBN 5-94116-018-6.
4. Kharisova E. Z. (2016), “Body composition and cardiovascular system of tennis players”, Current problems of physical culture and sports, Cheboksary, pp. 611–614.
5. Compositional composition of the body of athletes in game sports”, *Science and sport: modern trends*, V. 20, No. 3, pp. 35–40.
6. Campa F. [et al.] (2022), “Bioelectrical impedance analysis versus reference methods in the assessment of body composition in athletes”, *European Journal of Applied Physiology*, V. 122, № 3, pp. 561–589.

Поступила в редакцию 27.12.2023.

Принята к публикации 11.01.2024.

УДК 796.034.2

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ И
МЕТОДОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И СПОРТИВНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА**

Барчук Екатерина Борисовна

Губарев Владислав Дмитриевич

Сидоров Руслан Эдуардович

Санкт-Петербургский аграрный университет

Аннотация. В статье представлено исследование по вопросам вовлеченности студенческой молодежи Санкт-Петербургского государственного аграрного университета во внеурочную деятельность, учитывая современные реалии и сложившиеся тенденции в мире спорта у юношей допризывного возраста.

Ключевые слова: кикбоксинг, функциональное многоборье, допризывная молодежь, внеурочная деятельность, студенты.

**UPDATING THE INTRODUCTION OF NON-STANDARD MEANS AND
METHODS IN THE PHYSICAL EDUCATION, HEALTH AND SPORTS
ACTIVITIES OF PRE-CONSCRIPTION AGE STUDENTS**

Barchuk Ekaterina Borisovna

Gubarev Vladislav Dmitrievich

Sidorov Ruslan Eduardovich

Saint Petersburg Agrarian University

Abstract. The article examines the involvement of students of the St. Petersburg State Agrarian University in extracurricular activities, taking into account modern realities and current trends in the world of sports among young men of pre-conscription age.

Keywords: kickboxing, functional all-around, pre-conscription youth, extracurricular activities, students.

ВВЕДЕНИЕ. Современное состояние физической культуры и спорта является результатом реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта в соответствии с указами и поручениями Президента Российской Федерации и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. N 3081-р. В Российской Федерации только 50,9 % юношей призывного возраста имеют необходимый уровень физического развития. Также возросли требования к функциональным возможностям допризывной молодежи как фундаментальной основе обеспечения боеготовности Вооруженных Сил, в условиях современных реалий. В новых условиях ежегодно в ряды Вооруженных Сил будут призываться около 250 тысяч человек, допризывная подготовка которых в новых условиях должна заменить обучение личного состава в первые полгода службы, ранее осуществлявшееся в учебных подразделениях Министерства обороны Российской Федерации. Вместе с тем, анализ нормативных требований Российской Армии и реальная физическая подготовка допризывной молодежи общеобразовательных школ и колледжей показывают наличие явного противоречия между потребностью государства в повышении боеготовности Вооруженных Сил и существующим низким уровнем физической подготовленности допризывной молодежи. Важным является исходный уровень физической готовности призывника, чем больше багаж военно-прикладных знаний, двигательных умений и навыков, а также уровень развития военно-прикладных физических ка-

чеством, тем большего уровня готовности сможет добиться молодой солдат в рамках освоения программы боевой подготовки в войсках [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В ходе обсуждения перед преподавателями предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин колледжа Санкт-Петербургского государственного аграрного университета встал вопрос: «Как осуществить физическую подготовку допризывной молодежи в условиях учебных и внеурочных занятий колледжа СПбГАУ?». Пришли к мнению, что необходимо провести анкетирование среди юношей-обучающихся первого курса. Выявлено яркое предпочтение к искусству ведения поединка, а также силовой подготовке в рамках вида спорта «кроссфит». В настоящее время среди широкого спектра средств физической культуры большой популярностью пользуется кикбоксинг. Как вид двигательной активности кикбоксинг чрезвычайно разнообразен [2], а функциональное многоборье является средством, применяемым при подготовке кикбоксеров. Данные виды двигательной активности являются мощным инструментом при подготовке юношей допризывного возраста – не только средством развития физических качеств, но и средством становления личности как отдельной структурной единицы. Это позволяет направлять допризывную молодежь к двигательной активности, не оказывая давления на психологическое и физическое развитие социально значимой личности (естественное развитие с учетом предпочтений).

Эти направления являются ключевыми в ходе педагогической деятельности, начиная с начала учебного 2023 года. В совместной работе мы опирались на нормы и требования Российской Армии, военно-прикладной концепции физической подготовки молодежи допризывного возраста с учетом внедрения нестандартных средств и методов в учебный процесс обучающихся таких как:

- кикбоксинг;
- функциональное многоборье.

В ходе обсуждения было выявлено, что систематическая работа над фундаментальной физической подготовкой и включение нестандартных средств и методов по виду спорта «кикбоксинг» и «функциональное многоборье» в образовательную программу обучающихся первых и вторых курсов способствует более успешной подготовке допризывников к службе в армии.

В системе физической подготовки юношей допризывного возраста, осуществляемой в условиях СПО, остановились на двух связующих звеньях, в рамках которых осуществляется непрерывное физическое воспитание:

- 1) занятия физической культурой (с внедрением нестандартных средств и методов по виду спорта «кикбоксинг» и «кроссфит»);
- 2) внеурочные формы занятий физическими упражнениями средствами кикбоксинга и кроссфита.

В связи с этим увеличение и улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов колледжа СПбГАУ является актуальной задачей. Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение индивидуальным опытом занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Добиться реализации данных целей невозможно без комплексного и непрерывного взаимодействия со студентами. Для этого в начале учебного года было проведено анкетирование студентов 1-2 курсов колледжа СПбГАУ. Основные вопросы, включенные в анкету, были следующие:

1. Каким видом спорта вы бы хотели заниматься?
2. Какой вид отдыха вы предпочитаете: активный или пассивный?
3. Что для вас главное на занятиях физической культурой?

Наибольшую заинтересованность студентов вызвали кикбоксинг – 24%, кроссфит – 14%, футбол – 9% (рисунок 1).

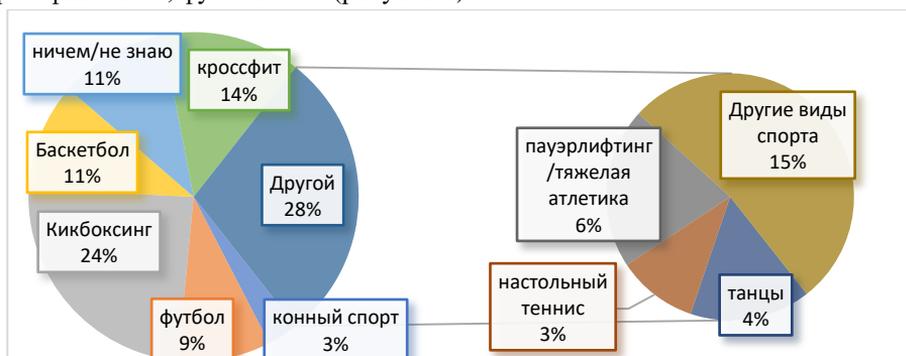


Рисунок 1 – Спортивные предпочтения студентов первого курса.

В совокупности это 44% опрошенных первокурсников. Следует отметить, что на базе колледжа СПбГАУ были организованы внеурочные занятия по кикбоксингу и кроссфиту, что дало возможность культивировать данные направления в образовательной среде, а также вовлечь массы студенческой молодежи к систематическим занятиям по данным направлениям.

Более 50% студентов не получили возможности реализовать себя в рамках внеурочной деятельности колледжа СПбГАУ. Эта проблема связана с различными факторами и требует дальнейшего изучения.

Менее половины опрошенных студентов высказали свое предпочтение активному отдыху. Среди пассивного отдыха выделены: просмотр фильмов, игра в компьютер (рисунок 2), что как следствие может сопровождаться хроническими заболеваниями со стороны опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, а также со сто-

роны сенсорных систем организма. Так называемая группа риска составляет 35%, что достаточно много.



Рисунок 2 – Предпочитаемые виды отдыха студентов первого курса.

Анализ ответов на вопрос «Что для вас главное на занятиях физической культурой?» выявил следующие тенденции. Всего 11% опрошенных считают главным «поддержание основ здорового образа жизни». Для большинства это общий спектр физических упражнений с целью укрепления мышечно-связочного аппарата (рисунок 3). Стоит также отметить, что для студентов физическая культура — это еще и возможность хорошо провести время, отдохнуть от тяжелой умственной работы, при прохождении полосы препятствий (общекорпусной) или так называемой ринговой работе идет процесс социализации и предопределения «себя» в дальнейшем.

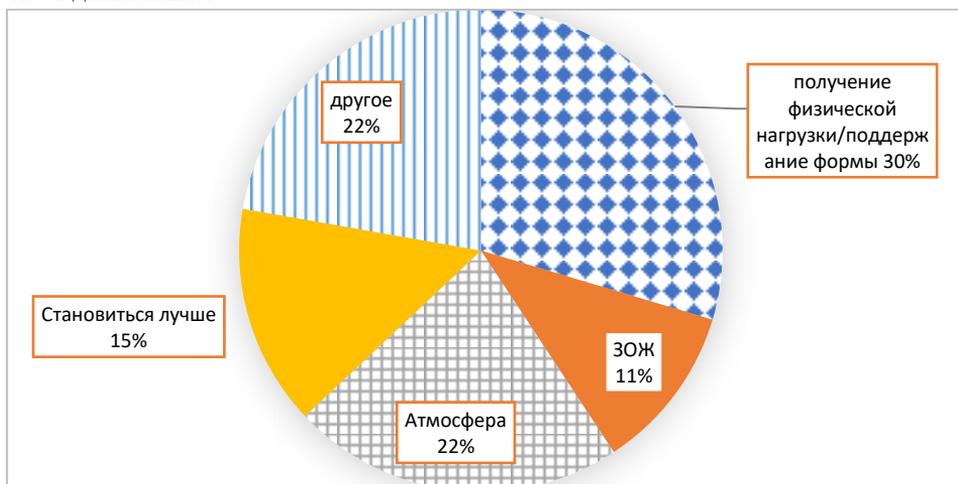


Рисунок 3 – Главное на занятиях физической культурой для студентов 1 курса.

Из ответов стало понятно, что немаловажным аспектом для студентов является личность педагога, его отношение и квалификация.

На рисунке 4 приведены данные об изменении отношения к физической культуре у студентов за время обучения в колледже СПбГАУ. 77% опрошенных

получают удовольствие от занятий физической культурой. 56% изменили свое отношение к физической культуре и спорту в лучшую сторону, обучаясь в колледже СПбГАУ, что свидетельствует о продуктивной работе преподавателей и самих студентов.

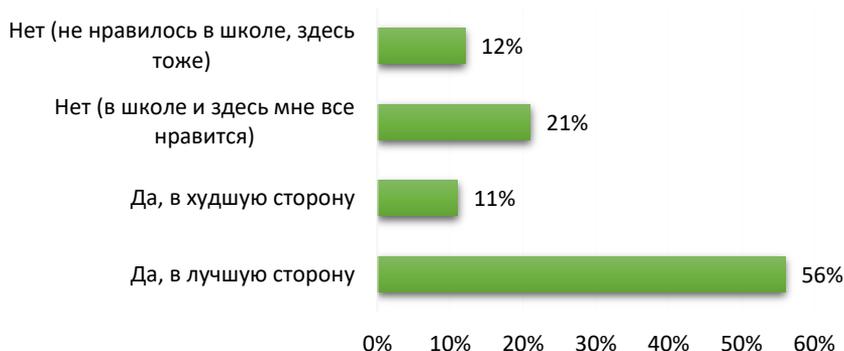


Рисунок 4 – Изменение отношения к физической культуре у студентов за время обучения.

Изменение отношения в худшую сторону можно связать с неудовлетворённостью у студентов различными аспектами их образовательной деятельности, преподавателями. Особенно ярко это проявляется у студентов 1 курса.

ВЫВОДЫ. На основании приведенных данных можно сделать следующие выводы:

1. У студентов есть заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом.
2. Уровень двигательной активности студентов во внеурочное время недостаточно высокий – 46%
3. Здоровый образ жизни не является ключевым вопросом для современной молодежи.

Для того, чтобы исправить выявленные тенденции к пассивному досугу и привлечь студентов к поддержанию здорового образа жизни, целесообразно выделять больше времени на внеурочную деятельность, улучшать спортивную инфраструктуру колледжа и прививать личным примером стремление к занятиям физической культурой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Заимбетов В. Ю. Кроссфит как эффективное средство военно-прикладной физической подготовки студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 129–132.
2. Айгубов Н. М. Физическое воспитание студентов гуманитарного вуза на основе использования средств кикбоксинга // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2009. Том 15. С. 143–146.

REFERENCES

1. Zaimbetov V. Yu. (2023), “CrossFit as an effective means of military-applied physical training of students”, Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta, No. 7 (221), pp. 129–132.
2. Aigubov N. M. (2009), “Physical education of students of a humanitarian university based on the use of kickboxing”, Bulletin of KSU named after. ON THE. Nekrasova, vol. 15, pp. 143–146.

Поступила в редакцию 27.12.2023.

Принята к публикации 11.01.2024.

УДК 378.937:159

КРИТЕРИАЛЬНО-УРОВНЕВАЯ ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Бухтоярова Елена Александровна

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке модели эффективного формирования готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию психологически безопасной образовательной среды (ПБОС) в вузе. Модель состоит из блоков, внедряемых в образовательный процесс поэтапно и последовательно. Критериально-уровневая шкала модели формирования готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС способствует реализации принципа системности, обеспечивая управляемость процесса профессиональной подготовки посредством контроля, анализа результатов оценки уровней сформированности и своевременной коррекции процесса профессиональной подготовки студентов к деятельности по проектированию ПБОС.

Ключевые слова: высшее педагогическое образование, психологическая безопасность, образовательная среда, модель.

CRITERION-LEVEL ASSESSMENT OF THE READINESS OF FUTURE TEACHERS TO WORK ON DESIGNING A PSYCHOLOGICALLY SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Bukhtoyarova Elena Aleksandrovna

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract. The article presents a study on the development of a model for effectively developing the readiness of future teachers to work on designing a psychologically safe educational environment (PSES) at a university. The model consists of blocks that are introduced into the educational process step by step and sequentially. The criterion-level scale of the model for the formation of the readiness of future teachers for the activities of designing an environmental protection system contributes to the implementation of the principle of consistency, ensuring the controllability of the process of professional training through control, analysis of the results of assessing the levels of formation and timely correction of the process of professional training of students for the activities of designing an environmental protection system.

Keywords: higher pedagogical education, psychological safety, educational environment, model.

ВВЕДЕНИЕ. Подготовка будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС в высших учебных заведениях является актуальным аспектом профессиональной подготовки педагогов. Социально-экономическая напряженность в обществе вызывает риски и угрозы нарушения психологической безопасности участников образовательных отношений, ухудшая их психологическое здоровье, обостряя конфликты в поликультурной среде образовательных учреждений, проявляя явления деструкции (травля, психологическое, физическое насилие, суицидальное поведение) и другие виды девиантного поведения обучающихся.

Трудовые функции профессионального стандарта «Педагог» [1] и требования ФГОС высшего образования [2] определяют компетенции педагогов по осуществлению действий по преобразованию и совершенствованию существующей педагогической системы в образовательной организации, в результате которых определяются задачи, сроки, ресурсы, пути и способы достраивания разработанной теоретической модели безопасности с учетом выявленных угроз и рисков

нарушения психологической безопасности в образовательной среде в данный момент.

Наряду с недостаточно развитой материально-технической базой, слабым методическим обеспечением образовательного процесса как факторами риска психологической безопасности субъектов образовательных отношений, выявлен фактор недостаточного обеспечения педагогическим составом, обладающим достаточным уровнем сформированности социально-практических, личностно-психологических навыков, умений и отсутствием компетенций по организации условий, обеспечивающих психологическую безопасность субъектам образования, навыков регулирования девиантного поведения, умений конструктивно взаимодействовать в эмотивно напряженных условиях с учетом психофизиологических особенностей субъектов образования.

Среди факторов обеспечения состояния психологической безопасности образовательной среды для участников образовательных отношений – отсутствие проявлений агрессии во взаимодействии, доброжелательность и диалоговый стиль общения субъектов образования, референтность среды для обучающихся, родителей и педагогов, ориентированность обучающихся на ценности и установки коллектива образовательного учреждения, удовлетворенность и, в целом, положительное отношение к основным характеристикам образовательной среды [3].

Успешность модели формирования готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС и педагогических условий ее эффективного функционирования подтверждено в ходе опытно-экспериментальной работы посредством использования критериально-уровневой шкалы оценки готовности будущих педагогов в ЮУрГГПУ к деятельности по проектированию психологической безопасности в образовательном учреждении.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Моделирование процесса формирования готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС предполагает оценочно-критериальную шкалу, которая обеспечивает контрольно-оценочную (степень готовности) и аналитико-интерпретационную (смысловое разъяснение) функции модели профессиональной подготовки педагогов.

Критериями оценки готовности будущих педагогов к профессиональной деятельности по проектированию ПБОС выступают аксиологический, личностно-рефлексивный и практико-технологический критерий, показатели которых представлены в таблице 1.

Процесс апробации модели формирования готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС осуществлялся на базе ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» на выборке из 94 студентов, которые были разделены на 4 группы. Студенты контрольной группы осваивали образовательную программу в традиционной форме. В трех экспериментальных группах (ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3) модель формирования готовности и педагогические условия внедрялись по формуле: ЭГ-1 – первое педагогическое условие, инкорпорация основ и положений концепции ПБОС в курсе «Основы проектирования ПБОС»; ЭГ-2 – второе педагогическое условие, элективный курс «Лаборатория медиации» и участие студентов в волонтерской деятельности «Педагогический отряд»; ЭГ-3 – реализовывалась модель, первое и второе педагогическое условие одновременно.

Таблица 1 – Критерии и показатели готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС

Критерии	Показатели	Методы диагностики
Аксиологический	Система знаний о профессионально-ценностных ориентациях, гуманистической направленности; мотивация к применению в педагогической деятельности системы знаний о принципах и положениях концепции ПБОС; знание основ нормативно-правовой базы российского законодательства об образовании и защите детей от насилия	Опрос, анкетирование
	Система знаний; мотивация к проектированию учебно-воспитательного процесса, в соответствии с положениями концепции ПБОС	
Личностно-рефлексивный	Навыки эффективного коммуникатора, лидера; направленность на субъект-субъектное общение; сотрудничество; наличие у будущего учителя профессионально значимых личностных характеристик: эмоциональная стабильность, способность к самоанализу, к рефлексии, прогнозированию результатов профессиональной деятельности, ответственность, креативность	Опрос, анкетирование
Операционально-практический	Навыки проектирования ПБОС; способность регулировать девиантное поведение в конфликтных ситуациях; Навыки организации конструктивного взаимодействия в ходе учебно-воспитательного процесса с учетом психофизиологических особенностей обучающихся	Анализ продуктов деятельности, наблюдение, опрос

Оценка состояния готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС во всех четырех группах осуществлялась с использованием следующих методик: 1) методика М. Рокича «Ценностные ориентации» в модификации Печерской А.А. «Профессиональные ценности учителя»; 2) тест «ПБОС» на знание основ и алгоритмов деятельности по проектированию ПБОС; 3) опросник Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова «Коммуникативные и организаторские способности» (КОС); 4) опросник на определение уровня педагогической рефлексивности В.В. Пономаревой, А.В. Карпова; 5) опросник волевого самоконтроля А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана; 6) 16 – факторный личностный опросник Р. Кеттелла; 7) опросник Е.Е. Туника «Диагностика личностной креативности»; 8) изучение продуктов деятельности обучающихся; 9) тест «Тактика поведения в конфликте» Томаса; 10) опросник Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова «Коммуникативные и организаторские способности» (КОС); 11) авторских тестов, анкет, наблюдения за реализацией проектов, изучения продуктов деятельности студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование уровня сформированности готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС посредством критериально-уровневой шкалы позволило отследить динамику сформированности уровня готовности будущих педагогов по аксиологическому, личностно-рефлексивному и операционально-практическому критериям (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика сформированности уровня готовности будущих педагогов по аксиологическому, личностно-рефлексивному и операционально-практическому критериям

Динамика уровня сформированности аксиологического компонента готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС									
Группа / уровни		КГ n=24		ЭГ-1 n=24		ЭГ-2 n=23		ЭГ-3 n=23	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
до	низкий уровень	10	1,7	11	45,6	9	39	10	43
	средний уровень	12	0	12	50	11	48	12	52
	высокий уровень	2	3	1	5,4	3	12	1	8
после	низкий уровень	5	20	1	4	1	4	0	0
	средний уровень	15	62	19	79	7	74	19	83
	высокий уровень	4	12	4	17	5	22	4	17
X ²		6,64		57,4		58,7		77,4	
P		p<0,01		p<0,01		p<0,01		p<0,01	
Динамика уровня сформированности личностно-рефлексивного компонента готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС									
до	низкий уровень	18	75	19	9	15	65	17	4
	средний уровень	6	5	5	20	8	35	6	26
	высокий уровень	0	0	0	0	0	0	0	0
после	низкий уровень	12	50	6	25	8	34	1	4
	средний уровень	10	42	10	42	15	5	12	52
	высокий уровень	2	8	8	33	10	43	10	3
X ²		6,7		58,8		66,25		85	
P		p<0,01		p<0,01		p<0,01		p<0,01	
Динамика уровня сформированности операционально-практического компонента готовности педагогов к деятельности по проектированию ПБОС									
до	низкий уровень	15	62	12	50	13	57	13	57
	средний уровень	6	25	8	3	9	39	7	30
	высокий уровень	3	13	4	17	1	4	3	13
после	низкий уровень	12	50	5	1	3	13	1	4
	средний уровень	7	29	12	0	12	52	13	57
	высокий уровень	5	21	7	29	8	35	9	39
X ²		6,64		62,5		73,7		83,8	
P		p≤0,01		p≤0,01		p≤0,01		p≤0,01	

Оценка динамики уровня готовности будущих педагогов к проектированию ПБОС позволила провести анализ и обобщить результаты апробации внедре-

ния модели и педагогических условий, способствующих ее эффективной реализации (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика уровня сформированности готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС

Группа		КГ, n= 24		ЭГ-1, n=24		ЭГ-2, n=23		ЭГ-3, n=23	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
до	низкий уровень	14	58	14	58	12	52	13	57
	средний уровень	8	33	8	33	9	39	8	34
	высокий уровень	2	7	2	7	2	9	2	9
после	низкий уровень	10	42	4	17	4	17	1	4
	средний уровень	11	45	14	58	11	48	15	60
	высокий уровень	3	13	6	25	8	35	7	36
X ²		6,7		62,5		68,96		83,7	
p		p<0,01		p<0,01		p<0,01		p<0,01	

ВЫВОДЫ. Критериально-уровневая шкала оценки готовности будущих педагогов в ЮУрГПУ к деятельности по проектированию психологической безопасности в образовательном учреждении в ходе верификации разработанной модели формирования готовности и педагогических условий ее функционирования в образовательный процесс вуза позволила вывить положительную динамику уровня сформированной готовности по аксиологическому, личностно-рефлексивному и операционально-практическому компонентам готовности, осуществить количественный и качественный анализ полученных результатов.

На обобщающем этапе оценка уровня готовности по разработанной шкале констатирует положительную динамику в формировании готовности у студентов экспериментальных групп, в которых внедрялась модель формирования готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС и педагогических условий ее успешного функционирования. В контрольной группе количество студентов со средним уровнем готовности увеличилось на 12%, в первой экспериментальной группе – на 25% от общего количества в группе, во второй экспериментальной группе – на 9%, а в третьей экспериментальной группе –на 26%. Оценка высокого уровня готовности у студентов выявила положительный прирост в количестве студентов на 17% в первой экспериментальной группе, на 26% во второй, а в третьей группе прирост составил 28,3% от общего количества студентов группы.

Применение метода математической статистики с использованием х-квадрат при $p \leq 0,01$ подтвердило устойчивость положительной динамики уровня готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС.

Таким образом, критериально-уровневая оценка готовности будущих педагогов к деятельности по проектированию ПБОС модели по формированию готовности будущих педагогов способствует реализации принципа системности, обеспечивая управляемость процесса профессиональной подготовки посредством

контроля, анализа результатов оценки уровней сформированности, своевременной коррекции западающего звена процесса профессиональной подготовки студентов к деятельности по проектированию ПБОС.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) // Консультант Плюс. URL: <http://base.consultant.ru> (дата обращения: 17.12.2023).
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) : приказ Минобрнауки России от 9 февраля 2016 г. № 91 // Техэксперт. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/8073> (дата обращения: 17.12.2023).
3. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды в структуре комплексной безопасности образовательной организации // Казанский педагогический журнал. 2017. № 6 (125). С. 12–18.

REFERENCES

1. Professionalnyj standart Pedagog (pedagogicheskaya deyatel'nost' v doskol'nom, nachal'nom obshchem, osnovnom obshchem, srednem obshchem obrazovanii) (vospitatel', uchitel'), *KonsultantPlus*, URL: <http://base.consultant.ru> (data obrashcheniya: 17.12.2023).
2. Ob utverzhenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 44.03.05 Pedagogicheskoe obrazovanie (s dvumya profilyami podgotovki) (uroven' bakalavriata), prikaz Minobrnauki Rossii ot 9 fevralya 2016 g. № 91, *Tehekspert*, URL: <http://minobrnauki.rf/dokumenty/8073> (data obrashcheniya: 17.12.2023).
3. Baeva I. A. (2017), "Psihologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noj sredy v strukture kompleksnoj bezopasnosti obrazovatel'noj organizacii", *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal*, № 6 (125), pp. 12–18.

Поступила в редакцию 26.12.2023.

Принята к публикации 11.01.2024

УДК 796.07

**ПРОФЕССИОГРАММА ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКОВ ООО «ГАЗПРОМ
ТРАНСГАЗ ЧАЙКОВСКИЙ»: АНАЛИЗ КОМПЕТЕНЦИЙ И ВЛИЯНИЕ
НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Ваулин Максим Михайлович

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлено исследование по проведению анализа компетенций электрогазосварщика на основе профессиограммы с целью обоснования применения профессионально-прикладной физической подготовки для повышения эффективности и качества трудовой деятельности. Автором установлена тесная взаимосвязь производительности труда электрогазосварщиков с уровнем их профессионально ориентированной физической подготовки, которая должна коррелировать с компетенциями, предъявляемыми в профессиограмме для идеального кандидата на должность.

Ключевые слова: профессиограмма, профессионально-прикладная физическая подготовка, компетентностный анализ, производительность труда, управление персоналом.

**PROFESSIONOGRAM OF ELECTRIC AND GAS WELDERS OF GAZPROM
TRANSGAZ TCHAIKOVSKY LLC: ANALYSIS OF COMPETENCIES AND
IMPACT ON THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONALLY APPLIED
PHYSICAL TRAINING**

Vaulin Maxim Mikhailovich

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports

Abstract. The purpose of the study is to analyze the competencies of an electric and gas welder based on a professionogram in order to justify the use of professionally applied physical training to improve the efficiency and quality of work. Within the framework of the study, synthesis was used; analysis; classification; deduction; description; systematization; generalization; system analysis; content analysis; modeling. The conducted research allows us to conclude that there is a close relationship between the labor productivity of electric and gas welders and the level of their professionally oriented physical training, which should correlate with the competencies presented in the professionogram for the ideal candidate for the position.

Keywords: professionogram, professionally applied physical training, competence analysis, labor productivity, personnel management.

ВВЕДЕНИЕ. ПАО «Газпром» является одной из стратегически значимых компаний нашей страны, поскольку она вносит существенную лепту в развитие топливно-энергетического комплекса, который является базисом экономической системы страны. Современная деятельность крупных корпораций строится относительно принципа главенства человеческого капитала среди иных приоритетов и сегментов ресурсного обеспечения фирмы. Следовательно, одной из доминирующих целей субъекта хозяйственной деятельности практически любой из отраслей системы народного хозяйства на сегодняшний день является повышение качества человеческих ресурсов и наращивание эффективности их труда при помощи инструментария HR-менеджмента.

Профессиограмма представляет собой систематизированное описание характеристик профессии, которое включает в себя следующие сведения [1, с. 9]:

- специфика трудовых процессов;

- анализ трудовых функций работника;
- организация и управление производством;
- требования, предъявляемые к претендентам на должность;
- инструкции по организации рабочего пространства на рабочих местах;
- структура временных затрат работника;
- информация о квалификации работника и т.д.

При этом важно отметить императивное требование к адаптивности профессии ввиду трансформационного характера процесса цифровизации, законодательных новаций, рыночных трендов и изменений запросов и требований на характер труда конкретной специальности внутри компании под влиянием эндогенных и экзогенных факторов.

Разработка профессиограммы осуществляется по следующему алгоритму действий [1, с. 10]:

- изучение теоретических основ создания профессиограммы и подготовка методической основы адаптации этого инструмента под нужды конкретной профессии;
- составление структуры документа;
- разработка анкет и проведение опроса среди представителей профессии о важности конкретных soft-, hard-skills для высококачественного исполнения трудовых обязанностей по их профессии;
- психофизиологическое исследование специфики трудовой деятельности;
- отбор сведений о характере трудовой деятельности;
- выявление медицинских противопоказаний (при наличии);
- систематизация полученных сведений и формирование единого документа – профессиограммы.

Типовая профессиограмма должна состоять из трёх частей [2, с. 37]:

- трудовая грамма (изложение особенностей трудовой деятельности конкретной специальности);
- психограмма (систематизация психологических качеств идеального кандидата для определённой профессии);
- социограмма (описание личности в профессии).

Мишагина О. М. отмечает несколько иную структуру [3, с. 6]:

- общая характеристика трудовой деятельности;
- квалификационные требования;
- требования к личностным качествам;
- противопоказания.

Таким образом, профессиограмма представляет собой концентрированное описание требований к идеальному претенденту на конкретную должность в фирме. Анализ профессиограммы является важным аспектом в системе управления персоналом на каждом из этапов кадрового цикла. Важно при этом отметить его диалогический характер: с одной стороны, претендент на вакантную должность должен знать требования к своей профессии и соотнести свои профессиональные и личностные качества с запрашиваемыми при трудоустройстве; с другой стороны, HR-специалист при отборе персонала должен учитывать общие корпоративные

требования, законодательные императивы и специфические нюансы конкретной должности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ПАО «Газпром» является огромной корпорацией, в которой работают 492,2 тыс. человек по различным направлениям: менеджмент; финансы; геологоразведка, добыча, транспортировка, хранение, переработка и реализация газа; НИОКР; инженерные изыскания и т.д. В разрезе непосредственно производственной деятельности одну из ключевых позиций занимает электрогазосварщик, от высокопрофессиональной работы которого зависит функционирование трубопроводов, соединение элементов металлоконструкций, деталей.

Анализ профессиограммы позволяет выделить профессиональные знания и умения электрогазосварщика: знание физических и химических свойств металлов и их сплавов; знание особенностей работы сварочного аппарата; ознакомление с мерами по превенции брака и их устранения; умение выполнять сварку различными способами; приёмка сварочных соединений; сварка деталей различного функционального назначения и конфигураций. Для специалиста данной профессии важны следующие качества: острота зрения; достаточный уровень физической подготовки и выносливости; подвижность и гибкость частей тела; уравновешенность; внимательность; аккуратность; технический склад ума. При этом для представленной профессии существуют и медицинские ограничения по ряду групп заболеваний сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем, дыхательных органов, расстройства зрения и слуха [4].

Одним из способов повышения качества труда и развития общепрофессиональных умений является прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой систему совершенствования физических качеств индивида, которые относятся к его профессиональной деятельности.

Эффективная система организации профессионально-прикладной физической подготовки для электрогазосварщиков ООО «Газпром трансгаз Чайковский» должна вбирать в себя следующие компоненты [7, с. 177]:

- материальное-техническое обеспечение;
- реализация средств физической культуры и спорта;
- средства физической культуры;
- психофизиологическая подготовка к профессиональной деятельности;
- оценка и контроль уровня физической подготовки специалистов.

На сегодняшний день в науке сложилось два основных подхода по поводу организации профессионально-прикладной физической подготовки. Первый подход основан на необходимости всестороннего развития всех систем организма. Вместе с тем данный процесс крайне трудоёмкий, сложный и не совсем оптимальный, поскольку требует колоссальных затрат организма.

Второй подход базируется на принципе надёжности организма (невозможность развития одной системы без ущерба для другой) и направлен на приоритетное развитие именно тех аспектов физической подготовки, которые важны для профессии. В данном ключе возможно формирование двух компонентов: базового

(выполнение общеразвивающих упражнений для всех систем организма для поддержания оптимального физического состояния) и вариативного (более углублённое освоение форм физической активности, которые необходимы для конкретного вида профессиональной деятельности).

Актуальность внедрения методов профессионально-прикладной физической подготовки для электрогазосварщиков в ООО «Газпром трансгаз Чайковский» обусловлена наличием вредных производственных факторов: производственный шум; вибрация; перепады температур; низкая освещённость; асимметричное статическое перенапряжение костно-мышечной системы.

Кроме того, большая часть электрогазосварщиков, устав от высокой физической нагрузки, в выходные дни ведут малоактивный образ жизни, злоупотребляют вредными привычками и не соблюдают оптимальный режим питания [5, с. 60-62].

Ковачёва И. А. обосновывает следующую видовую классификацию видов профессионально-прикладной физической подготовки [6, с. 97]:

- 1) учебные занятия;
- 2) самостоятельные занятия;
- 3) организация различных форм физической активности в рамках трудовой деятельности (например, физкультминутки);
- 4) массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

ВЫВОДЫ. Профессиограмма представляет собой прообраз идеального претендента на должность, который позволяет кандидатам и работодателям «найти друг друга» для синергетического симбиоза и взаимовыгодного удовлетворения потребностей. Анализ профессиограммы электрогазосварщиков демонстрирует важность не только профессиональных знаний и умений, но и обладание soft-skills и достаточным уровнем физической подготовки, которую можно достичь при помощи профессионально-прикладной физической подготовки. Грамотно организованный комплекс различных видов, форм и методов профессионально-прикладной физической подготовки позволит сформировать персонифицированный подход под потребности, способности и предпочтения каждого из работников, содействовать повышению производительности труда и процветанию компании в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Буданцев А. Е. Профессиограмма как средство профессионального самоопределения будущего рабочего // Современное технологическое образование: опыт, инновации, перспективы : сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Липецк, 26–27 апреля 2018 года. Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тянь-Шанского, 2018. С. 9–11.
2. Высокина Н. В. Профессиограмма как инструмент отбора персонала // Рефлексия. 2023. № 4. С. 36–39.
3. Мишагина О. М. Профессиограмма в подготовке студентов к психолого-педагогической деятельности // Научный поиск. 2018. № 4. С. 5–8.
4. Профессиограмма // Интерактивный портал службы занятости Кировской области. URL: <https://www.trudkirov.ru/professiograms/detail/c4f571b1-9ac6-4f59-921b-9d9bf4a25822> (дата обращения: 23.10.2023).
5. Нарыгин Е. В., Яковых Ю. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки работников газоперекачивающей станции профессий «Водитель», «Сварщик» // Заметки ученого. 2016. № 10 (16). С. 59–63.

6. Ковачева И. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, как необходимая подготовка к плодотворной трудовой деятельности // *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2017. № 4. С. 93–99. EDN YNXCYK.

7. Сидорин В. Ю., Королев А. А., Соломченко М. А. Повышение эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки работников управленческого труда // *Автономия личности*. 2022. № 1 (27). С. 174–179.

REFERENCES

1. Budantsev A. E. (2018), «Professionogram as a means of professional self-determination of the future worker», *Modern technological education: experience, innovations, prospects, collection of materials of the II International Scientific and Practical Conference, Lipetsk, April 26-27, 2018*, Lipetsk, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, pp. 9–11.

2. Vysokina N. V (2023), «Professionogram as a tool for personnel selection», *Reflection*, no. 4, pp. 36–39.

3. Mishagina O. M. (2018), «Professionogram in the preparation of students for psychological and pedagogical activity», *Scientific search*, no. 4, pp. 5–8.

4. Interactive portal of the employment service of the Kirov region (2023), «Professionogram», URL: <https://www.trudkirov.ru/professiograms/detail/c4f571b1-9ac6-4f59-921b-9d9bf4a2582> (Accessed 23 Oct 2023).

5. Narygin E. V., Yakov Yu. V. (2016), «Features of professionally applied physical training of gas pumping station workers of professions “Driver”, “Welder”», *Notes of the scientist*, no. 10 (16), pp. 59–63.

6. Kovacheva I. A. (2017), «Professionally applied physical training at the university, as a necessary preparation for fruitful work», *Modern health-saving technologies*, no. 4, pp. 93–99.

7. Sidorin V. Yu. (2022), «Improving the efficiency of the process of professionally applied physical training of managerial workers», *Autonomy of personality*, no. 1 (27), pp. 174–179.

Поступила в редакцию 26.12.2023.

Принята к публикации 11.01.2024

УДК 796.011.3

ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИКИ ПОСТУРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Власюк Алина Олеговна

Бевза Татьяна Вячеславовна

Нгуен Кристина Зунг

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены особенности постральной гимнастики, методика ее применения в образовательном процессе студентов. На сегодняшний день студенческая молодежь, которая является важной частью будущего трудового общества, имеет нарушения осанки, отсутствие достаточной двигательной активности, мышечные дисбалансы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Почти у каждого второго студента определяется подготовительная или специальная группа здоровья с ограничениями по здоровью в связи со сколиозом, плоскостопием и другими проблемами опорно-двигательного аппарата. В статье представлено исследование по применению методики постральной гимнастики, которая при своевременном использовании будет формировать у студентов правильную осанку, корректировать положение отделов позвоночника, профилактировать появление грыж и протрузий.

Ключевые слова: постральная гимнастика, осанка, физическая культура студента.

IMPLEMENTATION OF POSTURAL GYMNASTICS FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Vlasyuk Alina Olegovna

Bevza Tatyana Vyacheslavovna

Nguen Kristina Zung

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg

Abstract. The article discusses the features of postural gymnastics, the methodology of its application in the educational process of students. Today, students, who are an important part of the future labor society, have posture disorders, lack of sufficient motor activity, muscle imbalances and diseases of the musculoskeletal system. Almost every second student has a preparatory or special health group, with health restrictions due to scoliosis, flat feet, etc. The purpose of the study is to propose a technique that will be used for the correction of posture, strengthening of the spinal column and the formation of correct motor patterns in students during the period of study of the discipline physical culture. Conclusions. The authors of this article propose as a solution to the problem a method of postural gymnastics, which, if used in a timely manner, will form the correct posture of students, correct the position of the spine, prevent the appearance of hernias and protrusions.

Keywords: postural gymnastics, posture, student youth.

ВВЕДЕНИЕ. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является средством оптимизации и профилактики нарушений осанки обучающихся. Авторы предлагают рассматривать возраст студенческой молодежи, так как именно в этот период человек проходит стадию взросления и должен осознанно подходить к проблемам своего здоровья. Также на этапе обучения в вузе у студентов возрастает, как умственная, так и эмоциональная нагрузка (стресс), что в свою очередь приводит к появлению зажимов в организме, формированию триггерных точек и еще более проявляющемуся ухудшению осанки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Первое, с чего начинается работа над коррекцией осанки – определение ее типа. В современной медицине на данный момент выделяется 5 типов осанки: I) нормальная спина; II) круг-

лая спина; III) плоская спина; IV) плоско-вогнутая спина; V) кругло-вогнутая спина (рис. 1).

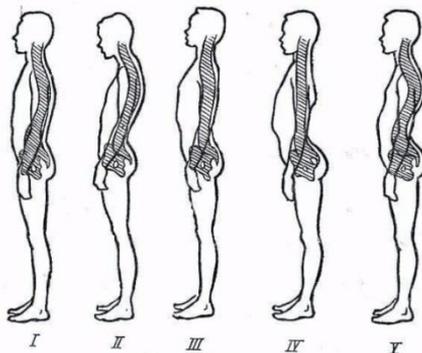


Рисунок 1 – Типы осанки в сагиттальной плоскости.

Одним из способов оценки осанки является визуальный осмотр преподавателем. При нормальной осанке в позвоночнике человека есть физиологические изгибы – шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз. Круглая спина характеризуется слишком большим углом грудного кифоза, для плоской спины характерен уплощенный кифоз. В типе осанки плоско-вогнутая спина угол грудного кифоза меньше нормального, при этом в поясничном отделе наблюдается гиперлордоз. В кругло-вогнутом типе осанки углы в грудном и поясничном отделе больше, чем при нормальном типе.

Для определения типа осанки существует ряд тестов. Определение лордоза в поясничном отделе:

Исходное положение – лежа. У испытуемого измеряют расстояние между поясничным отделом и полом. Если расстояние превышает 1-3 см, то имеет место гиперлордоз. Если же поясница полностью прижата к полу – то тип осанки – круглая/плоская спина.

Исходное положение – стоя у стены. Испытуемому предлагается выполнить упражнение roll-down – выполнить скручивание в каждом отделе позвоночника и коснуться пальцев ног. Если при выполнении этого упражнения испытуемый не может держать пятки прижатыми к полу, падает вперед – то в поясничном отделе есть предпосылки для гиперлордоза.

Определение чрезмерного грудного кифоза:

Исходное положение – лежа на спине. В этом положении преподаватель проверяет, касается ли задняя часть плеча пола, а также, не запрокидывается ли голова испытуемого назад – это может говорить о наличии чрезмерного грудного кифоза. Испытуемому предлагается поднять руки перед собой и отвести их назад, при этом не прогибаясь в грудном отделе. Если у испытуемого не получается коснуться пола – в грудном отделе возможен чрезмерный кифоз.

Исходное положение – сидя у стены. Испытуемый прижат к стене от затылка до копчика. Необходимо согнуть руки в локтевых суставах и прижать их к стене от локтя до тыльной части запястья. Если испытуемый не касается стены – то имеет место слишком большой угол в грудном кифозе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. После диагностического определения типа осанки у обучающихся можно приступить к внедре-

нию коррекционной постуральной гимнастики. Термин «постуральная» (от англ. Posture – осанка, поза) гимнастика стал использоваться в современном фитнесе не так давно, после большого количества исследований в области искривлений позвоночника в сагиттальной плоскости. В отличие от сколиоза, где искривление позвоночника происходит в фронтальной плоскости и данное нарушение осанки сложно исправить без медицинских специалистов, постуральная гимнастика направлена на решение проблем, связанных с артикуляцией позвоночника, нарушениями осанки в сагиттальной плоскости, мобильностью грудного и поясничного отдела и т. Д.

Проанализировав научные труды по теме исследования [1-3], авторы предложили для решения проблем, указанных выше, в рамках учебного занятия использовать комплексы коррекционных упражнений. Оптимальнее всего внедрить данные комплексы в подготовительную и/или заключительную части занятия. В подготовительной части применяемый комплекс будет решать проблемы подготовки организма для последующей нагрузки, при этом положение позвоночника будет приближено к физиологической норме и постепенно у студентов будет формироваться двигательный стереотип. В заключительной части занятия с помощью предлагаемого комплекса будут решаться проблемы снятия мышечного напряжения после основной работы, закрепления двигательного навыка.

Для каждого типа осанки свойственны определенные характерные особенности. При типе осанки «Плоская спина» грудной кифоз уплощен, а наклон таза меньше физиологической нормы. При этом типе осанки укорочена задняя поверхность бедра и ягодичных мышц, передняя поверхность бедра, наоборот, перерастянута. Шейный отдел может быть спазмирован.

В комплексе подготовительной части занятия рекомендуется выполнять упражнения на разгибание бедра в коленном суставе, на растяжку задней поверхности бедра и ягодиц. В заключительной части занятия рекомендуется выполнять упражнения на мобильность грудного отдела, лопаток и ромбовидной мышцы.

Пример упражнения: исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, локти под плечами, на выдохе разогнуть руки в локтевом суставе до угла 90 градусов, максимально опустить плечи и лопатками потянуться к позвоночнику, макушкой потянуться вверх, на вдохе – вернуться в исходное положение.

Для типа осанки «Круглая спина» характерны более плоские шейный и поясничный отделы, при этом в грудном отделе наблюдается повышенный изгиб, так называемая сутулость. При этом типе осанке укорочены передняя поверхность шеи, грудные мышцы, задняя поверхность бедра, при этом передняя поверхность бедра перерастянута.

В разминке рекомендуется выполнять упражнения для сокращения мышц передней поверхности бедра (разгибания в коленном суставе), а также на укрепление мышц верхней части спины (верхней части трапецевидной и ромбовидной мышц). В заминке рекомендуются комплексы растяжки на раскрытие грудного отдела (растяжка грудных мышц), на вытяжение позвоночного столба, мобильность плечевого сустава и лопаток.

Пример упражнения: исходное положение – сидя спиной к стене, ноги чуть согнуты в коленных суставах, корпус полностью прижат к стене, руки согну-

ты в локтевых суставах, локоть поднят на уровень с плечевым суставом. На выдохе прижать предплечья к стене, не отрывая локтей от стены и не меняя их положения относительно корпуса.

При типе осанки «Плоско-вогнутая спина» грудной кифоз имеет меньший угол, а поясничный лордоз, напротив, больший угол. При этом типе осанки наблюдается укорочение грудных мышц, мышц передней поверхности бедра, спазмируются подвздошно-поясничная мышца, трапецевидная, при этом удлиняются задняя поверхность бедра и мышцы брюшного пресса.

В подготовительной части занятия рекомендуется выполнять упражнения на тонус перерастянутых отделов – укреплять заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы (тазоводоминантные упражнения), а также выполнять упражнения на мышцы кора.

В заключительной части занятия рекомендуется растягивать переднюю поверхность бедра, расслаблять подвздошно-поясничную мышцу, работать с подвижностью тазобедренного сустава.

Пример упражнения: исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, на вдохе прогнуться в пояснице, выполнив наклон таза вперед, на выдохе максимально прижать поясницу к полу, не отрывая ягодиц.

Для типа осанки «Кругло-вогнутая спина» рекомендуется сочетать рекомендации из комплексов Круглая спина и Плоско-вогнутая спина.

ВЫВОДЫ. Предложенная методика поструральной гимнастики при использовании в подготовительной и заключительной частях занятия успешно решает проблемы нарушений осанки в сагиттальной плоскости у студентов, является корректирующей и профилактирующей мерой, подходит для внедрения в высших учебных заведениях в рамках занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Соловьев В. А. Влияние силовых упражнений на коррекцию осанки женщин, занимающихся фитнесом // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения ХМАО-Югры : сборник материалов к городской научно-практической конференции обучающихся г. Ханты-Мансийска, Ханты-Мансийск, 28–29 мая 2019 года. Ханты-Мансийск Югорский государственный университет, 2019. С. 181–183.

2. Засядько К. И., Вонаршенко А. П., Язлык М. Н. Коррекция нарушения осанки по типу кругловогнутой спины у студентов // Арбатские чтения : материалы и тезисы докладов III конгресса мэров городов-курортов и главных внештатных специалистов, Москва, 14–15 октября 2021 года. Выпуск 6. Москва : Издательство «Знание-М», 2021. С. 26–33. – DOI 10.38006/00187-095-1.2021.26.33.

3. Нева С. Ф. Уровень физической подготовленности студенток с нарушением осанки в сагиттальной плоскости (сутулая спина) // Здоровье для всех. 2022. № 1. С. 60–65.

REFERENCES

1. Solovyov V. A. (2019), “The influence of strength exercises on the correction of posture of women involved in fitness”, *Current problems of physical education, sports training and health improvement of various categories of the population of KhMAO-Yugra, Khanty-Mansiysk*, pp. 181–183.

2. Zasyadko K. I., Vonarshenko A. P., Yazlyuk M. N. (2021), “Correction of postural disorders according to the type of round-concave back in students”, *Arbat readings, Materials and abstracts of reports of the III Congress of Mayors of Resort Cities and Chief Freelance Specialists*, Vol. 6, pp. 26–33.

3. Nevar S. F. (2022), “Level of physical fitness of female students with poor posture in the sagittal plane (stooped back)”, *Health for everyone*, No. 1, pp. 60–65.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 15.01.2024

УДК 372.363

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Вольнская Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент
Базяк Анастасия Сергеевна

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тянь-Шанского

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с повышением эффективности вмешательств, направленных на развитие координационных навыков у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в рамках адаптивной физической активности. Цель представленного исследования – теоретико-практическое обоснование эффективности применения методики, способствующей развитию координационных навыков у дошкольников с задержкой психического развития. Эффективность развития координационных способностей оценивали по показателям кинестетической способности, способности поддерживать статическое равновесие, к ориентированию в пространстве, основанному на проприоцептивной чувствительности, способности к скорости оперативной реакции. Для осуществления педагогического воздействия в экспериментальной методике использовали следующие средства: утренняя гигиеническая гимнастика, организованные занятия по адаптивному физическому образованию, физкультурные динамические паузы, упражнения на балансировочной доске Бильгоу и рекреативные занятия оздоровительной направленности. Эффективность предложенной методики подтверждена улучшением показателей статической координации по тесту «проба Ромберга», по показателям, выявляющим умение ориентироваться в окружающем пространстве и оцениваемым по тестам «слаломный бег», «метание мяча в цель», увеличением показателей кинестетической способности. Практические исследования подтвердили необходимость и значимость данной методики, способствующей прогрессу в улучшении координации движений у детей и успешной их адаптации.

Ключевые слова: задержка психического развития, дети 6 лет, координационные способности, адаптивное физическое воспитание.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOLERS WITH DELAYED MENTAL DEVELOPMENT

Volynskaya Elena Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Bazyak Anastasia Sergeevna
Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

Abstract. The study examines the challenges related to enhancing the efficiency of purposeful interventions aimed at developing coordination skills in preschool children with intellectual disabilities within the framework of adaptive physical education. Research objective: rationale for the effectiveness of a technique that contributes to the development of coordination skills in preschoolers with delayed mental development. The effectiveness of the development of coordination abilities was assessed by indicators of kinesthetic ability, ability to maintain static equilibrium, orientation in space based on proprioceptive sensitivity, ability to differentiate and rapid response. As part of the experimental methodology, the following pedagogical influences were used: morning gymnastics, adaptive physical education, dynamic motor pauses, exercises on the Bilgoe board, and wellness classes. The effectiveness of the proposed method was expressed in the improvement of static coordination indicators for the Romberg test, for indicators that reveal the ability to orient in space according to the slalom running and ball throwing tests, an increase in kinesthetic ability indicators. Practical studies confirmed the need and importance of this technique, contributing to progress in improving the coordination of movements in children and for their successful adaptation.

Keywords: mental retardation, children 6 years old, coordination abilities, adaptive physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Развитие координационных способностей является фактором, который обуславливает зрелость двигательной сферы, а также позволяет стабилизировать психомоторную сферу детей с задержанным психическим развитием [1, с. 625]. Согласно мнению Г.А. Бутко, направления исследований по преодолению двигательных нарушений у детей с ЗПР будут определяться характером нарушений, включая различные формы, в которых присутствуют, как моторные, так и психомоторные нарушения [2, с. 6]. Т. В. Бахнова и Т. А. Андриенко в своих исследованиях теоретически доказали и экспериментально подтвердили эффективность занятий, основанных на использовании средств аэробики и выдуманных сюжетов, соответствующих музыке. Цель таких занятий заключается в улучшении развития координационных способностей детей с задержанным психическим развитием [3, с. 174]. Другие исследования подтвердили значительное педагогическое влияние применения элементов чир-спорта в рамках адаптивной физической активности детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития [4, с. 3].

Аналитический обзор литературы показал высокую эффективность использования различных коррекционно-развивающих методик, однако еще актуальна необходимость разработки новых методов, средств и методик для развития двигательной сферы детей с ЗПР.

Цель исследования – теоретико-практическое обоснование эффективности применения методики, способствующей развитию координационных навыков у дошкольников с задержкой психического развития.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Программа тестирования базовых координационных способностей включала доступные для дошкольников проявления. Способность к сохранению статического равновесия оценивали по двум тестам «проба Ромберга простая» и «пяточно-носочная»; умение ориентироваться в окружающем пространстве – с помощью тестов «слаломный бег», «метание мяча в цель», «временной интервал прохождения по гимнастической скамье», «ходьба по линии боком». Способность к кинестезии (восприятию собственного тела и движений) определяли путем проведения теста, в котором измеряли точность прыжка в длину с места, равную половине от максимума. В исследования приняли участие 12 мальчиков старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Участники экспериментальной группы занимались в соответствии с предложенной методикой, включающей ежедневные занятия утренней оздоровительной гимнастикой, основу которой составляли общеразвивающие упражнения. Совокупность упражнений, целью которых являлась стимуляция и развитие ориентировки в пространстве, точности двигательных действий, способности к дифференцировке мышечных усилий, развитие способности к удержанию статического и динамического равновесия, упражнения, направленные на развитие сенсомоторной реакции на движущийся объект, реализовывали в организованной форме адаптивной физической активности. Регулярность занятий составляла полчаса три раза в неделю. В эти же занятия были включены комплексы упражнений вестибулярной гимнастики и кинезиологические упражнения на межполушарные взаимодействия, а также ежедневные физкультурные динамические паузы,

состоящие из таких средств, как подвижные игры, пальчиковая гимнастика, упражнения на доске Бильгоу и инклюзивные рекреативно-оздоровительные мероприятия, которые проводились 1 раз в два месяца.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Полученные показатели экспериментальной работы доказали целесообразность применения данной методики в плане развития координационных навыков дошкольников с ЗПР. Реализация предложенной методики по итогам тестирования позволила добиться значимого преимущества экспериментальной группы над контрольной группой по большинству исследуемых способностей (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1 – Динамика показателей координационных умений у дошкольников с задержкой психического развития ($x \pm m$)

Тестовые задания		Сентябрь 2022 г.			Январь 2023 г.		
		КГ, n=6	ЭГ, n=6	P	КГ, n=6	ЭГ, n=6	P
Проба Ромберга, с	Простая	5,25±0,35	5,08±0,43	>0,05	7,25±0,32	10,08±0,43	<0,05
	Пяточно-носочная	3,58±0,28	3,66±0,43	>0,05	4,25±0,35	5,91±0,41	<0,05
Слаломный бег, с		11,71±0,30	11,78±0,36	>0,05	11,25±0,26	11,02±0,20	>0,05
Метание мяча в цель, правая рука, раз		1,25±0,25	1,0±0,38	>0,05	2,08±0,14	3,33±0,41	<0,05
Метание мяча в цель, левая рука, раз		1,33±0,35	1,25±0,44	>0,05	2,16±0,20	3,91±0,14	<0,05
Время прохождения по гимнастической скамье, с		7,92±0,74	7,51±0,71	>0,05	7,01±0,51	5,70±0,33	<0,05
Ходьба по линии боком 10 м, с		24,19±1,53	24,26±1,59	>0,05	22,11±1,00	17,80±0,59	<0,05
Способность к кинестезии (восприятию собственного тела и движений) (ОО%)		75,41±6,01	68,33±11,22	>0,05	70,83±3,58	50,83±4,34	<0,05

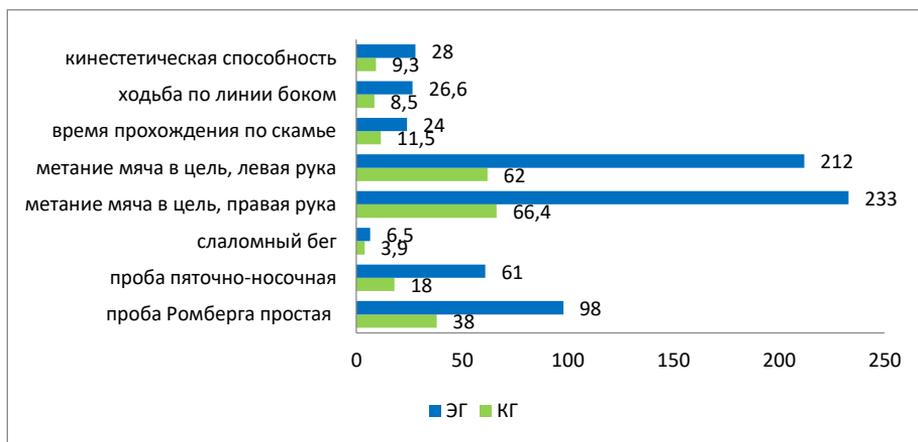


Рисунок 1 – Процентное соотношение прироста результатов координационных способностей дошкольников с ЗПР.

Результаты тестов на статическую координацию показали, что дошкольники экспериментальной группы продемонстрировали достоверный прирост по показателю «проба Ромберга простая» с результатом $10,08 \pm 0,43$ секунд, что на 98% больше исходного значения. В контрольной группе результат пробы увеличился на 38% со значением $7,25 \pm 0,32$ секунды. По усложнённой пробе Ромберга «пяточно-носочная» в экспериментальной группе прирост составил 61%, а в контрольной 18%.

Способность к ориентации в пространстве оценивали по тесту «слаломный бег», по которому выявлено улучшение показателей в экспериментальной группе на 6,5 %, в контрольной группе 3,9 %. Способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений оценивали с помощью теста «метание мяча в цель» для обеих рук. В экспериментальной группе мальчиков увеличение показателей правой руки составило 233%, а левой 212%. У дошкольников контрольной группы также наблюдается высокий прирост в показателях правой руки на 66,4% и левой на 62%. Тест «время прохождения по гимнастической скамье» определяет способность к ориентации в пространстве, основанную на проприоцептивной чувствительности. Исходные результаты теста в группе дошкольников составляли $7,51 \pm 0,71$ секунды, в то время как в контрольной группе их значение составляло $7,92 \pm 0,74$ секунды. В конце педагогического эксперимента в группе мальчиков, которые занимались по экспериментальной методике, прирост показателя составил 24%, в контрольной группе 11,5%.

Еще один тест на способность к ориентации в пространстве «ходьба по линии боком 10 м». Дошкольники экспериментальной группы на начальном этапе исследования преодолели дистанцию в 10 м за $24,26 \pm 1,59$ секунды, а мальчики контрольной группы за $24,19 \pm 1,53$ секунды. После реализации экспериментальной методики прирост показателей составил 26,6% и 8,5% в экспериментальной и контрольной группах соответственно. Тест «точность воспроизведения половины максимального прыжка в длину с места» оценивает способность к кинестезии (восприятию собственного тела и движений), испытуемые экспериментальной группы в результате применения методики прыгали более точно на 28%, а дошкольники контрольной только на 9,3%.

ВЫВОДЫ. Использование комбинированной методики, сочетающей утреннюю гимнастику, специализированные занятия по адаптивному физическому образованию, упражнения на доске Бильгоу и оздоровительные рекреативные занятия, позволило сделать вывод о значительном положительном влиянии данной методики на развитие координационных навыков у дошкольников с задержкой психического развития.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Амплеева В. В. Развитие координационных способностей у дошкольников с задержкой психического развития средствами адаптивного физического воспитания // Аллея науки. 2017. Т. 3, № 15. С. 622–626.
2. Бутко Г. А., Суворова О. В., Сорокоумова С. Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, № 3. С. 6.
3. Бахнова Т. В., Андреевко Т. А. К вопросу о развитии координационных способностей детей с задержкой психического развития в научно-практическом центре АФК «Без границ» // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 4 (34). С. 174–181.

4. Агеева М. С., Максимова С. Ю. Результаты мониторинга физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития как ориентир использования чирлидинга в их адаптивном физическом воспитании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 3–6.

REFERENCES

1. Ampleeva V. V. (2017), “Development of coordination abilities in preschoolers with mental retardation by means of adaptive physical education”, *Alleya nauki*, Vol. 3, No. 15, pp. 622–626.
2. Butko G. A., Suvorova O. V. and Sorokoumova S. N. (2019), “The study of the motor sphere of preschoolers with mental retardation”, *Vestnik Mininskogo universiteta*, Vol. 7, No. 3, p. 6.
3. Bakhnova T. V. and Andreenko T. A. (2020), “On the issue of the development of coordination abilities of children with mental retardation in the scientific and practical center of AFC “Without Borders””, *Physical education and sports training*, No. 4 (34), pp. 174–181.
4. Ageeva M. S. and Maximova S. Yu. (2019), “The results of monitoring the physical fitness of preschoolers with mental retardation as a guideline for the use of cheerleading in their adaptive physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 3–6.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 15.01.2024

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Григан Светлана Александровна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Ляшко Геннадий Иванович², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления, г. Санкт-Петербург*

²*Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассмотрена роль средств массовой информации в развитии физической культуры и спорта среди студентов. Физическая культура и спорт являются важными компонентами здорового образа жизни. Представлено исследование по выявлению источников информации, которые могут влиять на формирование интереса к занятиям спортом и повышению уровня физической активности в жизни студентов. Отмечены позитивные и негативные стороны воздействия средств массовой информации на здоровье и физическую форму молодежи. Определено, влияние средств массовой информации в развитии интереса к физической культуре и спорту среди студентов. В исследовании использовали метод анонимного анкетирования. Результаты показали, что СМИ имеет значительное влияние на развитие физической культуры и спорта среди студентов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, средства массовой информации, студенты, активный образ жизни.

INFLUENCE OF MASS MEDIA ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AMONG STUDENTS

Grigan Svetlana Aleksandrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lyashko Gennady Ivanovich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, North-Western Institute of Management, St. Petersburg*

²*Rostov State Transport University, Rostov-on-Don*

Abstract. The article examines the role of the media in the development of physical culture and sports among students. Physical education and sports are important components of a healthy lifestyle. However, the modern pace of life does not always promote a decent level of activity for the body, which can lead to decreased immunity and more serious health problems. In this context, the media represent a powerful tool for disseminating information and shaping public opinion regarding interest in sports. The work examined various sources of information that can influence the formation of interest in sports and increasing the level of physical activity in the lives of students. The positive and negative aspects of the impact of the media on the health and physical fitness of young people were also displayed. The purpose of the study is to determine what influence the media have in developing interest in physical education and sports among students. The study was conducted using the anonymous survey method. The results of the study showed that the media has a significant influence on the development of physical education and sports among students.

Keywords: sports, physical education, mass media, students, active lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура и спорт являются важными компонентами здорового образа жизни. Однако современный темп жизни не всегда способствует достойному уровню активностей для организма, что может привести к снижению иммунитета и более серьезным проблемам со здоровьем. В таком контексте средства массовой информации (СМИ) представляют собой мощный инструмент для распространения информации и формирования общественного мнения касательно интереса к спорту.

Анализ литературы показал, что средства массовой информации оказывают влияние на физическую культуру и спорт в жизни человека. Для более эффективного улучшения физического здоровья человека в нынешней среде необходим более глубокий взгляд на взаимосвязь средств массовой информации и интереса людей к активному спорту в их жизни [1].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключается в определении того, какое влияние имеют средства массовой информации в развитии интереса к физической культуре и спорту среди студентов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании участвовали 107 студентов в возрасте от 17 до 24 лет, которые не являются профессиональными спортсменами (63 юноши и 44 девушки). Исследование проводилось анонимным анкетированием с целью выявить источник информации и мотивации к занятию спортом, а также оценить их влияние на формирование здорового образа жизни. Опрос состоял из 15 вопросов, разделенных на три блока: 1) вопросы о занятиях спортом и физической активности; 2) вопросы об отношениях со спортом (какая мотивация/проблемы); 3) вопросы о влиянии СМИ на развитие физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. По данным опроса было определено, что 71% учащихся занимаются спортом. Получены данные о том, сколько времени выделяют на занятия физической культурой и спортом: ежедневно – 7%; 2-3 раза в неделю – 27%; раз в неделю – 18%; реже одного раза в неделю – 19%; не занимаюсь совсем – 29%.

На вопрос «Какую активность вы предпочитаете?» были даны следующие ответы: тренировки дома – 18%; тренировки в зале – 16%; групповые занятия (футбол, баскетбол) – 38%; никакие – 29%. На вопрос о том, считают ли, что спорт важен для здоровья: 90% опрошенных были согласны, 10% ответили отрицательно. На вопрос «Хотели бы повысить активность в своей жизни?» 79% ответили положительно, а 21% – отрицательно.

Таким образом, можно сделать выводы по первой группе вопросов: чуть больше 2/3 студентов занимаются активно спортом, из них большинство занимаются групповыми видами спорта. Значительная часть студентов понимают важность занятий спортом для своего здоровья, но не всегда готовы выделять время и внимание этому вопросу, однако большинство хотели бы изменить свою ситуацию и повысить активность в жизни.

Вторая часть вопросов затрагивала отношения со спортом, то есть, какую мотивацию и препятствия находят студенты. На вопрос «Что вас вдохновило на занятия спортом?» были следующие результаты (рис. 1).

По результатам второй группы вопросов можно сделать такие выводы: 1) мотивация к занятиям спортом может быть вызвана различными факторами, но почти половину занимают три фактора – реклама спортивных товаров, освещение спортивных событий, друзья и знакомые, которые занимаются спортом; такие данные приводят к тому, что студенты обращают внимание на спортивную рекламу и мероприятия и, являясь частью общества, начинают заниматься спортом за компанию; 2) для продолжения заниматься спортом основные факторы мотивации – это желание похудеть и улучшить физическую форму; 3) наиболее значимым

препятствием для занятий спортом является отсутствие времени и мотивации, студенты сталкиваются с проблемой организации своей активной части жизни.

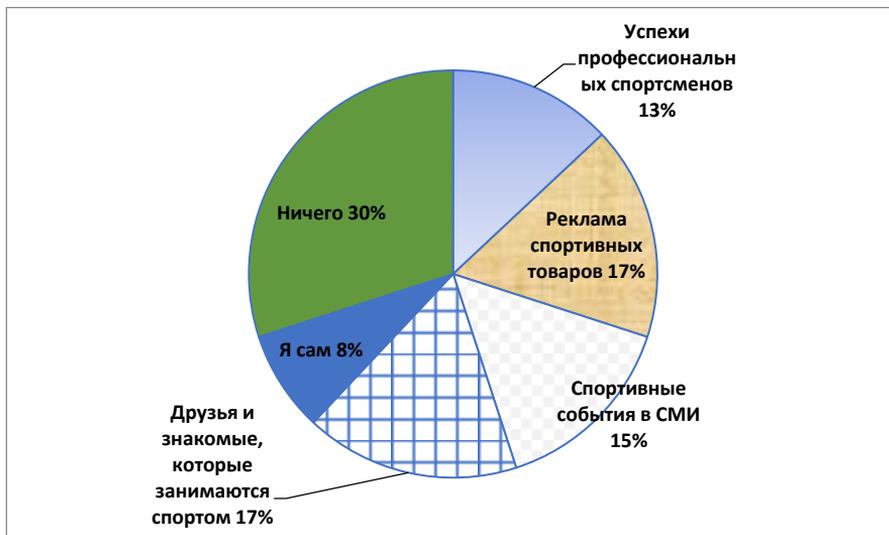


Рисунок 1 – Факторы, вдохновившие на занятия спортом.

Данные о факторах, влияющих на мотивацию к физической культуре и спорту, отражены в рисунке 2.

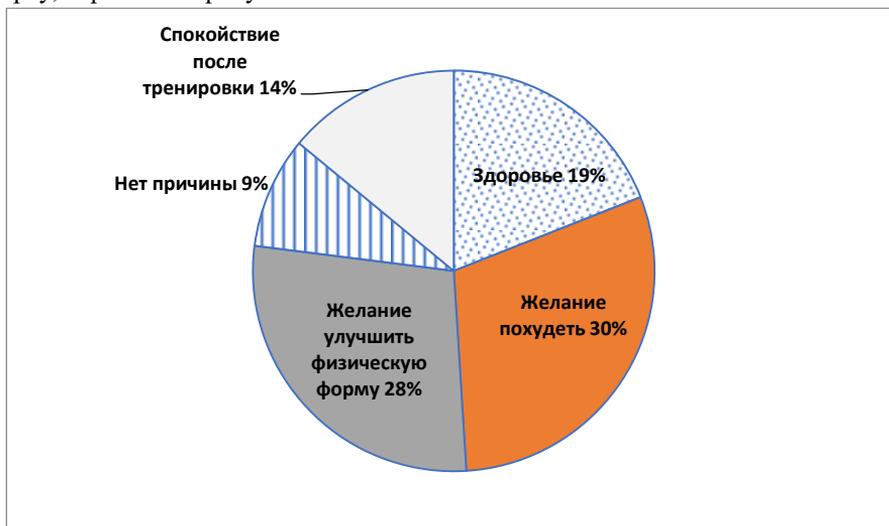


Рисунок 2 – Факторы, влияющие на мотивацию заниматься спортом.

Следующая группа вопросов направлена на определение источников информации в СМИ, которые направлены на повышение внимания к занятиям физической культурой и спортом и то, какое влияние СМИ имеют в среде спорта. На вопрос «Какими источниками информации о спорте и физической культуре вы пользуетесь?» были даны такие ответы: ТВ – 18%; газеты/журналы – 4%; интернет-ресурсы – 78%.

Самым популярным вариантом ответа стал «Интернет-ресурсы», поэтому далее были заданы вопросы о том, какой формат ресурсов привлекает студентов. Получены следующие результаты: спортивные новости – 22%; видео о спорте – 11%; обзоры матчей и соревнований – 24%; тренировочные программы - 19%; блоги/статьи на спортивную тему – 24%.

На вопрос «Мотивируют ли вас СМИ на занятия спортом и физической активностью» 74% студентов ответили положительно и 26% отрицательно, то есть большинство СМИ имеют влияние на студентов. Далее был вопрос «Считаете ли вы, что средства массовой информации влияют на формирование вашего спортивного образа жизни?», 71% респондентов отметили, что влияет, 25% ответили, что не влияет, и 4% дали ответ «затрудняюсь ответить». Таким образом, СМИ, пропагандируя здоровый образ жизни, имеют не только единое влияние на то, чтобы заняться активностью, но и влияют на студентов таким образом, чтобы формировать свою жизнь более здоровой и спортивной. На заключительный вопрос «Как вы оцениваете влияние СМИ на формирование вашей мотивации к занятиям физической культурой?» «положительно» ответили 79%, «отрицательно» - 6%, «нейтрально» - 15% студентов.

Практически все формы интернет-ресурсов о спорте оказались одинаково востребованы. Также студенты отметили, что часто замечают рекламу, связанную со спортом и в большинстве случаев она влияет на их решение о занятии спортом. Сами же студенты отмечают, что СМИ влияет не только на мотивацию заниматься спортом, но и в целом формировать более здоровый образ жизни. В заключительном вопросе большинство студентов отметили, что СМИ влияет положительно на формирование мотивации к занятию спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты исследования показали, что средства массовой информации играют значительную роль в формировании общественного мнения о физической культуре. Они не только представляют информацию о различных видах спорта, их истории, правилах, достижениях спортсменов, но и используются для пропаганды здорового образа жизни. Кроме того, СМИ оказывают большое влияние на мотивацию людей к занятиям спортом, особенно молодежи, через рекламу, освещение спортивных событий и создание положительного образа активного стиля жизни. Но стоит учитывать, что влияние средств массовой информации может быть не только позитивным, но и негативным, поэтому необходимо контролировать содержание информации. В заключение хочется отметить, что развитие физической культуры и спорта зависит от многих факторов, но средства массовой информации являются одним из ключевых элементов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Григан С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Материалы XVI Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2019. С. 16–19.

REFERENCES

1. Grigan S. A. (2019), "Innovative forms and methods of modern physical education", *Materials of the XVI International Scientific and Practical Conference*, Stavropol, pp. 16–19.

Поступила в редакцию 18.12.2023.

Принята к публикации 12.01.2024

УДК 615.825

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ 1-2 СТЕПЕНИ

Давлиев Рамиль Альфирович¹

Волкова Екатерина Станиславовна², доктор биологических наук, профессор

¹Клиника неврологии и нейрореабилитации «Аспект Здоровья», г. Уфа

²Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Уфа

Аннотация. Среди заболеваний, которые сопровождаются болями в поясничном отделе позвоночника и конечностях, одно из основных мест занимает остеохондроз. В статье представлено исследование по оценке влияния разработанной программы реабилитации на качество жизни пациенток с поясничным остеохондрозом, состояние мышечного корсета и способность восстановления после физических нагрузок. Выявлена целесообразность использования в подостром и восстановительном периодах физической реабилитации вместо специальных упражнений в основной части занятий лечебной гимнастикой фитнес технологии (йога, пилатес), аппарата для физиологического вытяжения позвоночника «ОР-МЕД-профилактик» и гребного тренажера с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики состояния позвоночника. Занятия проводились в подостром периоде (щадящий и щадяще-тренирующий режим) и в период ремиссии (тренирующий режим).

Ключевые слова: дорсопатии, остеохондроз, физическая реабилитация, фитнес технологии, аппарат для физиологического вытяжения позвоночника, гребной тренажер.

REHABILITATION PROGRAM FOR OSTEOCHONDROSIS OF 1-2 DEGREES

Davliev Ramil Alfirovich¹

Volkova Ekaterina Stanislavovna², doctor of biological sciences, professor

¹Clinic of Neurology and neurorehabilitation "Aspect of Health", Ufa

²Bashkir Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture, Ufa

Abstract. Among the diseases that are accompanied by pain in the lumbar spine and extremities, osteochondrosis occupies one of the main places. The influence of the developed rehabilitation program on the quality of life of patients with lumbar osteochondrosis, the condition of the muscular corset and the ability to recover after physical exertion were evaluated. The expediency of using in the subacute and restorative periods of physical rehabilitation has been revealed, instead of special exercises in the main part of therapeutic gymnastics classes to include fitness technologies (yoga, Pilates), an apparatus for physiological spinal traction "ORMED-prophylaxis" and a rowing simulator, taking into account the individual characteristics of those involved and the dynamics of the spine condition. Classes were conducted in the subacute period (gentle and gentle-training mode) and in the period of remission (training mode).

Keywords: Dorsopathy, osteochondrosis, physical rehabilitation, fitness technologies, apparatus for physiological stretching, rowing simulator.

ВВЕДЕНИЕ. Дорсопатии являются самой частой причиной нетрудоспособности, что обуславливает их социально-экономическую значимость во всех странах мира. Среди заболеваний, которые сопровождаются болями в поясничном отделе позвоночника и конечностях, одно из основных мест занимает остеохондроз. Именно боль заставляет больного обратиться за помощью. Значительную и усугубляющую роль играет гиподинамия, которая отмечается у большинства городских жителей. Поскольку позвоночник у женщин более хрупкий, они чаще и острее страдают этой патологией [1]. Современные данные свидетельствуют о необходимости более широкого проведения превентивных мероприятий и дальнейшего совершенствования современных методов лечения и реабилитации, поз-

воляющих исключить и/или значительно сократить частоту рецидивов этого хронического заболевания [2]. Гипотеза нашего исследования основана на том, что если для женщин с поясничным остеохондрозом в подостром и восстановительном периодах физической реабилитации вместо специальных упражнений в основной части занятий лечебной гимнастикой включить фитнес технологии (йога, пилатес), аппарат для физиологического вытяжения позвоночника «ОРМЕД-профилактик» и гребной тренажер с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики состояния позвоночника, это позволит повысить эффективность реабилитационных мероприятий.

Цель исследования – определить эффективность разработанной программы физической реабилитации для женщин 40-45 лет с остеохондрозом поясничного отдела позвоночного столба I-II степени, основанной на патогенетическом подходе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для проверки выдвинутой гипотезы была сформирована группа женщин в возрасте от 40 до 45 лет со сходными проявлениями (n=11). Группа занималась лечебной физической культурой по разработанной программе с поэтапным включением в основную часть занятий тренировки на гребном тренажере, упражнений по системе пилатес, упражнений из йоги, применением аппарата для физиологического вытяжения позвоночника «ОРМЕД-профилактик» [3]. Занятия проводили в подостром периоде (щадящий и щадяще-тренирующий режим) и в период ремиссии (тренирующий режим). Занятия ЛФК проводили 3 раза в неделю. Общее время занятия составляло: 1, 2 неделя реабилитации – 35 мин.; 3, 4 неделя – 40 мин., 5, 6 недели – 45 мин. Темп медленный и средний, количество повторений 4-6 раз (щадящий режим); 6-8 (щадяще-тренирующий режим); 8-10 раз (тренирующий режим). За основу была взята методика лечебной гимнастики С.Н. Попова.

В качестве специальных упражнений на 1 неделе были включены асаны (статические упражнения) йоги, способствующие расслаблению мышц, участвующих в движении поясничного отдела позвоночного столба и его вытяжению. В конце основной части на второй неделе физической реабилитации выполняли упражнение – вытяжение (тракцию) на аппаратном комплексе «ОРМЕД-профилактик» с силой 15 кгс на протяжении 5 мин.

В щадяще-тренирующем двигательном режиме на 3 неделе в качестве специальных упражнений в занятия были включены упражнения по системе пилатес. После этого переходили на гребной тренажер, который использовали в качестве общеразвивающих упражнений, продолжительность тренировки составляла 5 мин. (3 неделя реабилитации) и 7 мин. (4 неделя реабилитации). Нагрузку регулировали по частоте сердечных сокращений, которая соответствовала 65 % от максимальной. В конце основной части на 3 неделе физической реабилитации в течение 5 мин, а на 4 неделе в течение 7 мин выполняли тракцию на аппаратном комплексе «ОРМЕД-профилактик» с силой 25 кгс.

В тренирующем двигательном режиме выполнялись упражнения на все мышечные группы, преобладали упражнения, укрепляющие мышцы нижних конечностей, спины, пресса, способствующие повышению работоспособности и выносливости. Вместо специальных упражнений классической лечебной гимнастики (С.Н. Попов) выполняли упражнения по системе пилатес на протяжении 10 минут.

Постепенно ОРУ заменяли работой на гребном тренажере: на 5 неделе – 10 мин., на 6 неделе – 13 мин., ЧСС 70 % от max.

В начале исследования и в конце каждого периода реабилитации исследовали функциональное состояние женщин. Задачи и схема исследований представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Схема исследования

№ п/п	Задачи физической реабилитации		
	Щадящий двигательный режим	Щадяще-тренирующий двигательный режим	Тренирующий двигательный режим
1.	Лечебная гимнастика		
	1) снятие напряжения (гипертонуса) и устранение боли; 2) нормализация трофики в поясничной области; 3) улучшение психоэмоционального состояния больного	1) разгрузка позвоночника от статического напряжения и его вытяжение; 2) укрепление мышц спины; 3) поддержание психоэмоционального состояния больного	1) укрепление мышечного корсета; 2) ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений; 3) возвращение к привычному производственно-бытовым мышечным нагрузкам и условиям

Для достижения поставленной цели и подтверждения исходной гипотезы мы использовали комплекс методов исследования:

1. Метод опроса (опросник Освестри), который позволяет оценить нарушения жизнедеятельности при болях в нижней части спины.
2. Оценка статической и динамической силовой выносливости мышц спины, дающая представление о функциональной достаточности мышц спины.
3. Проба Мартине-Кушелевского, по результатам которой выявляли состояние сердечнососудистой системы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты изменения показателей, отражающих функциональное и психоэмоциональное состояние женщин под воздействием программы реабилитации ($X \pm m$)

Показатель	Подострый период			Период ремиссии Тренирующий режим (50 день)	Уровень значимости, P
	Начало щадящего режима (8 день)	Конец щадящего режима (22 день)	Конец щадяще-тренирующего режима (36 день)		
Статическая выносливость мышц спины, сек.	76,3±5,0	85,0±6,0	106,5±4,0	119,0±4,6	p<0,05
Динамическая выносливость мышц спины, раз	11,7±0,9	16,0±1,5	23,0±1,0	28,5±1,0	p<0,05
Выраженность боли (опросник Освестри), %	36,9±1,5	34,5±1,6	24,4±1,0	19,7±1,0	p<0,05
Реакция ССС на нагрузку (проба Мартине-Кушелевского), %	63,5±3,7	59,8±4,0	40,5±3,0	28,0±1,2	p<0,05

Примечание: X – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – статистическая значимость различий.

Слабость мышц туловища снижает динамическую силовую и статическую силовую выносливость мышц спины. Оценивая влияние программы реабилитации на укрепление мышечного корсета, мы отмечали укрепление этих мышц на протяжении всего исследования. Считаем, что это в большей степени происходит за счет упражнений пилатеса и йоги, когда поддержание определенной позы с правильным дыханием способствует растяжению и укреплению мышц, приводя их в гармонию.

По опроснику Освестри анализировали качество жизни пациенток с болями в пояснице. На начало исследований пациентки ощущали болевой эффект, некоторые жаловались на трудность сидения, на нарушение сна (выраженность боли составила 37 % при норме 1-20 %). Так как остеохондроз относится к хроническим патологиям, то и личное самоощущение меняется достаточно длительное время. Тем не менее, положительная тенденция сохранялась на всем протяжении наших наблюдений. К концу наших исследований отмечали минимальные нарушения, которые требовали лишь соблюдения определенных рекомендаций.

На фоне болевого синдрома при патологии поясничного отдела позвоночника развиваются нарушения периферического кровообращения, сопровождающиеся спазмом периферических сосудов, снижением функциональных ресурсов микроциркуляторного русла, что отражается и на работе сердца. По показателям пробы Мартине-Кушелевского определяли способность сердечнососудистой системы восстанавливаться после занятий физическими упражнениями. Заметные изменения наблюдали к концу щадяще-тренирующего режима (36 день исследований). На последнем этапе исследований этот показатель вошел в диапазон «хорошее состояние системы кровообращения».

ВЫВОДЫ. Таким образом, анализ представленных результатов проведенного исследования выявил, что прослеживается четкая корреляция изучаемых показателей. В динамике исследуемые нами показатели статистически значимо меняются только к концу подострого периода (36 день наблюдений), что характерно для таких хронических процессов, как остеохондроз. Выявлена однонаправленность изменений, что мы связываем с эффективностью разработанной нами программы, основанной на патогенетическом подходе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гэлли Р. Л., Спайт Д. У., Симон Р. Р. Неотложная ортопедия. Позвоночник. Москва : Медицина, 2014. 432 с.
2. Тарабрина И. В. Клинические наблюдения исследований эффективности комплексной реабилитации при дорсопатии пояснично-крестцового отдела позвоночника // Новые задачи современной медицины : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). Санкт-Петербург : Свое издательство, 2016. С. 55–61.
3. Хердман А. Система Пилатеса. Простые упражнения для дома, работы и отдыха. Киев : София, 2004. 144 с.

REFERENCE

1. Galley R. L., Spight D. W., Simon R. R. (2014), Emergency orthopedics. Spine, Moscow, Medicine, 432 p.
2. Tarabrina I. V. (2016), "Clinical observations of research on the effectiveness of comprehensive rehabilitation for dorsopathy of the lumbosacral spine", *New tasks of modern medicine*, proceedings of the IV International Scientific Conference (St. Petersburg, December 2016), St. Petersburg, Svoye publishing house, pp. 55–61.
3. Herdman A. (2004), Pilates System. Simple exercises for home, work and rest, Kiev, Sofia, 144 p.

Поступила в редакцию 26.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.015

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ
ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОБЩИХ СИЛОВЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ГИДРОДИНАМИЧЕСКИЕ УСИЛИЯ У
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ**

Дудченко Павел Павлович¹, кандидат педагогических наук

Селькин Филипп Евгеньевич²

¹*Тулский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого*

²*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого*

Аннотация. В статье представлены организационно-педагогические условия, необходимые для эффективного преобразования общих силовых возможностей в гидродинамические усилия квалифицированных пловцов в ластах (КПЛ). К ним относятся: создание функциональной базы для перспективной реализации силового потенциала пловцов; формирование стабильности гребкового усилия в условиях соревновательной нагрузки; параметрическая алгоритмизация тренировочной нагрузки в соответствии с мощностью гребка; развитие силы мышечных групп до уровня, соответствующего основным гидродинамическим характеристикам гребка. Менее значимыми условиями являются: координация методов формирования гидродинамической мощности гребковых усилий; преимущественная направленность силовой подготовки на достижение развития силы мышечных групп, участвующих в рабочей фазе гребковых движений.

Ключевые слова: организационно-педагогические условия, силовой потенциал, плавание в ластах, тренировочный процесс, гидродинамическая мощность гребковых усилий.

**ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR
THE EFFECTIVE TRANSFORMATION OF GENERAL STRENGTH
CAPABILITIES INTO HYDRODYNAMIC
EFFORTS OF QUALIFIED SWIMMERS IN FLIPPERS**

Dudchenko Pavel Pavlovich¹, candidate of pedagogical sciences

Selkin Philip Evgenievich²

¹*Tolstoy Tula State Pedagogical University, Tula*

²*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*

Abstract. The article presents the organizational and pedagogical conditions necessary for the effective transformation of general strength capabilities into hydrodynamic efforts of qualified swimmers in flippers (KPL). These include: creation of a functional base for the prospective realization of the power potential of swimmers; formation of stability of the rowing effort in conditions of competitive load; parametric algorithmization of the training load in accordance with the power of the stroke; development of the strength of muscle groups to a level corresponding to the basic hydrodynamic characteristics of the stroke. Less significant conditions are: coordination of methods for the formation of hydrodynamic power of rowing efforts; the predominant focus of strength training on achieving the development of strength of muscle groups involved in the working phase of rowing movements.

Keywords: organizational and pedagogical conditions, strength potential, swimmers in flippers, training process, hydrodynamic power of rowing efforts.

ВВЕДЕНИЕ. Непосредственное воздействие на эффективность соревновательной деятельности КПЛ оказывают метаболические процессы, обеспечивающие мощность гребковых движений и скорость плавания. Механический фактор характеризуется уровнем технического мастерства пловцов и оптимальностью биомеханических параметров техники плавания. К метаболическому фактору от-

носится тип энергетического метаболизма, преимущественно проявляющийся в энергообеспечении мышечной деятельности спортсменов [1-7].

В кластер наиболее значимых эффектов силовой подготовки пловцов включено влияние ресурсных возможностей специальной мощности на динамику обретения высоких кондиций спортивного мастерства. Установлено, что мощность гребковых движений проявляется с повышением скорости плавания на отрезках и нарастанием усилия на гребущую поверхность [1-7].

Линейность детерминаций между мощностью гребка и уровнем развития силовых качеств, локальной и общей силовой выносливости зависит от сингулярности фазовых переходов к максимальному использованию силового потенциала в условиях динамического плавания [1-7].

Фактор стабильного поддержания мощности гребка в условиях высоких физических нагрузок отмечается как индикатор соответствия функциональных резервов пловцов к энергетической напряженности соревновательной деятельности. Это фиксирует связи между ресурсными возможностями специальных качеств и динамикой обретения высоких кондиций спортивной формы пловцов. В этой связи актуален вопрос о сроках преобразования неспецифического силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых движений и адаптации к скоростно-силовым нагрузкам на верхних границах функционирования двигатель-но-респираторной системы. Исследовательская программа координированного решения вопросов трансформирования силового потенциала является главным вектором совершенствования скоростно-силовой подготовки КПЛ.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. Прогрессирующие тенденции роста результатов в современном спортивном плавании в ластах постулируют внедрение в практику тренировочной работы мобилизационных стимулов скоростно-силовой интегральной подготовки спортсменов. Наиболее актуальным является вопрос выбора методических концепций и условий адаптации пловцов к скоростным упражнениям высокой интенсивности на основе интегральной готовности к соревнованиям. Это требует избирательно-акцентированного развития скорости плавания при структуризации организационных форм тренировочного процесса и коррекции всех компонентов спортивной подготовки [1-7].

Информационный базис разработанных технологий спорта актуализирует методологию интегрального повышения технического мастерства, физической подготовленности, мощности гребковых движений, энергетического метаболизма пловцов, успешно выступающих в соревнованиях по плаванию в ластах. Базовые элементы спортивной тренировки закладываются на основе дифференцированного распределения силовых нагрузок в поляризованной структуре подготовки. Операционные акценты трансформации общего силового потенциала сопряжены с получением данных по планированию тренировочной нагрузки, средств, методов и условий силовой тренировки на основе процессов адаптации к гидродинамической нагрузке, расширения функциональных возможностей и мощности метаболизма [1-7].

Исследовательская платформа решения задачи трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий опирается на реализацию методического, содержательного, возрастного, нормирующего

направлений педагогического воздействия, сосредоточенного на достижении пловцами основ спортивного мастерства.

В качестве методологического базиса подготовки к соревновательным стартам обосновано, что пловцы должны владеть техникой плавания в ластах, обеспеченной соответствующим уровнем силовых возможностей, дистанционной выносливости и показателей мощности гребка. Экспертная оценка перспектив трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий спортсменов требует создания оптимальных организационно-педагогических условий соответствующих преобразований.

Доказано, что основной задачей синхронизации разных видов тренировки пловцов является достижение устойчивых эффектов функционального развития с целью перспективных достижений на последующих этапах многолетней подготовки. Отличительной характеристикой тренировочного тренда на данном этапе подготовки спортсменов выступает перенастройка траекторий развития, направленных на достижение такого уровня спортивной формы, который обеспечил бы рост спортивных результатов и эффективность соревновательной деятельности в перспективе. Переформатирование целей и технологического построения скоростно-силовой подготовки пловцов раскрывается в планомерном обретении спортивной формы и росте спортивных достижений. При этом главной задачей тренировки является реализация специальных скоростно-силовых качеств в необходимую мощность гребковых движений.

Исходя из прогнозируемого результата целенаправленного трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий юных спортсменов, на этапе специализации целесообразно учитывать характер динамики силовых качеств и специфических особенностей формирования гидродинамического потенциала спортсменов с учетом индивидуальных особенностей техники плавания. Подбор и применение специальных упражнений, обеспечивающих процессы преобразования силового потенциала, сосредоточены в направлении обоснования интегрированных средств формирования силового потенциала на суше и в воде.

Выявление динамики силовых качеств обеспечивается систематическим тестированием гидродинамических и биомеханических показателей силовых возможностей пловцов, сопоставлением эмпирических данных с модельными характеристиками спортсменов на каждом этапе тренировки и регулированием процесса подготовки, внесением соответствующих коррекций. Систематизация предметных задач по адаптивным направлениям физиологических перестроек служит основанием для построения индивидуальных профилей силового потенциала пловца: общего, специального, гидродинамического, энергетического.

Профиль общих силовых качеств характеризует динамику роста показателей в упражнениях, выполняемых, как правило, с собственным весом или массой снаряда, подтягивании на перекладине, прыжке в длину с места, приседании со штангой, выпрыгивании из глубокого приседа.

Специальный силовой профиль обеспечивает диагностику потенциально-го ресурса специальной силы при помощи механических тренажеров и упражне-

ний в воде на силу тяги при плавании одними руками, одними ногами, в координации. Гидродинамический профиль иллюстрирует эффективность реализации силовых возможностей за счет гидродинамической составляющей гребковых усилий – мощности гребка и способность её поддержания на протяжении выполнения всего соревновательного упражнения. Энергетический профиль предоставляет возможность судить о качестве энергетического обмена и метаболической массы мышечных групп.

По соответствию направленности построенных профилей эффективности плавания модельным характеристикам юных пловцов, разработанным для каждого годового цикла начальной специализации, выносят суждение о качестве скоростно-силовой тренировки спортсмена.

Исследованиями было выявлено, что при трансформировании силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий эффективное регулирование нагрузочных параметров достигается:

- увеличением и уменьшением количества проплываемых отрезков;
- коррекцией дистанционных отрезков плавания;
- варьированием скорости плавания, чередованием скоростных режимов;
- добавлением и сокращением интервалов отдыха между выполнением тренировочных заданий;

- видоизменением способа плавания и условий выполнения упражнений (плавание с инвентарём, вызывающим дополнительное гидродинамическое сопротивление).

Эффект реконфигурации нагрузки проявляется в её варьировании в соответствии с техническими и силовыми возможностями пловца на определённом этапе тренировки. Поляризованное использование нагрузок различной интенсивности обеспечивает планомерность и последовательность в обеспечении трансформирования накопленного силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий.

Координация методов трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий пловца заключается в планомерной настройке базовых процессных компонентов, направленных на решение двуединой задачи спортивной тренировки – мобилизацию высокого общего силового потенциала и его преобразование в гидродинамическую мощность гребка в условиях плавания в ластах.

Наиболее эффективными вариантами применения методов трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий пловца могут быть:

- повторный метод максимальных усилий при работе с отягощениями в тренировочном зале с последующим проплыванием коротких отрезков (до 25 м) в воде;

- интервальный метод работы на инерционных и блоковых тренажёрах с последующим формированием стабильности гребкового усилия на развитие скоростно-силовых качеств и мощности гребка;

- ступенчатое повышение нагрузки при работе на тренировочной тележке

(изменение угла наклона) с последующим проплыванием отрезков при увеличении интенсивности работы или сокращении интервалов отдыха;

– переменное чередование интенсивности нагрузки в работе с эспандерами с последующим проплыванием средних отрезков дистанции до 50 м в лопатках.

Изучение специфических тенденций трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий выявило детерминированность уровня подготовленности спортсменов созданием и реализацией определенных организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса. Выявленные связи раскрывают регулирующее влияние сформулированных организационно-педагогических условий на эффективность трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий.

ВЫВОДЫ. Выявлено, что основными организационно-педагогическими условиями эффективности процессов трансформации силового потенциала в гидродинамическую составляющую гребка пловцов являются:

– создание функциональной базы для перспективной реализации силового потенциала пловцов;

– формирование стабильности гребкового усилия в условиях соревновательной нагрузки;

– параметрическая алгоритмизация тренировочной нагрузки в соответствии с мощностью гребка;

– развитие силы мышечных групп до уровня, соответствующего основным гидродинамическим характеристикам гребка;

– координация методов формирования гидродинамической мощности гребковых усилий;

– преимущественная направленность силовой подготовки на достижение развития силы мышечных групп, участвующих в рабочей фазе гребковых движений.

Сформулированные организационно-педагогические условия эффективности трансформирования силового потенциала в гидродинамическую мощность гребковых усилий пловцов позволят активизировать мобилизационные стимулы адаптации методического, содержательного, регулирующего компонентов тренирующего воздействия, обеспечивающего углубление морфофункциональных перестроек организма.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Болотин А.Э., Бакаев В.В., Ван Цвиетен К.Я., Понимасов О.Е., Мотовичев В.К. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 37–39.

2. Болотин А.Э., Бугаенко Р.А., Вейднер-Дубровин Л.А. [и др.]. Теория и организация физической подготовки войск. 6-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург, 2006. 594 с. EDN VYK-TRD.

3. Bakayev V. V., Bolotin A. E. Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion // 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia). Opatija, 2017. P. 763–767.

4. Bakayev V. V., Bolotin A. E. Model for training marathon swimmers in fins accounting for energy supply mechanism of muscle activity // Journal of Human Sport and Exercise. 2021. 16 (4 proc).

P. 1632–1638.

5. Bolotin A. E., Bakayev V. V., Dudchenko P. P. “Estimated effect of monofin stiffness on sports performance in marathon swimmers // Proceedings of the 9th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support (icSPORTS 2021). 2021. P. 111–115.

6. Bolotin A. E., Bakayev V. V. Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and Under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment // *Sport Mont*. 2020. 18 (2). P. 113–115.

7. Bolotin A. E., Bakayev V. V. Comparative analysis of peripheral blood circulation indicators in stayer swimmers under the conditions of the hypoxic gas environment and middle mountains // Proceedings of the 17th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy “Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives”, Cavtat, Dubrovnik, Croatia, 2-5 April 2020. Dubrovnik, 2020. P. 32.

REFERENCES

1. Bolotin A. E., Bakaev V. V., Van Tsvieten K. Ya., Ponemasov O. E. and Motovichev V. K. (2020), “Differentiated preparation of marathon swimmers for open water competitions, taking into account the types of energy metabolism”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 10, pp. 37–39.

2. Bolotin A. E., Bugayenko R. A., Weidner-Dubrovin L. A. [et al.] (2006), *Theory and organization of physical training of troops*, textbook, 6th edition, revised and supplemented, St. Petersburg, 594 p.

3. Bakayev V. V. and Bolotin A. E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, *8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia)*, pp. 763–767.

4. Bakayev V. V. and Bolotin A. E. (2021), “Model for training marathon swimmers in fins accounting for energy supply mechanism of muscle activity”, *Journal of Human Sport and Exercise*, 16 (4 proc), pp. 1632–1638.

5. Bolotin A. E., Bakayev V. V. and Dudchenko P. P. (2021), “Estimated effect of monofin stiffness on sports performance in marathon swimmers”, *In Proceedings of the 9th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support (icSPORTS 2021)*, pp. 111–115.

6. Bolotin A. E. and Bakayev V. V. (2020), “Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and Under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment”, *Sport Mont*, 18 (2), pp. 113–115.

7. Bolotin A. E. and Bakayev V. V. (2020), “Comparative analysis of peripheral blood circulation indicators in stayer swimmers under the conditions of the hypoxic gas environment and middle mountains”, *In Proceedings of the 17th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy “Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives”*, Cavtat, Dubrovnik, Croatia, 2-5 April 2020, p. 32.

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.015.62

**ВЛИЯНИЕ БЫСТРОГО И СРЕДНЕГО ТЕМПА ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ
НА РАЗВИТИЕ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ У СТУДЕНТА**

Евгеньев Александр Анатольевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Виноградов Игорь Геннадьевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения*

²*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению влияния силовой нагрузки в соревновательном упражнении в пауэрлифтинге – приседания со штангой в быстром и среднем темпе с использованием небольшого количества повторений – на развитие абсолютной силы и силовых качеств. Полученные данные показали, что быстрый темп выполнения упражнений с высокой нагрузкой и небольшим количеством повторений может привести к увеличению показателей развития силовых качеств у студента.

Ключевые слова: студенческий спорт, пауэрлифтинг, силовая тренировка, тренировка с отягощениями, максимальная сила.

**THE EFFECT OF THE FAST AND MEDIUM PACE OF THE BARBELL
SQUAT EXERCISE ON THE DEVELOPMENT OF ABSOLUTE STRENGTH
IN A STUDENT**

Evgeniev Alexander Anatolyevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Vinogradov Igor Gennadievich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

²*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract. This study was aimed at studying the effect of strength training in competitive exercise in powerlifting, barbell squats at a fast and medium pace using a small number of repetitions on the development of absolute strength and strength qualities. The results show that a fast pace of performing exercises with a high load and a small number of repetitions can lead to an increase in the student's strength development indicators.

Keywords: college sports, powerlifting, strength training, weight training, maximum strength.

ВВЕДЕНИЕ. Тренировки, направленные на развитие абсолютной силы с разным по времени выполнением упражнения, вызывают значительные изменения в мышечной силе и показателях силовых качеств у занимающегося студента за счет изменения продолжительности определенных фаз при выполнении упражнения.

Непреднамеренная медленная скорость выполнения упражнения приседания со штангой является результатом максимальной нагрузки или усталости студента, то есть ведет к увеличению продолжительности выполняемого упражнения, в то время как преднамеренную медленную по времени выполнения упражнения можно целенаправленно использовать при легких нагрузках и когда усталость не влияет на способность контролировать скорость выполнения движения. Однако для выполнения упражнения в медленном ритме достаточна мышечная сила.

При выбранной программой тренировочной нагрузке изменение скорости по времени выполнения упражнения приведет к немедленному изменению времени под нагрузкой и, как следствие, к изменению общего объема тренировки, что, в свою очередь, повлияет на мышечную силу и развитие силовых качеств.

Продолжительность всех усилий в повторении и в подходе называется временем под нагрузкой. Время под нагрузкой — это время, которое мышцы занимающегося проводят под напряжением. Оно состоит из времени, потраченного

на концентрическую (укорочение) фазу, пиковое сокращение и эксцентрическую часть повторения [1].

Для улучшения силовых качеств во время тренировочного процесса с отягощениями со студентами сборной команды по пауэрлифтингу важно правильно выстроить план тренировки, в котором необходимо правильно учитывать количество тренировок в неделю, количество упражнений в тренировке, количество подходов, повторений, времени отдыха между подходами и так далее [2].

Среди этих умений менее изучено время, которое затрачивается студентом на выполнение конкретного упражнения. Таким образом, исследование скорости, с которой студент выполняет упражнение, имеет важное значение. Время нахождения под нагрузкой оказывает определенное влияние на улучшение спортивных результатов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе проводимого исследования количество подходов и повторений, а также промежутков отдыха между подходами были одинаковыми в обеих исследуемых группах, которые, в свою очередь, отличались только скоростью выполнения упражнения по времени и, следовательно, учитывалось время нахождения под нагрузкой. Данное исследование проходило в течение двух месяцев, каждую неделю осуществлялось три тренировки с выполнением соревновательного упражнения приседание со штангой на тренажере Смита.

Проведенное исследование было направлено на изучение влияния максимальных нагрузок при выполнении упражнения приседание со штангой в быстром и среднем темпе с использованием малого количества повторений и на развитие абсолютной силы. В исследовании приняли участие члены сборной команды университета по пауэрлифтингу, которые впоследствии были разделены на две группы, по десять человек в. Группа А выполняла упражнение в быстром темпе, а группа Б – в среднем. Участвующие в исследовании студенты должны были выполнять упражнения с максимальным весом в соответствии со своим темпом, для измерения времени, затрачиваемого на подход, использовали секундомер.

Участники выполняли по три повторения в каждом подходе с интенсивностью 85% от своего максимального веса. Интервал отдыха между подходами составлял три минуты. Приседания с максимальным весом были повторно проведены на четвертой неделе исследования, и темп выполнения был скорректирован для последующих исследований. Во время проведения исследования студенты контролировали по времени темп выполнения упражнения. Таким образом, обе группы показали схожие показатели в абсолютной силе, но по сравнению с группой Б тренировки в группе А, которая выполняла упражнения в быстром темпе с малым количеством повторений, вызвали прирост в силе. За неделю до контрольного исследования был проведен контроль с максимальным весом в приседании.

Участники исследования выполняли от 13 до 8 приседаний со штангой с нагрузкой 20% и 40% от своего абсолютного веса. Упражнение приседание со штангой состояло из пяти подходов по три повторения, при этом нагрузки достигали 85% от их максимального веса.

Абсолютную силу определяли путем выполнения приседания с максимальным весом за одно повторение. В день проведения исследования студенты разминались 10 повторениями от 40% до 50% от предполагаемого своего макси-

мального веса. Затем у каждого студента было максимум три попытки с 5-минутным отдыхом, чтобы улучшить максимальный вес, показанный ранее. При этом контролировали технику выполнения упражнения приседание со штангой в соответствии с правилами соревнований. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Влияние темпа движения на тренировочный объем

	Средний темп выполнения упражнения	Высокий темп выполнения упражнения
% от максимального веса	85%	85%
Общее количество тренировок	24	24
Количество подходов	5	5
Количество повторений	3	3
Время за повторение	4	2

ВЫВОДЫ. Результаты исследования показали значительное увеличение абсолютной силы после тренировок, как в группах А, так и в группах Б. После двухмесячного исследования установлено, что малое количество повторений с высокой нагрузкой может улучшить мышечную силу. Более того, группа Б показала более высокую скорость улучшения, что может быть связано с относительно медленным эксцентрическим темпом сокращения времени под нагрузкой. В течение двух месяцев исследования обе тренировки с выполнением упражнения приседание со штангой в быстром и среднем темпе привели к значительному улучшению силы, но группа А показала лучший прирост силовых качеств. Предполагается, что время под нагрузкой следует учитывать при анализе объема упражнений, а также адаптации после силовых тренировок. Нужно отметить, что важным качеством для специалистов по силовой и физической подготовке является способность эффективно вносить коррективы в тренировки для снижения частоты и тяжести травм, перетренированности, а также для оптимизации скорости и величины адаптации. Таким образом, темп движения студента, находящегося под нагрузкой, нужно корректировать индивидуально до и во время тренировки. Такая программа тренировок может не подойти новичкам из-за высокой нагрузки и быстрого темпа выполнения движения. Таким образом, наши предварительные результаты показали, что быстрый темп высокой нагрузкой и малым количеством повторений может привести к улучшению мощности, а также к потенциальным долгосрочным преимуществам от повышения абсолютной силы, что может обеспечить значительные улучшения персонального результата для студента.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Москва : Спорт, 2017. 408 с.
2. Виноградов И. Г., Токарева А. В. Тренировка студентов с низким уровнем физической подготовленности к сдаче норм ГТО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 47–51.

REFERENCES

1. Vinogradov G. P., Vinogradov I. G. (2017), Athleticism, Theory and methodology, technology of sports training, Sport, Moscow.
2. Vinogradov I. G., Tokareva A. V. (2016), "Training of students with a low level of physical fitness to pass the TRP standards", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 47–51.

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 378.1

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА» В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Жемчужников Александр Васильевич, доцент

Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь

Аннотация. В представленной статье раскрыта роль дисциплины «Огневая подготовка» в системе подготовки офицерского состава для войск национальной гвардии Российской Федерации. Рассмотрены причины центризма дисциплин военно-профессионального цикла вокруг огневой подготовки. Обобщены научная новизна и практическая значимость исследования, выраженные в необходимости изменения концепции педагогического проектирования образовательного цикла подготовки офицера, в основе которой имеется структурно-содержательное наполнение вышеуказанной дисциплины. Детализируются и разъясняются функции огневой подготовки. Выделены особенности преподавания полевых практических занятий. Приведены пути и способы повышения эффективности проведения полевых занятий. Раскрыты перспективы развития методики преподавания огневой подготовки с использованием современных технологий, в том числе дополненной реальности.

Ключевые слова: огневая подготовка, методика обучения стрельбе, система подготовки офицеров, курсант, военный вуз, военное образование.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF THE DISCIPLINE OF «FIRE TRAINING» IN THE SYSTEM OF TRAINING OFFICERS OF THE NATIONAL GUARD TROOPS

Zhemchuzhnikov Alexander Vasilyevich, associate professor

Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Perm

Abstract. The presented article reveals the role of the discipline “Fire training” in the officer training system for the troops of the National Guard of the Russian Federation. The reasons for the centrism of the disciplines of the military professional cycle around fire training are revealed. The scientific novelty and practical significance of the research are summarized, expressed in the need to change the concept of pedagogical design of the educational cycle of officer training, which is based on the structural and content content of the above discipline. The functions of fire training are detailed and explained. The features of teaching field practical classes are highlighted. Ways and means of increasing the efficiency of field training are given. The prospects for the development of methods of teaching fire training using modern technologies, including augmented reality, are revealed.

Keywords: fire training, shooting training methods, officer training system, cadet, military university, military education.

ВВЕДЕНИЕ. Система военного образования имеет ряд специфических особенностей, целью которых является формирование профессионально значимых качеств офицерского состава: моральных, физических и т.д. В этом ключе ориентиром педагогического проектирования является увеличение количества часов на огневую и физическую подготовку. Однако целесообразность увеличения количества часов военно-профессиональных дисциплин в бюджете учебного времени видится не только в повышении огневой компетентности и физической подготовленности. Основной ценностью в преподавании дисциплин военно-профессионального цикла является формирование у будущих офицеров способностей уверенно действовать в нестандартных (нештатных, в условиях риска для жизни и здоровья и др.) ситуациях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Система военного образования с одной стороны связана с национальной системой образования

и является одним из ключевых элементов, с другой – подчинена силовому ведомству и ориентирована на подготовку военных специалистов непосредственно для войск национально гвардии Российской Федерации. В этой связи руководству военных образовательных организаций необходимо рационально нивелировать запросы от федеральных органов исполнительной власти и структурировать систему подготовки офицеров с учетом актуальных требований и запросов на них. Ориентированность системы военного образования на военно-профессиональную деятельность войск видится в обобщении трендов применения войск для выполнения задач обеспечения безопасности личности и общества, возложенных законодательством и системного внедрения их в регламентирующие документы педагогического проектирования, отражающие образовательную траекторию дисциплин военно-профессионального цикла.

Исследуя сущность дисциплины «Огневая подготовка» [1, 3, 5], выделим ряд образовательных и воспитательных функций: а) ценностная функция (реализация смыслообразующей составляющей образовательной системы; формирование ценностных ориентаций в ключе военно-профессиональной деятельности); б) мотивирующая функция (формирование у курсантов твердых внутренних убеждений, мотива военно-профессиональной деятельности, который выступает профессиональным ориентиром в системе подготовки военных специалистов [2]); в) развивающая функция (ориентирована на личностное саморазвитие и становление будущих офицеров, способствует развитию профессионально значимых качеств: стрессоустойчивость, стойкость, выдержка); г) контролирующая функция (характеризует уровень профессиональных компетенций на всех этапах подготовки военных специалистов; представлена требованиями в педагогическом проектировании иметь различные организационные формы занятий, позволяющие диагностировать уровень сформированности компетенций курсантов).

Анализируя место дисциплины в структуре подготовки офицера, нам видится необходимым изменить концепцию педагогического проектирования цикла подготовки военного специалиста и обеспечить ее формирование вокруг содержательного наполнения дисциплины и компетентностной модели выпускника военного вуза. С практической позиции это позволит формировать личность будущего офицера (его компетентностную характеристику и совокупность профессионально значимых качеств) в контексте тех профессиональных и профессионально-специальных компетенций, которые раскрываются в федеральных государственных образовательных стандартах, а также качеств, продиктованных требованиями времени.

Ключевой особенностью преподавания огневой подготовки в разрезе полного перечня дисциплин военно-профессионального цикла является обучение в условиях обстановки, приближенной к боевой. Педагогическими инструментами для ее реализации являются: проведение занятий на фоне общей и частной тактической обстановки, использование различных имитационных средств, боевая экипировка личного состава на практических занятиях и т.д.

Одним из перспективных направлений развития огневой подготовки как системообразующей дисциплины является использование современных информа-

ционных технологий, обеспечивающих возможность реализовывать отображение целей (мишеней) с использованием систем дополненной реальности [4]. Это позволит еще более точно моделировать поле боя и обеспечить наибольшую эффективность при проведении занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, огневая подготовка на современном этапе развития военного образования выполняет ключевую системообразующую роль, являясь логическим центром, на который ориентированы все дисциплины военно-профессионального цикла. В условиях качественных изменений, ориентированных на моделирование поля боя (проведение занятий в условиях, приближенных к боевым), возникает необходимость обособления дополнительного составного элемента в содержании дисциплины – личностной психологической подготовки обучающихся.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зеер Е. Ф. Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития : монография. Екатеринбург, 2015. 194 с.
2. Лымарев В. Н. Формирование мотива военно-профессиональной деятельности у курсантов военных вузов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Челябинск, 2015. 219 с.
3. Пигарев А. Ю. Подготовка преподавателя к занятию по дисциплине «Огневая подготовка» в рамках ее практического раздела // *Общественная безопасность, законность и порядок в III тысячелетии*. 2020. № 6-3. С. 238–241.
4. Полковников А. В. Средства дополненной реальности в обучении как фактор формирования психологической устойчивости будущих офицеров войск национальной гвардии // *Евразия-2022: социально-гуманитарное пространство в эпоху глобализации и цифровизации : материалы Междунар. науч. культ.-обр. форума*. Челябинск, 2022. С. 458–460.
5. Семенов В. В., Медведев И. В. Подготовка к стрессовым ситуациям курсантов вузов МВД России на занятиях по огневой подготовке // *Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями*. 2016. № 16-2. С. 191–194.

REFERENCES

1. Zeer E. F. (2015), "Theoretical and applied foundations of the psychology of professional development": monography, Ekaterinburg, 194 p.
2. Lymarev V. N. (2015), "Formation of the motive of military-professional activity among military cadets": dissertation, Chelyabinsk, 219 p.
3. Pigarev A. Y. (2020) "Preparation of teachers for classes in the discipline "Fire training" as part of its practical section", *Public safety, law and order in the 3rd millennium*, Vol. 6-3, pp. 238–241.
4. Polkovnikov A. V. (2022) "Augmented reality tools in training as a factor in the formation of psychological stability of future officers of the National Guard troops", *Eurasia-2022: social and humanitarian space in the era of globalization and digitalization, materials of the International Scientific and Cultural Educational Forum*, Chelyabinsk, pp. 458–460.
5. Semenov V. V., Medvedev I. V. (2016), "Preparing for stressful situations cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia during fire training classes", *Current problems in the fight against crime and other offenses*, Vol. 16-2, pp. 191–194.

Поступила в редакцию 10.01.2024.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.011.3

МЕТОДЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Иванась Наталья Ивановна¹

Максимова Светлана Юрьевна², доктор педагогических наук, доцент

¹*Волгоградская государственная академия физической культуры*

²*Волгоградский государственный медицинский университет*

Аннотация. В статье предоставлено исследование по разработке методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе информационных технологий. Информационные технологии позволяют активизировать педагогический процесс в образовательном учреждении, способствуют взаимодействию между дошкольным учреждением и семьями воспитанников. Приведена классификация методов, раскрыта их специфика в реализации педагогического процесса.

Ключевые слова: методы информационных технологий, физическое воспитание дошкольников.

METHODS OF INFORMATION TECHNOLOGIES USED IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Ivanas Natalya Ivanovna¹

Maksimova Svetlana Yurievna², doctor of pedagogical sciences, associate professor

¹*Volgograd State Academy of Physical Culture*

²*Volgograd State Medical University*

Abstract. The article provides a study on the development of methods of physical education for children of senior preschool age based on information technology. Information technologies make it possible to intensify the pedagogical process in an educational institution and promote interaction between a preschool institution and the families of students. A classification of methods is given, their specificity in the implementation of the pedagogical process is revealed.

Keywords: methods of information technology, physical education preschool children.

ВВЕДЕНИЕ. Информационные технологии являются неотъемлемой частью современного образования. Их активное практическое использование имеет под собой должный уровень теоретического обоснования. Большой вклад в данную работу был сделан научной школой информатизации образования, возглавляемой И.В. Роберт. Сегодняшняя педагогическая практика активно использует различные экосистемы цифровизации образования, информационные платформы, обеспечивающие планирующую и контролирующую деятельность, виртуальное обучение по различным учебным дисциплинам. Образование выстраивает инновационные информационные системы, сопровождающиеся изменением педагогического процесса. Примечательно, что такие работы присутствуют и в области физического воспитания [1]. На сегодняшний день информатизация процесса физической подготовки позволяет оптимизировать контрольно-оценочные процедуры, подбор и распределение средств индивидуальной двигательной активности, взаимодействие между участниками педагогического процесса.

Вместе с тем, педагогическая практика с различных позиций трактует понимание информационных технологий. Однако анализ научно-методической литературы в данном направлении показывает, что информационные технологии в об-

разовании представляют собой совокупность методов, программных и технических средств для сбора, сохранения и распространения информации, автоматизации управления и проектирования. При этом наличие не только технических средств, но и методов передачи информации позволяет говорить о информационно-коммуникативных технологиях [2, 3].

Наличие информационных технологий в области физического воспитания позволяет говорить о здоровьесберегающей информационно-образовательной среде. В своих трудах И.В. Роберт указывает на то, что это специально организованные условия информационного взаимодействия образовательного назначения, обеспечивающие сохранение и развитие индивидуального здоровья участников педагогического процесса [4].

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Целью нашего исследования было разработать методику физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе информационных технологий. Научная работа проводилась на базе дошкольных образовательных учреждений г. Волгограда. Как отдельная выделялась проблема подбора методов информационных технологий, подходящих для практики дошкольного физического воспитания. На основе методов анализа научно-методической литературы, логического обобщения полученных данных, моделирования и проектирования мы решали данную исследовательскую задачу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Все используемые в рамках инновационного педагогического процесса методы мы разделили на три большие группы (таблица 1).

Таблица 1 – Методы, используемые в методике физического воспитания дошкольников на основе информационных технологий

Группы методов	Используемые методы
Физического воспитания	игровой
	строго регламентированного упражнения
	соревновательный
Общей педагогики	вербального воздействия
	наглядного воздействия
Информационных технологий	информационного ресурса
	программного обучения
	тестового контроля

Анализ таблицы позволяет увидеть, что первые две группы методов являются закономерными для физического воспитания. Так, в процессе двигательной подготовки детей дошкольного возраста являются необходимыми методы строгой регламентации локомоций, игровой и соревновательный методы. Необходимы также и методы общей педагогики – вербального и наглядного воздействия.

Отдельное место в педагогическом процессе занимают методы информационных технологий. При их подборе мы опирались на методические рекомендации И.Н. Семеновой, А.А. Слепухина [5], ориентирующих классифицировать эти методы в зависимости от этапа обучения, его целевых установок и решаемых задач. Так, на этапе отбора и структурирования практического материала, используемого в физическом воспитании дошкольников, нами использовался метод информационного ресурса. Также этот метод позволил обеспечить многократный и

свободный доступ родителей к практическому сопровождающему материалу. Это было актуальным при консультировании родителей, при закреплении двигательного материала. Это, в свою очередь, позволило значительно повысить эффективность обучающей, развивающей, стимулирующей функции физкультурного образования.

При решении обучающих двигательных задач нами использовался метод программного обучения. Его суть заключалась в логически построенном, последовательно демонстрируемом предоставлении наглядного примера двигательного материала. Так, для детей демонстрировались отдельные варианты подводящих упражнений, акцентируемых действий в локомоциях и пр. В рамках специальных обучающих презентаций родители также осваивали методики оздоровительного воздействия.

На этапе контрольно-оценочных процедур нами использовался метод тестового контроля. Его применение на основе специальных тестовых опросников, функциональных проб (оформленных в электронном виде) позволяли родителям проводить самоанализ физической, функциональной и теоретической подготовленности.

Конечно, в рамках педагогического эксперимента все методы использовались в тесной взаимосвязи (рисунок 1).



Рисунок 1 – Взаимосвязь методов педагогического воздействия.

Анализ рисунка 1 позволяет увидеть, что методы информационных технологий интегрируются с общепринятыми методами физического воспитания. Их присутствие позволяет повысить эффективность реализуемого процесса. Так, метод информационного ресурса позволяет многократно повторять двигательный материал, что повышает эффективность обучающих и развивающих задач. Метод тестового контроля в значительной степени расширяет возможности диагностики физического развития и морфофункциональной подготовленности участников педагогического процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, представленные в экспериментальной методике методы общей педагогики, физического воспитания и информационно-педагогических технологий характеризуются взаимосвязью и взаимным проникновением. Их дополнение друг друга позволяет более эффективно решать задачи физкультурного образования детей, укрепления их здоровья и формирования двигательной базы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шутова Т. Н. Пути создания цифровой образовательной экосистемы по физической культуре и спорту в вузе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 4. С. 64–72.
2. Захарова И. Г. Информационные технологии в образовании : учебное пособие. Москва : Академия, 2003. 192 с.
3. Коджаспирова Г. М., Петров К. В. Технические средства обучения и методика их использования : учебное пособие. 5-е изд., стер. Москва : Изд. центр "Академия", 2008. 351 с.
4. Информатизация образования: толковый словарь понятийного аппарата / сост. И. В. Роберт, В. А. Кастирнова. Москва : Изд-во АЭО, 2023. 182 с.
5. Семенова И. Н., Слепухин А. А. Методика использования информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе. Ч. 2. Методология использования информационных образовательных технологий : учебное пособие. Екатеринбург, 2013. 144 с.

REFERENCES

1. Shutova T. N. (2022), "Ways to create a digital educational ecosystem for physical culture and sports at a university", News of TulSU. Physical Culture. Sport, Issue 4, pp. 64–72.
2. Zakharova I. G. (2003), Information technologies in education, textbook, Moscow, Academy, 192 p.
3. Kojaspirova G. M., Petrov K. V. (2008), Technical means of training and methods of their use, textbook, 5th ed., ster., Moscow, Publishing center "Academy", 351 p.
4. Robert I. V., Kastornova V. A. (Comp.) (2023), Informatization of education: explanatory dictionary of the conceptual apparatus, Moscow, Publishing House of AEO, 182 p.
5. Semenova I. N., Slepukhin A. A. (2022), Methods of using information and communication technologies in the educational process, Part 2, Methodology of using information educational technologies, Yekaterinburg, 144 p.

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.07

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ ЛЕТНОГО ВУЗА НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО
ВЫСШЕГО ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО
УЧИЛИЩА ЛЕТЧИКОВ ИМЕНИ А. К. СЕРОВА**

Картамышев Дмитрий Алексеевич, кандидат педагогических наук

Рыльцов Александр Михайлович, кандидат педагогических наук

Сакиркин Олег Владимирович

Колдунов Станислав Денисович

Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени А. К. Серова

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке методики применения средств физической подготовки с целью повышения уровня функционального состояния курсантов летного вуза, что свою очередь будет способствовать формированию профессионально важных качеств и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов учебной и профессиональной деятельности. Проанализированы фактические показатели функционального состояния курсантов, поступивших в летный вуз, определен уровень соответствия требованиям летной профессии. Рассмотрены механизмы адаптации курсантов летного вуза к процессу образовательной деятельности и возможности применения методики повышения функционального состояния на первоначальном этапе обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка курсантов, показатели функционального состояния, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, учебная и профессиональная деятельность, летные профессии.

**THE OF FUNCTIONAL STATE INFLUENCE RESEARCH ON THE FLIGHT
SCHOOL CADETS PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES
FORMATION ON THE KRASNODAR**

A.K. SEROV HIGHER MILITARY AVIATION SCHOOL EXAMPLE

Kartamyshev Dmitriy Alekseevich, candidate of pedagogical sciences

Ryltsov Aleksandr Mihailovich, candidate of pedagogical sciences

Sakirkin Oleg Wladimirovich

Koldunov Stanislav Denisovich

Krasnodar A. K. Serov Higher Military Aviation School of Pilots

Abstract. The article presents a study on the development of methods for using physical training tools in order to increase the level of functional state of flight school cadets, which in turn will contribute to the formation of professionally important qualities and increase the body's resistance to the effects of adverse factors in educational and professional activities. The actual indicators of the functional state of cadets who entered the flight school were analyzed, and the level of compliance with the requirements of the flying profession was determined. The mechanisms of adaptation of flight school cadets to the process of educational activities and the possibility of using methods for increasing the functional state at the initial stage of training are considered.

Keywords: physical training of cadets, functional state indicators, resistance to the adverse factors' effects, educational and professional activities, flying professions.

ВВЕДЕНИЕ. Специфика военно-профессиональной деятельности лётчиков заключается в высокой функциональной готовности организма на всех этапах подготовки лётного состава, поскольку она сопряжена с рядом неблагоприятных факторов полёта – длительной высокой эмоциональной напряженностью, наруше-

нием суточного биоритма, перегрузкой и моральной ответственностью за результат выполняемой боевой задачи.

Наиболее высокая функциональная напряженность организма наблюдается у курсантов на первоначальном этапе обучения, а у летно-инструкторского и лётного состава в дни проведения полётов, тактических учений, а также при ведении боевых действий. Поэтому для курсантов летного вуза с низкой функциональной готовностью организма средствами физической подготовки необходимо решить первоочередную задачу, заключающуюся в формировании тех навыков и умений, которые в будущем способствовали бы освоению особенностей летных специальностей, обеспечивая необходимую эмоциональную устойчивость и высокую работоспособность на первых этапах обучения в учебном заведении.

Учебно-тренировочные занятия по физической подготовке для курсантов лётных вузов с низким функциональным состоянием должны иметь свои особенности в содержании и методике проведения, направленные на формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и совершенствование адаптивных способностей летчиков к профессиональной деятельности [3].

Нами было выдвинуто предположение в том, что разработанная методика применения особенностей средств физической подготовки в практической деятельности позволит повысить уровень функционального состояния курсантов летного вуза, что свою очередь будет способствовать формированию профессионально важных качеств и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов учебной и профессиональной деятельности.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. В соответствии с задачами, стоящими перед летным составом, в процессе обучения курсантов летного вуза средствами физической подготовки необходимо формировать такие профессионально важные качества как:

- психические и психомоторные;
- эмоциональная устойчивость;
- координационные способности;
- способность к пространственной ориентировке;
- устойчивость организма к перегрузкам;
- устойчивость к укачиванию;
- устойчивость к гиподинамии;
- устойчивость к гипоксии;
- функциональное состояние.

Данные профессионально важные качества, безусловно, необходимы для любой специальности и операторского профиля, но летная практика требует более высокого и качественного их формирования.

В последние годы, как показывают результаты летной практики, в силу социальных и экономических преобразований, идущих в нашем обществе, уровень качественной и количественной категории поступающих в военные вузы, готовящие летчиков, значительно ухудшается.

Для того, чтобы стать военным летчиком, а тем более эффективно выполнять задачи летной практики, по своим психофизиологическим способностям и физическим качествам далеко не каждый военнослужащий сможет соответствовать необходимым критериям, предъявляемым к лётному составу. Данные исследования НИЦ авиакосмической медицины показывают, что только 5% здорового населения страны пригодны к выполнению летной практики.

Проанализировав содержание и требования учебной программы, тематических планов учебных дисциплин курсантов летного вуза Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков, мы установили, что двигательная активность курсантов младших курсов находится на низком уровне. Курсанты в процессе обучения ведут малоподвижную практическую деятельность, за исключением занятий по строевой и физической подготовке.

На первоначальном этапе обучения будущих летчиков при отсутствии лётной практики преимущественно задействованы сенсорные и умственные способности, имеющие отличие от физических рядом специфических особенностей. Летная практика курсантов начинается на третьем курсе и проводится в течение трех лет в первом, втором и третьем квартале календарного года. Программы летной подготовки предусматривают освоение техники пилотирования, навигации и знакомство с боевым применением, где начинают формироваться профессионально важные качества, в основном, за счет использования средств физической подготовки. Одним из наиболее важных физических качеств является выносливость, непосредственно влияющая на повышение функционального состояния [2].

Основными средствами развития выносливости являются физические упражнения, приемы и действия, характерными признаками которых являются: высокая суммарная продолжительность двигательной работы, максимальное вовлечение в двигательное действие большинства крупных звеньев опорно-двигательной системы и не снижающаяся интенсивность физической нагрузки.

Исследование влияния функционального состояния на формирование профессионально важных качеств курсантов летного вуза проводилось в условиях образовательного процесса с января 2022 года по декабрь 2023 года на базе Краснодарского военного авиационного института. Перед началом исследования нами были сформированы экспериментальная группа (24 курсанта 1 курса) и контрольная группа (26 курсантов авиационного факультета базовой подготовки). С курсантами контрольной группы занятия по физической подготовке проводились в соответствии с требованиями рабочей программы, утвержденной заместителем начальника училища по учебной и научной работе. С курсантами экспериментальной группы занятия по физической подготовке проводились с акцентом на повышение функционального состояния, где в процесс физической подготовки были включены упражнения нового назначения с направленностью на развитие физического качества выносливость [1].

Начиная занятия в экспериментальной группе, мы придерживались определённой логики построения тренировочного процесса, так как нерациональное сочетание на учебно-тренировочных занятиях нагрузок различной физио-

логической направленности обычно приводит не к повышению, а к снижению функциональной подготовленности курсантов.

На первом этапе проведения экспериментальных учебно-тренировочных занятий мы постарались в максимальной степени развить аэробные качества с укреплением функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата, что будет способствовать развитию общей выносливости и формированию профессионально важных качеств курсантов лётного вуза.

Для решения данной задачи от испытуемых необходимы определённые волевые усилия, так как за счёт систематического увеличивая интенсивности постепенно повышается нагрузка в упражнениях, направленных на развитие общей выносливости.

Второй этап экспериментальной программы был направлен на увеличение на учебно-тренировочных занятиях объёма нагрузки в аэробно-анаэробном смешанном режиме энергообеспечения, где в основном использовалась равномерная работа в форме темпового бега, кросса и плавания, используя непрерывный и переменный метод развития физических качеств в форме круговой тренировки [4].

Третий этап за счёт применения в нём более интенсивных беговых упражнений, выполняемых интервальными и повторными методами в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, был направлен на увеличение объёма физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях.

В экспериментальной программе большой объем работы над развитием общей выносливости испытуемые выполняли в часы проведения утренней физической зарядки, и данная работа стала «фоном», на который далее были наложены все остальные объёмы специальных упражнений, направленных на повышение функционального состояния.

Для повышения функционального состояния в качестве наиболее приемлемого и доступного упражнения использовался темповый бег на длинные дистанции, при этом сначала осваивался необходимый объём нагрузки, и лишь затем постепенно повышалась скорость бега, ставшая следствием увеличения функциональных возможностей организма, позволяющих сформировать профессионально важные качества.

Выносливость классифицируется по признакам двигательной деятельности, с помощью которой решается двигательная задача, и по признаку взаимодействия с другими физическими качествами и способствует эффективному повышению функционального состояния и формированию профессионально важных качеств курсантов лётного вуза. Перед началом, в январе 2022 года, и по окончании исследования, в октябре 2023 года, курсантов контрольной и экспериментальной группы тестировали по показателям физической подготовленности (таблица 1), психофизиологическим показателям (таблица 2) и показателем функционального состояния (таблица 3).

Таблица 1 – Сравнение уровня физической подготовленности у испытуемых ЭГ (n=24) и КГ (n=26) в начале и в конце педагогического эксперимента, $X \pm m$

Показатели (ед. измерения)	Начало эксперимента (X1)	Δ	Конец эксперимента (X2)	Δ	Различия X2 - X1
Упражнение № 29 восхождение на платформу, тумбу (баллы)	$\frac{64,12 \pm 2,51}{65,48 \pm 1,89}$	- 1,36	$\frac{83,23 \pm 3,49}{66,51 \pm 1,91}$	16,72	$\frac{19,11}{1,03}$
Упражнение № 26 бег на 5 км (баллы)	$\frac{58,69 \pm 1,72}{59,78 \pm 1,54}$	- 1,09	$\frac{79,81 \pm 1,89}{61,18 \pm 1,76}$	18,63	$\frac{21,12}{1,4}$

Примечание. В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ - обозначены различия показателей между ЭГ и КГ.

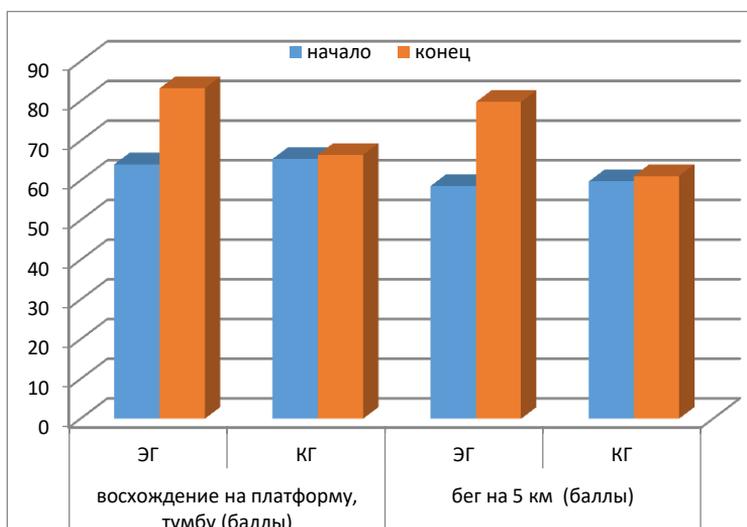


Рисунок 1 – Диаграмма сравнения уровня физической подготовленности у испытуемых ЭГ и КГ.

Сравнение уровня физической подготовленности у испытуемых ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента, представленное в таблице 1, показало, что испытуемые ЭГ увеличили свои результаты в упражнении № 29 восхождение на платформу, тумбу по сравнению с КГ на 19,11 балла, а в упражнении № 26 бег на 5 км – на 21,12. Данная положительная динамика курсантов ЭГ явилась следствием использования в экспериментальной программе высокого объёма нагрузки в аэробно-анаэробном смешанном режиме энергообеспечения, где в основном применялась равномерная работа в форме темпового бега, кросса и плавания, используя непрерывный и переменный метод развития физических качеств в форме круговой тренировки. Также учебно-тренировочные занятия с испытуемыми ЭГ по мере увеличения объема и интенсивности начали постепенно специализироваться, увеличивая количество специальных упражнений, по своим основным параметрам соответствующих военно-

профессиональной деятельности лётного вуза, и в избирательном совершенствовании отдельных компонентов профессиональной работоспособности курсантов.

Таблица 2 – Сравнение уровня психофизиологических показателей у испытуемых ЭГ (n=24) и КГ (n=26) в начале и в конце педагогического эксперимента, $X \pm m$

Показатели (ед. измерения)	Начало эксперимента (X1)		Конец эксперимента (X2)		Различия X2 - X1
		Δ		Δ	
Оценка внимания, среднее значение времени реакции (мс)	$335,91 \pm 15,51$ $337,89 \pm 14,45$	-1,98	$287,71 \pm 3,47$ $330,54 \pm 11,13$	- 37,83*	- 48,2* - 7,35
Теппинг-тест, (усл. ед.)	$398,12 \pm 8,51$ $402,78 \pm 11,14$	- 4,66	$428,59 \pm 9,29$ $406,28 \pm 12,63$	22,31	$30,47$ 3,5

Примечание. В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ - обозначены различия показателей между ЭГ и КГ, (*) - достоверность различий при ($p \leq 0,05$).

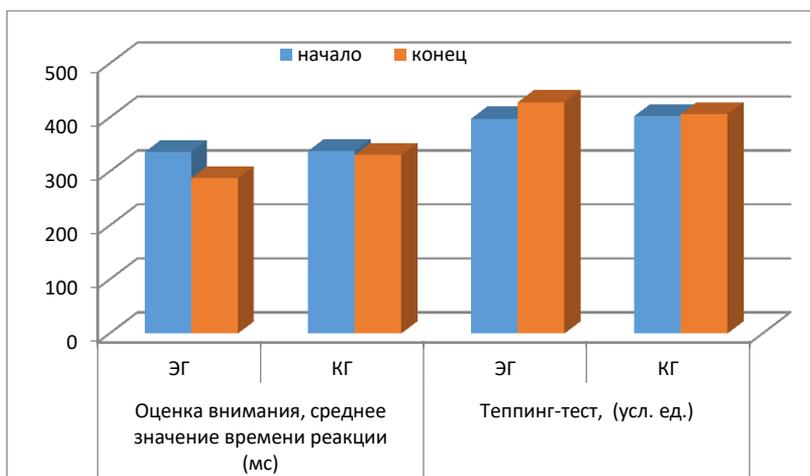


Рисунок 2 – Диаграмма сравнения уровня психофизиологических показателей у испытуемых ЭГ и КГ.

Сравнение уровня психофизиологических показателей у испытуемых ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента, представленное в таблице 2, показало, что испытуемые ЭГ значительно снизили среднее значение времени реакции в оценке внимания – по сравнению с испытуемыми КГ на 48,2 миллисекунды и достигли достоверности различия при ($p \leq 0,05$). Данная положительная динамика курсантов ЭГ явилась следствием координационной выносливости, развиваемой на учебно-тренировочных занятиях экспериментальной программы, содержание которой проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий: удлинением технических комбинаций, сокращением интервалов для восстановления организма, повторением комбинаций без отдыха между ними, где методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно

разнообразны. Повысив координационную выносливость за счёт экспериментальной программы, испытуемые ЭГ усовершенствовали свою индивидуальную скорость реакции в оценке внимания, повысили психомоторные качества, способность к пространственной ориентировке и эмоциональную устойчивость, являющиеся профессионально важными качествами курсантов лётного вуза.

Таблица 3 – Сравнение уровня функционального состояния у испытуемых ЭГ (n=24) и КГ (n=26) в начале и в конце педагогического эксперимента, $X \pm m$

Показатели (ед. измерения)	Начало эксперимента (X1)	Δ	Конец эксперимента (X2)	Δ	Различия X2 - X1
ЧСС (уд. мин.)	$65,11 \pm 2,51$ $66,49 \pm 1,81$	- 1,38	$57,13 \pm 2,49$ $65,51 \pm 1,78$	- 8,38	$- 7,98$ $- 0,98$
САД (мм рт. ст.)	$126,69 \pm 1,69$ $127,78 \pm 1,71$	- 1,09	$125,71 \pm 1,73$ $126,56 \pm 1,68$	- 0,85	$- 0,98$ $- 1,22$
ДАД (мм рт. ст.)	$65,41 \pm 1,26$ $64,91 \pm 1,51$	0,5	$65,39 \pm 1,31$ $64,88 \pm 1,49$	0,51	$- 0,02$ $- 0,03$
Проба Штанге (усл. ед.)	$87,17 \pm 7,04$ $86,49 \pm 6,44$	0,68	$97,21 \pm 7,78$ $89,54 \pm 6,76$	7,67	$10,04$ $3,05$
Проба Генча (усл. ед.)	$45,59 \pm 4,26$ $44,81 \pm 3,71$	0,78	$57,61 \pm 5,27$ $48,78 \pm 4,69$	8,83	$12,02$ $3,97$
ЖЕЛ (см ³)	$3371 \pm 51,32$ $3368 \pm 49,25$	3	$3489 \pm 49,29$ $3388 \pm 52,32$	201	118^* 20

Примечание. В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ - обозначены различия показателей между ЭГ и КГ, (*) - достоверность различий при ($p < 0,05$).

Сравнение уровня функционального состояния у испытуемых ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента, представленное в таблице 3, показало, что испытуемые ЭГ достигли достоверности различий при ($p < 0,05$) в оценке жизненной емкости легких, увеличив объем легких на 118 кубических сантиметров по сравнению с исходным уровнем. Увеличения данного показателя испытуемых ЭГ удалось достигнуть за счёт рационального увеличения объёма и интенсивности беговых упражнений, используемых в экспериментальной программе и характеризующихся скоростью движения и количеством двигательных действий в единицу времени. Повышение объема и интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма. При умеренной интенсивности расход энергии еще не значительный, органы дыхания без особого напряжения обеспечивают необходимое для организма количество кислорода. Когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, кислородный долг, образующийся в начале занятия, погашается в процессе выполнения интенсивной работы, которая в дальнейшем происходит в условиях устойчивого состояния и называется субкритической. Повышая интенсивность выполнения беговых упражнений на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной программе, организм испытуемого достигает состояния, при котором потребность кислорода будет равна максимальным аэробным возможностям. Данные вариации с объемом и интенсивностью выполнения беговых упражнений в экспериментальной программе способствуют увеличению жизненного объема легких, что для курсантов летного вуза является

профессионально важным качеством, необходимым при выполнении лётной практики, повышая устойчивость к гипоксии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Циклические виды физических упражнений с рациональным изменением объёма и интенсивности нагрузки, используемые в нашей экспериментальной программе, позволили повысить уровень функционального состояния курсантов экспериментальной группы, о чём свидетельствует большинство показателей, зафиксированных после окончания проведения педагогического эксперимента. Выносливость как средство развития функционального состояния курсантов лётного училища напрямую способствует формированию профессионально важных качеств, необходимых для данной категории военнослужащих. Чем выше уровень развития функционального состояния, тем позже начинается общее утомление организма и тем успешнее будет происходить борьба организма с утомлением, что будет способствовать более качественному выполнению задач лётной практики.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции. Москва : СпортАкадемПресс, 2001. 104 с.
2. Картамышев Д. А., Мехед С. Н., Матвеев Е. Л., Берлинде В. Э. Развитие специальной выносливости в Армейском рукопашном бое // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. № 3. С. 8–11.
3. Андреев Т. А., Бахнова Т. В., Барашков С. А., Володина И. А., Головинова И. Ю. Мониторинг показателей физической подготовленности студентов специальной медицинской группы Волгоградского государственного технического университета // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 9–13.
4. Мосин И. В. Структура тренировочных нагрузок в период предсоревновательной подготовки бегунов на 800 метров на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006. 22 с.

REFERENCES

1. Seluyanov V. N. (2001), Preparation of runners for middle distances, methodological guide, SportAcademPress, Moscow.
2. Kartamychev D. A., Mekhed S. N., Matveev E. L., Berlinde V. E. (2018), «Hand-to-hand fighting and combat training classes combination», Actual problems of educational process realization in universities and educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Vol. 3, pp. 8–11.
3. Andrienko T. A., Bakhnova T. V., Barashkov S. A., Volodina I. A. and Golovinova I. Y. (2021), "Monitoring of physical fitness indicators of students of the special medical group of Volgograd State Technical University", Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No. 10, pp. 9–13.
4. Mosin I. V. (2006), The structure of training loads during the period of pre-competitive training of 800 m runners at the stage of sports improvement, dissertation, Moscow.

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.011

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 11-ЛЕТНИХ МАЛЬЧИКОВ НА ОСНОВЕ ПОЭТАПНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Кашенков Юрий Борисович¹

Шарагин Виктор Иванович¹, кандидат военных наук, доцент

Комаров Михаил Никонорович², кандидат педагогических наук, доцент

Доронцев Александр Викторович³, кандидат педагогических наук, доцент

¹ *Московский государственный психолого-педагогический университет*

² *Российский государственный социальный университет*

³ *Астраханский государственный медицинский университет*

Аннотация. В статье представлено исследование по определению эффективности подготовки мальчиков среднего школьного возраста на основе поэтапного использования средств скоростной, скоростно-силовой и функциональной направленности. В работе применялась стандартная методика определения показателей физической подготовленности, а по методике В.А. Кудиновой уровни развития физических качеств перевели в 100-балльную оценочную шкалу. В исследовании принимали участие 126 мальчиков в возрасте 11 лет, учащихся города Москвы. Установлено, что поэтапное включение средств скоростной, скоростно-силовой, функциональной направленности дает возможность целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств учащихся, позволяет дифференцировать процесс физического воспитания и обеспечить оптимальную соразмерность в уровнях развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, мальчики, средства физической подготовки, тестовые задания.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF 11-YEAR-OLD BOYS BASED ON THE STAGED USE OF DIFFERENT DIRECTIONS OF MEANS

Kashenkov Yuri Borisovich¹

Sharagin Viktor Ivanovich¹, candidate of military science, associate professor

Komarov Mikhail Nikonorovich², candidate of pedagogical science, associate professor

Dorontsev Alexander Viktorovich³, candidate of pedagogical science, associate professor

¹ *Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

² *Russian State Social University, Moscow*

³ *Astrakhan State Medical University, Astrakhan*

Abstract. The purpose of the study was to determine the effectiveness of training boys of secondary school age based on the phased use of speed, speed-strength and functional means. The work used a standard method for determining physical fitness indicators, and according to the method of V.A. Kudinova's levels of development of physical qualities were translated into a 100-point rating scale. The study involved 126 boys aged 11 years, studying in Moscow, which was carried out in the 2022-2023 academic year. The gradual inclusion of speed, speed-strength, and functional means makes it possible to purposefully influence the development of the basic physical qualities of students, allows us to differentiate the process of physical education and ensure optimal proportionality in the levels of development of physical qualities.

Keywords: physical training, boys, means of physical training, test performance.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время у учащихся среднего школьного возраста отмечаются в основном низкие и средние уровни прироста результатов физической подготовленности [2, 3, 4]. Одной из главных причин такого неустойчивого роста этих показателей является применение стандартных методик физической

подготовки [1, 5]. Нужен активный поиск эффективных средств и организационных форм физического воспитания учащихся, чтобы получить достаточные уровни физической подготовленности [6, 7, 8], но, к сожалению, таких исследований в школьной физической культуре пока явно недостаточно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Анализ динамики физической подготовленности мальчиков в возрасте 11 лет (контрольная группа) показал, что за год обучения в школе, произошли положительные изменения по всем контролируемым показателям развития физических качеств, однако эти индивидуальные изменения были разными по величине и составили такие диапазоны: результаты бега на 30 м варьировали от 1,7% до 5,9%, прыжка в длину с места – от 2,5% до 8,3%, метания набивного мяча – от 2,6% до 4,7%, бега на 300 м – от 0,2% до 2,5%, челночного бега 3x10 м – от 2,2% до 6,2%. Так, среднестатистические результаты мальчиков в возрасте 11 лет в беге на 30 м улучшились с 6,1 с до 5,8 с, прыжке в длину с места – с 160 см до 169 см, метании набивного мяча – с 760 см до 781 см, беге на 300 м – с 60,5 с до 59,8 с, челночном беге 3x10 м – с 10,4 с до 9,9 с. Сопоставление начальных и конечных результатов показало, что эти показатели попадали в диапазон между низкими и средними уровнями приростов рассматриваемых характеристик и изменились незначительно.

Следовательно, стандартные трехразовые занятия в неделю по физической культуре в среднем общеобразовательном учреждении не имели необходимого тренирующего воздействия, а являлись лишь поддерживающим. Незначительное улучшение показателей физической подготовленности мальчиков произошло, прежде всего, благодаря естественному биологическому росту юного организма, нежели влияния педагогического фактора (контрольная группа).

Чтобы существенно изменить динамику показателей физической подготовленности учащихся, в содержание учебного процесса экспериментальной группы нами внесены изменения – поэтапное использование средств скоростной, скоростно-силовой, функциональной направленности. В начальном тестировании у большинства 11-летних мальчиков (92,9%) выявлена диспропорциональность показателей физической подготовленности: у одних обучающихся (37,5%) преобладали скоростные способности, у других (32,1%) – скоростно-силовые качества, у третьих (23,3%) – координационные способности.

Обучающиеся экспериментальной группы в первой и второй четвертях осваивали значительный объем кроссового бега, что дало возможность в данный период значительно повысить уровень развития выносливости. В меньшей степени улучшились результаты, характеризующие уровни развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

В третьей и четвертой учебных четвертях увеличились физические нагрузки скоростного и скоростно-силового характера (бег на отрезках от 30 до 60 м, прыжковые упражнения, спортивные игры) и уменьшились нагрузки функциональной направленности. Такое распределение физических нагрузок позволило улучшить показатели скоростной и скоростно-силовой подготовленности. Включение в учебные занятия спортивных игр позволило повысить к концу учебного года уровень развития координационных способностей.

В конечном обследовании у обучающихся в возрасте 11 лет экспериментальной группы индивидуальные приросты результатов бега на 30 м варьировали от 6,9% до 10,7%, прыжка в длину с места – от 7,5% до 12,3%, метания набивного мяча – от 2,5% до 10,3%, бега на 300 м – от 2,5% до 5,5%, челночного бега 3x10 м – от 5,3% до 14,2%. Так, среднестатистические результаты мальчиков этой группы в прыжке в длину с места улучшились с 161 см до 178 см (10,6%, $p<0,01$), челночном беге 3x10 м – с 10,4 с до 9,3 с (10,6%, $p<0,01$), беге на 30 м – с 6,1 с до 5,6 с (8,2%, $p<0,05$), метании набивного мяча – с 756 см до 809 см (7,0%, $p<0,05$), беге на 300 м – с 60,4 с до 58,1 с (3,8%, $p<0,05$). Таким образом, у детей экспериментальной группы выявлены более высокие достоверные приросты показателей физической подготовленности.

Следовательно, можно констатировать, что физические нагрузки у мальчиков этой группы оказали более существенное тренирующее воздействие, чем нагрузки в контрольной группе на школьных уроках физической культуры.

На основании результатов эксперимента можно констатировать, что поэтапное (от четверти к четверти) включение средств скоростной, скоростно-силовой и функциональной направленности дает возможность целенаправленно воздействовать на развитие наиболее важных физических качеств учащихся для данного периода обучения.

ВЫВОДЫ. Поэтапное использование средств скоростной, скоростно-силовой и функциональной направленности у 11-летних мальчиков позволяет достичь оптимальных приростов показателей физической подготовленности, обеспечивает соразмерность в уровнях развития физических качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамишвили Г. А., Карпов В. Ю. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении // Научный поиск. 2015. № 1. С. 67–70.
2. Карпов В. Ю., Еремин М. В., Калинин А. Д., Абрамишвили Г. А. Исследование динамики показателей физической подготовленности мальчиков 12-13 лет в рамках школьной программы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 109–113.
3. Карпов В. Ю., Марьина Н. В., Скоросов К. К. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 91–96.
4. Карпов В. Ю., Околелова В. А., Абрамишвили Г. А. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2009. № 2 (8). С. 161–169.
5. Карпов В. Ю., Марьина Н. В. Повышение скоростных возможностей у школьников на основе формирования двигательных навыков бега // Известия Сочинского государственного университета. 2012. № 2 (20). С. 135–141.
6. Карпов В. Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры" // Социальная политика и социология. 2013. № 4-1 (96). С. 49–58.
7. Шамардин А. И., Кудинова В. А. Проектирование технологии личностно ориентированного физического воспитания школьников // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2008. № 1 (25). С. 92–93.
8. Abramishvili G. A., Karpov V. Y., Eremin M. V. The technology of differentiated physical education of primary-age pupils // Asian Social Science. 2015. Vol. 11, No. 19. P. 329–334.

REFERENCES

1. Abramishvili G.A. and Karpov V.Yu. (2015), “The main directions of differentiation of physical training of pupils in general educational institution”, *Scientific search*, No. 1, pp. 67–70.
2. Karpov V. Yu., Eremin M. V., Kalinin A. D. and Abramishvili G. A. (2015), “Research dynamics of physical fitness indicators of 12-13 years boys within the school program”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9, pp. 109–113.
3. Karpov V. Yu., Maryina N. V. and Skorosov K. K. (2015), “Theoretical and methodological aspects of the conjugate development of physical qualities and the formation of the technique of motor actions in girls of secondary school age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6, pp. 91–96.
4. Karpov V. Yu., Okolelova V. A. and Abramishvili G. A. (2009), “Healthy lifestyle as a global problem of modernity”, *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161–169.
5. Karpov V. Yu. and Maryina N. V. (2012), “Increase of speed opportunities at school students on the basis of formation of movement skills of run”, *Bulletin of Sochi State University of tourism and resort business*, No. 2 (20), pp. 135–141.
6. Karpov V. Yu. (2013), “Innovative approaches to teaching discipline: “Theory and methodology of physical education”, *Social politics and sociology*, No. 4-1 (96), pp. 49–58.
7. Shamardin A. I. and Kudinova V. A. (2008), “Designing technology for personality-oriented physical education of schoolchildren”, *Bulletin of Volgograd State Pedagogical University*, Vol. 25, No. 1, pp. 92–93.
8. Abramishvili G. A., Karpov V. Yu. and Eremin M. V. (2015), “Technology of Differentiated Physical Education of Primary-Age Pupils”, *Asian Social Science*, Vol. 11, No. 19, pp. 329–334.

Поступила в редакцию 14.12.2023.

Принята к публикации 12.01.2024

УДК 378.172

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НОВГУ**

Кирсанова Ольга Николаевна

Бабайкина Елена Петровна

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Великий Новгород

Аннотация. В статье обоснована необходимость повышения уровня профессионально-прикладной подготовки учащихся не только по профессиональным компетенциям, но и по общим. Поэтому выяснение личной оценки студентов вуза получаемой ими подготовки на занятиях физической культурой может определить уровень удовлетворённости учащихся выбранной программой подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, физическая подготовка студентов.

**VOCATIONAL AND APPLIED TRAINING IN THE SYSTEM
OF PHYSICAL EDUCATION OF NOVGU STUDENTS**

Kirsanova Olga Nikolaevna

Babaykina Elena Petrovna

Yaroslav-the-Wise Novgorod State University, Velikiy Novgorod

Abstract. The article substantiates the need to increase the level of professional and applied training of students not only in professional competencies, but also in general ones. Therefore, finding out the personal assessment of university students about the training they receive in physical education classes can determine the level of student satisfaction with the chosen training program.

Keywords: vocational training, physical training of students.

ВВЕДЕНИЕ. Вопросы профессиональной подготовки студентов всё чаще затрагиваются в современном обществе – с ежегодным улучшением уровня образования и его доступности также появляются и определённые требования для воспитания и образования будущих профессионалов в той или иной сфере общества. Каждая дисциплина оттачивается, в учебные пособия и программы вносятся корректировки для того, чтобы любая специальность соответствовала ожиданиям рынка труда. Выпуск из университетов профессионалов своего дела является приоритетом нынешнего высшего образования, дабы с повышением технологического уровня общества квалификация рабочих ему соответствовала. Прикладная подготовка студентов затрагивает не только изучаемые ими профессиональные компетенции, но также и остальные предметы, в том числе физическую культуру [3].

МЕТОДИКА. Нынешние занятия физической культурой в высших учебных заведениях нацелены не только на поддержание и повышение физических качеств студентов, но также и на профессиональную подготовку к их будущей деятельности – в непосредственные задачи профессионально-прикладной подготовки студентов в рамках физической культуры входит не только развитие физических, но и психических качеств, необходимых для продуктивной работы по выбранным ими специальностям.

Оценка качества подобной подготовки в том или ином учебном заведении проходит посредством проведения экзаменационных проверок студентов по опре-

делённым тестам, а затем производятся сравнения полученных результатов с установленными критериями по каждому тесту, с учётом специальности будущего специалиста.

Однако перед проведением полноценного исследования с подробным описанием экзаменационных результатов студентов выбранного высшего учебного заведения было проведено анкетирование с целью выявления индивидуального мнения о профессионально-прикладной подготовке на занятиях физической культурой в Новгородском государственном университете имени Ярослава Мудрого.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Одним из самых популярных определений профессионально-прикладной физической подготовки является: «Это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и поддержание необходимого уровня физической подготовленности применительно к требованиям определённой (конкретной) профессии» [2]. Таким образом целью ППФП можно выделить непосредственный процесс формирования и поддержания того уровня физической подготовленности студента, который будет ему необходим для качественного выполнения задач той профессиональной деятельности, которую он впоследствии выберет.

В своей работе В.А. Кутейников и А.А. Анохина выделяют следующие задачи, которые выполняет ППФП [1]:

- 1) Развитие ведущих для данной профессии физических качеств.
- 2) Формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков.
- 3) Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда.
- 4) Воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств.
- 5) Повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда (вибрация, шум и т.д.).
- 6) Содействие формированию физической культуры личности, укреплению её психики.

Таким образом, задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются формирование определённых физических и психических качеств личности, которые помогали бы человеку справляться с условиями труда конкретной профессии.

Проведенный нами опрос включал следующие вопросы:

- 1) Из какого Вы института? – далее были представлен выбор определённого филиала НовГУ, чтобы узнать, студенты какого института приняли больше участия в опросе.
- 2) Как Вы думаете, формируются ли у Вас на занятиях физической культурой знания, которые пригодятся в будущей профессии?
- 3) Развиваются ли у Вас необходимые для будущей профессии физические качества на занятиях физической культурой?

4) Считаете ли Вы, что занятия физической культурой развивают в Вас способность противостоять воздействиям внешней среды (холод, жара, укачивание, недостаток кислорода)?

5) Считаете ли Вы, что физическая культура развивает необходимые психические качества для будущей профессии?

6) Как Вы думаете, занятия физической культурой помогают лучше понять суть Вашей профессии?

7) Считаете ли Вы, что с начала занятий физической культурой Ваши физические и психические показатели увеличились?

8) Считаете ли Вы, что физкультура в Вашем университете справляется с задачей подготовки студентов к будущей профессии?

9) Удовлетворены ли Вы уровнем подготовки к будущей профессии на Ваших занятиях физической культурой?

В составленных пунктах опроса присутствуют как общие вопросы (2, 6-9), так и вопросы, основой для которых являются непосредственно задачи, которые должны исполняться в процессе ППФП (3-5).

В опросе участвовали 80 студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. После того, как результаты опроса всех восьмидесяти студентов были получены, они были преобразованы в цветные диаграммы для наглядности и удобства изучения (рис. 1-9).

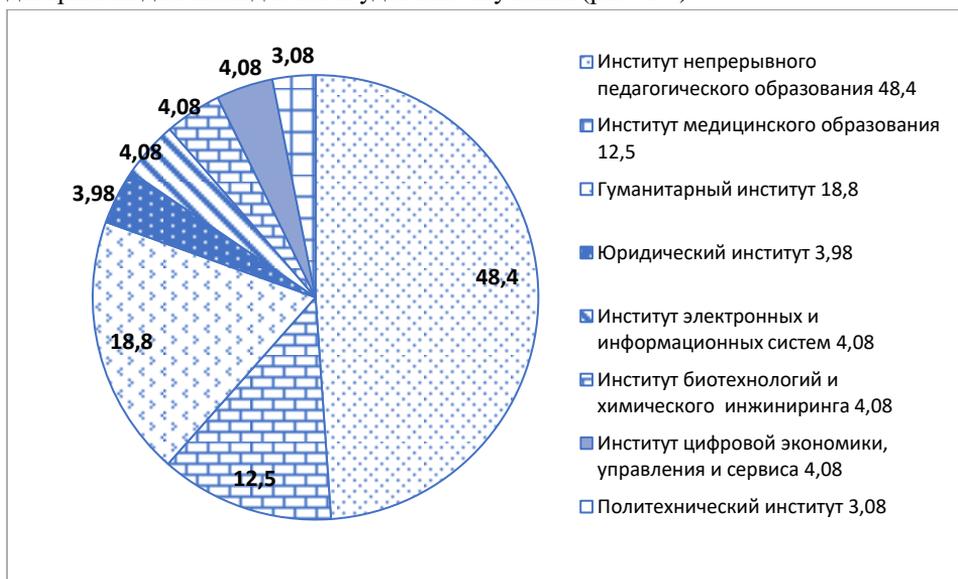


Рисунок 1 – Вопрос 1 (в %).

Половина участвовавших в опросе студентов учатся в институте непрерывного педагогического образования, остальные филиалы занимают меньшую, но не менее важную часть респондентов.

Рисунок 2 показывает, что студенты НовГУ не считают, что на занятиях физической культурой у них формируются знания, необходимые для будущей

профессии. Процент склоняющихся в сторону «нет» - 79,7%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 20,3%.

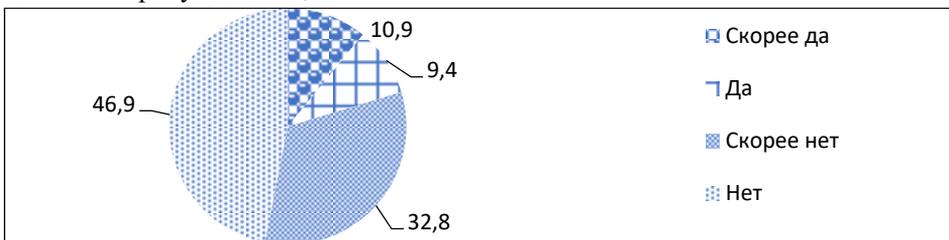


Рисунок 2 – Вопрос 2 (в %).

Обращаясь к задаче «Развитие ведущих для данной профессии физических качеств» (рис. 3), ответы студентов также показали склонность к отрицательному варианту ответа – они не считают, что у них развиваются необходимые для профессии физические качества. Процент склоняющихся в сторону «нет» - 67,2%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 32,8%.

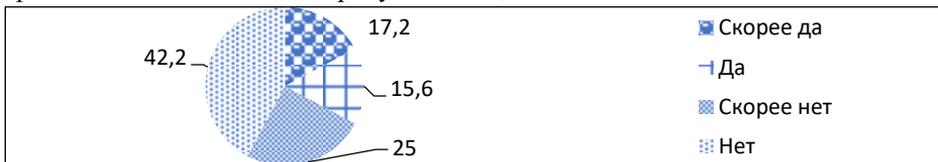


Рисунок 3 – Вопрос 3 (в %).

Что касается задачи повышения функциональной устойчивости организма человека к условиям труда, подавляющая часть респондентов показали, что качество их устойчивости не стало лучше с начала занятий физической культурой в НовГУ (рис. 4). Процент склоняющихся в сторону «нет» - 65,6%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 34,4%.

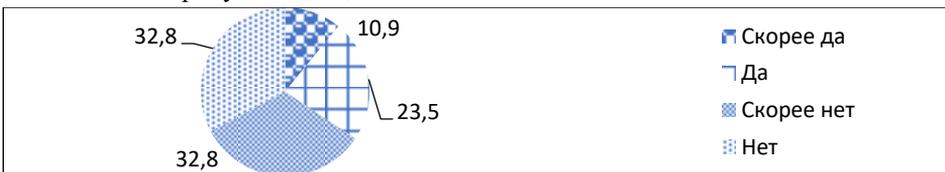


Рисунок 4 – Вопрос 4 (в %).

Результаты ответов на 5 вопрос также показали, что студенты НовГУ не видят улучшений в своих психических показателях (рис. 5). Процент склоняющихся в сторону «нет» - 60,9%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 39,1%.

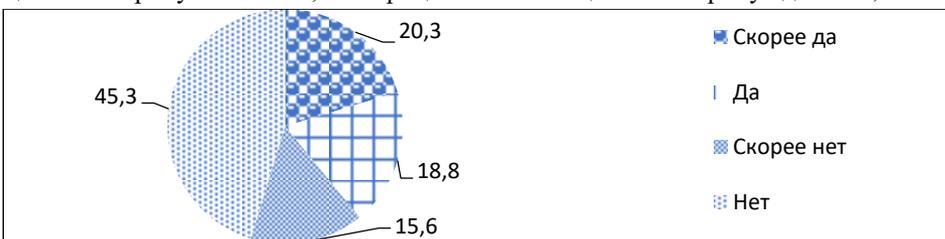


Рисунок 5 – Вопрос 5 (в %).

Подавляющая часть проголосовавших резко не видят в профессионально-прикладной физической подготовке аспект лучшего понимания их профессии (рис. 6). Процент склоняющихся в сторону «нет» - 84,4%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 15,6%.

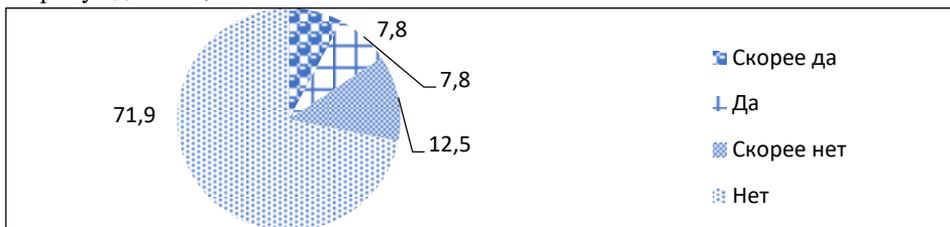


Рисунок 6 – Вопрос 6 (в %).

Студенты НовГУ не считают, что их физические и психические показатели увеличились с того момента, как они начали приходить на занятия физической культурой в их институте (рис. 7). Процент склоняющихся в сторону «нет» - 61%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 39%.

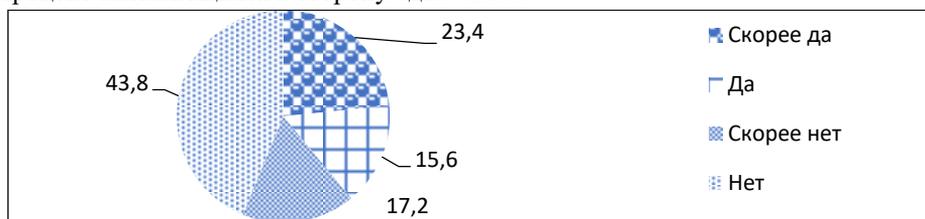


Рисунок 7 – Вопрос 7 (в %).

Несмотря на вышеприведённые отрицательные ответы студентов, в вопросе о том, справляется ли физическая культура с подготовкой к будущей профессии, ответ «да» отстаёт всего на шесть процентов, что показывает неопределённость студентов (рис. 8). Процент склоняющихся в сторону «нет» - 53,1%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 46,9%.

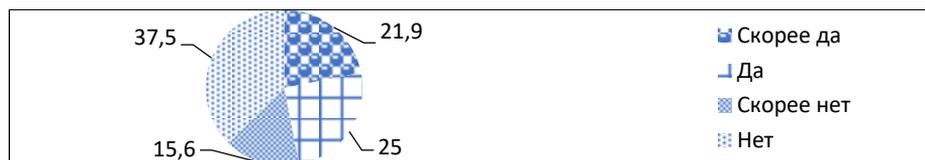


Рисунок 8 – Вопрос 8 (в %).

Ответ на 9 вопрос (рис. 9) показывает удовлетворённость профессионально-прикладной подготовкой студентов в НовГУ, как процессом студенты удовлетворены тем уровнем подготовки, который предоставляет для них филиал НовГУ, в котором они занимаются, несмотря на то, что они не считают, что занятия физической культурой выполняют задачи, предусмотренные профессионально-прикладной физической подготовкой. Процент склоняющихся в сторону «нет» - 46,9%. Процент склоняющихся в сторону «да» - 53,1%.

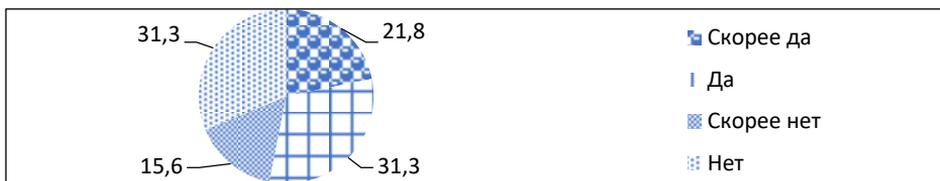


Рисунок 9 – Вопрос 9 (в %).

ВЫВОДЫ. Таким образом, подводя итоги проведённого опроса, необходимо сказать, что опрошенные студенты не считают, что профессионально-прикладная подготовка на занятиях физической культурой в Новгородском государственном университете не справляется с теми задачами, которые поставлены термином ППФП, в первую очередь, а также не считают, что их физические или психические показатели увеличились каким-либо образом с момента начала занятий физической культурой в их институтах. Однако, рассматривая вопрос о том, удовлетворены ли они уровнем той подготовки, которую проводит их институт для приготовления их к будущей профессии, студенты НовГУ в большей степени выражают свою удовлетворенность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кутейников В. А., Анохина А. А. Профессионально-прикладная подготовка студентов, ее задачи и средства // Молодой учёный. 2018. № 22 (208). С. 471–472.
2. Воронин С. М. [и др.]. Профессионально-прикладная физическая подготовка / под редакцией Н. А. Воронова. Москва : Юрайт, 2023. 140 с.
3. Буров А. Э., Лакейкина И. А., Бегметова М. Х. [и др.]. Физическая культура и спорт в современных профессиях. Чебоксары : ИД «Среда», 2019. 296 с.

REFERENCES

1. Kuteinikov V. A., Anokhina A. A., (2018), "Professional and applied training of students, its tasks and means", Young scientist, No. 22 (208), pp. 471–472.
2. Voronov N. A. (ed.) (2023), Professional-applied physical training: textbook for universities, Moscow, 140 p.
3. Burov A. E., Lakekina I. A., Begmetova M. Kh. [at al] (2019), Physical culture and sport in modern professions, Cheboksary, 296 p.

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.011.3+799.3

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СРЕДСТВ СТРЕЛКОВОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ
ПО ЛЕТНЕМУ СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

Клопотенко Александр Григорьевич¹

Терехов Павел Николаевич²

Додонкин Борис Олегович²

¹*Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань*

²*Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, Рязань*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы разработки методов и практик, целью которых является физическая и техническая подготовка атлетов, занимающихся служебным двоеборьем, в контексте подготовки к этапам оценки их готовности, максимально симулирующим реальные условия соревнований. Внимание акцентировано на тщательной проработке технических нюансов беговых дисциплин, применении специфических имитационных упражнений для повышения уровня подготовки, а также на отборе для первичного состава команды, в основе которого лежит качество подготовки кроссовых бегунов. В рамках статьи подробно проанализировано достижение стратегических замыслов учебно-тренировочного цикла, включающего не только повышение уровня спортивного мастерства, но и достижение максимальной формы, приспособленной к предстоящим испытаниям.

Ключевые слова: служебное двоеборье, кроссовый бег, служебно-прикладные виды спорта, контрольная тренировка, предсоревновательная подготовка.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE MEANS OF SPECIAL SHOOTING
PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING AT VARIOUS STAGES OF
PREPARATION FOR COMPETITIONS IN SUMMER SERVICE BIATHLON**

Klopotenko Alexander Grigoryevich¹

Terekhov Pavel²

Dodonkin Boris Olegovich²

¹*Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service, Ryazan*

²*Ryazan branch of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot, Ryazan*

Abstract. This article discusses the development of methods and practices aimed at the physical and technical training of athletes engaged in service duathlon in the context of preparation for the stages of assessing their readiness, which maximally simulate real competition conditions. Attention is focused on the careful study of the technical nuances of running disciplines, the use of specific simulation exercises to improve the level of training, as well as on the selection for the primary team, which is based on the quality of training of cross-country runners. The article analyzes in detail the achievement of the strategic plans of the training cycle, which includes not only improving the level of sportsmanship, but also achieving the maximum shape adapted to the upcoming tests.

Keywords: service biathlon, cross-country running, service-applied sports, control training, pre-competitive training.

ВВЕДЕНИЕ. Сфокусированность на прикладных видах спорта в системе ФСИН отражается на повышении профессионализма сотрудников силовых структур, способствуя разработке умений и навыков, связанных с наставлениями специфической служебной деятельности. В качестве выразительного примера служебное двоеборье набирает актуальность, объединяя стрельбу из боевого оружия и передвижение с повышенной физической нагрузкой – задачи, которые характерны для задержания правонарушителей [6, с. 86]. Эффективность этих навыков зависит

от умения управлять высокой частотой сердцебиения и поддерживать устойчивую позицию после интенсивной активности. Научно-исследовательская деятельность в образовательных учреждениях системы ФСИН и МВД России уделяет особое внимание совершенствованию техник обучения и воспитания [7, с. 270].

Наблюдается потребность в построении задачи исследования в рамках спортивной подготовки, основанной на оптимизации предсоревновательной тренировки. Промежуточный мониторинг, проведенный в марте 2023 года, демонстрирует прогресс через учебно-тренировочные сборы, с акцентом на бег, силовые тренировки, выносливость и стрельбу, и имеет целью выявление и селекцию лучших двоеборцев для основного состава команды [3, с. 69]. Важно стремиться к максимальной спортивной форме и усовершенствованию способностей участников. Дополнительно анализируется и систематизируется специализированный научно-методический материал для выявления характеристик соревновательной активности ведущих спортсменов и разработки модельных параметров физического развития и подготовленности атлетов различной квалификации.

В обеспечение безопасности, как для лиц, наделенных полномочиями, так и для гражданского населения, имеют значение аккуратность и точность стрельбы [1, с. 28]. Наблюдаемые отклонения в уровне меткости, возникающие вследствие пульсовых нарушений и потери равновесия по завершении нагрузки, представляют риск, в особенности для тех, кто не достиг определенного уровня подготовки [4, с. 127]. Поэтому непрерывное повышение экспертизы сотрудников ФСИН в рамках служебного двоеборья имеет двойное значение: как путь профессионального обогащения, так и возможность качественно планировать время отдыха.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В ходе проведения исследования, направленного на усовершенствование учебно-тренировочных методик, была рассмотрена группа из 16 участников, разделенная на две подгруппы по 8 человек – экспериментальную и контрольную. При этом отмечалось, что уровень их предварительной подготовки, трудоспособность и достигнутые результаты в прошлых соревнованиях были схожи. Испытуемые прошли обучение в течение двухнедельного периода, включающего 38 сессий стрелковых упражнений. Из этого количества 10 тренировок по стрельбе осуществлялись без применения боеприпасов, а оставшиеся 28 были направлены на развитие беговой выносливости и циклических упражнений.

Распределение нагрузок производилось с учетом принципа поэтапности, целью которого являлось обеспечение максимального восстановления физических ресурсов спортсмена перед соревнованиями [5, с. 35]. В результате такого подхода предполагалось достижение спортсменом оптимального состояния и демонстрация им высоких результатов. Первый микроцикл предсоревновательного этапа продолжался 7 дней и характеризовался объемной нагрузкой, в частности, охватывал беговые тренировки длиной 17-24 километра и подготовку техники исполнения стрелковых упражнений ПБ-8. В среднем, стрелковые сессии длились от 2 до 2,5 часов, а упражнения на развитие физических навыков – около часа. Дополнительно было отмечено проведение трех мультитемповых тренировок с переменным характером нагрузки [2, с. 4].

Оценка эффективности тренировочного процесса осуществлялась на основе результатов, продемонстрированных на контрольной тренировке команды,

параметры которой максимально приближены к условиям реальных соревнований. Обучение и подготовка испытуемых были выполнены с полным соблюдением запланированного тренировочного режима.

В период второго предсоревновательного микроцикла, который длился шесть дней, спортивные тренировки включали в себя снижение нагрузки примерно на четверть до трети от предыдущих показателей, одновременно с этим уровень интенсивности возрос. В рамках этого микроцикла атлеты проводили две интервальные тренировки, которые разделялись тремя днями восстановления. Что касается подготовки в стрельбе, был сделан акцент на увеличение соревновательных элементов, в частности, путем проведения эстафет и тренировочных программ, напрямую направленных на развитие стойкости нервной системы к стрессовым условиям.

В третьем микроцикле длительностью три дня, как для контрольной, так и для экспериментальной групп, регулярная тренировка начиналась с кросса (пробег 10 км с увеличивающейся скоростью на восходящих участках трассы). Отметим, что в последующий день этого микроцикла «ударных» нагрузок атлеты не испытывали. Окончание каждого тренировочного дня характеризовалось серией коротких ускорений, доходивших до 15-ти раз в максимальном темпе, каждый из спринтов составлял не более 200 метров. Кроме того, была проведена точечная проверка стрельбы, где использовались специальные подводящие упражнения к стандарту ПБ-8. В заключительный день микроцикла спортсмены вернулись к тренировкам на местности со сложным рельефом, где были изменены параметры нагрузки при выполнении упражнений на подъеме.

Четвертый предсоревновательный микроцикл также проходил в течение трех дней для обеих групп спортсменов. В его структуру входили беговые тренировки низкой интенсивности, фартлеки на дистанциях от 400 до 500 метров и интенсивная тренировочная сессия в последний день. Стрелковые упражнения были нацелены на подготовку к выполнению стандарта ПБ-8, и они включали элементы различной скорости. Мониторинг медико-биологического состояния участников обеих групп показал, что на протяжении всех четырех предсоревновательных микроциклов, их физическое состояние оставалось стабильно удовлетворительным. Результаты этих контрольных микроциклов отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных микроциклов

Микроцикл	Тип тренировки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
3	Кроссовый бег (ЧСС)	188 уд/мин	167 уд/мин
	Стрелковое упражнение ПБ-8 (очки, среднее значение)	160	180
4	Кроссовый бег (ЧСС)	140 уд/мин	130 уд/мин
	Стрелковое упражнение ПБ-8 (очки, среднее значение)	170	188

Процесс подготовки к соревнованиям в четвертом микроцикле подчеркивал важность оптимизации тренировок стрелковых упражнений. Это было достигнуто за счет обучающего использования слепых патронов, чередуемых с боевыми, и акцента на выполнении упражнения ПБ-8 без использования боеприпасов, что позволило детально отработать технику.

ВЫВОДЫ. Контрольные испытания показали, что грубая сила, накопленная во время сборов, способствовала высокой устойчивости к психофизическим нагрузкам у спортсменов. В экспериментальной группе зафиксирован результат на уровне 141-152 балла в упражнении ПБ-8, превзойдя очки контрольной группы на десяток. Временное отставание в контрольной группе при кроссе на шестикилометровой дистанции составило 15-20 секунд.

Участники контрольного звена испытали физическую перегрузку, следствием чего стало ухудшение способности мышц адекватно реагировать на стресс. Психологическая усталость мешала настройке на стрелковые упражнения, что привело к дрожанию рук и дестабилизации прицельной устойчивости.

На противоположном конце спектра подготовленности находились участники экспериментальной группы, достигшие пика формы, что обеспечивало ослабленно-сосредоточенное состояние перед стартом и идеальную готовность к выполнению стрелковых и маршрутных задач. Их обильный «настрел» свидетельствовал об уверенности в каждом действии, исключая любое мешающее сосредоточиться воздействие выстрела.

При проведении тренировок в атмосфере, схожей с соревновательной обстановкой, зачастую делался упор на отработку без использования реальных патронов, что выгодно сказалось на тех, у кого стрелковые показатели колеблются. Тщательные тренинговые режимы позволяли участникам осмыслить свои цели и направить все усилия на выполнение заданий, присущих каждому отдельному занятию.

Контрольная тренировка, созданная по образу настоящего состязания, закрепила навыки, вывела на поверхность технические умения двоеборцев, осветила слабые места в стрелковом искусстве и, таким образом, определила направления для продолжения подготовительного маршрута, ведущего к будущим турнирам.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Т. Ф. Управление тренировкой должно опираться прежде всего на биологические законы // Теория и практика физической культуры. 1991. № 6. С. 27–28.
2. Агрызкин А. Выносливость — прежде всего // Легкая атлетика. 1964. № 4. С. 4–5.
3. Блинков И. Спортивная стрельба из малокалиберного оружия. Москва : ДОСААФ, 1955. 167 с.
4. Вайнштейн Л. М. Спортивная стрельба из пистолета и револьвера. Москва : Воениздат, 1956. 158 с.
5. Жилина М. А. Методика тренировки стрелка спортсмена. Москва : ДОСААФ, 1986. 86 с.
6. Касьян В. Ю. Оценка организации правоохранительной деятельности органов внутренних дел: вопросы методологии : дис. ... канд. юрид. наук. Москва, 2007. 165 с.
7. Тухфатуллин А. Н., Кириллова Т. В. Физическая подготовка стрелков-спортсменов из автомата Калашникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 269–273.

REFERENCES

1. Abramova T. F. (1991), "Training management should be based primarily on biological laws", Theory and practice of physical culture, No 6, pp. 27–28.
2. Agryzkin A. (1964), "Endurance — first of all", Athletics, No 4, pp. 4–5.
3. Blinkov I. (1955), Sports shooting from small—caliber weapons, Moscow, DOSAAF, 167 p.
4. Weinstein L. M. (1956), Sport shooting from a pistol and a revolver, Voenizdat, Moscow, 158 p.
5. Zilina M. A. (1986), Methods of training arrow athlete, DOSAAF, Moscow, 86 p.
6. Kasyan V. Y. (2007), Assessment of the organization of law enforcement activities of internal affairs bodies: questions of methodology, Moscow, 165 p.
7. Tukhfatullin A. N. and Kirillova T. V. (2020), "Physical training of shooters-athletes from the Kalashnikov assault rifle", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No 12 (190), pp. 269–273.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 20.01.2024

УДК 796.077.5

ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА» СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ОЧНОМ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ И ДИСТАНЦИОННО

Кокорина Елена Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент

Дюсенова Алтын Акмырзаевна, кандидат медицинских наук, доцент

Петренко Екатерина Валентиновна, кандидат медицинских наук, доцент

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

Аннотация. Освоение дисциплины «Возрастные особенности человека» позволит будущим специалистам в области физической культуры и спорта адекватно оценивать уровень физического развития и адаптационные возможности занимающихся различного пола и возраста. При изучении дисциплины студенты должны овладеть умением связывать возрастные особенности строения органов с уровнем физического развития организма в разные возрастные периоды. Однако при дистанционной форме обучения студенты, изучая учебный материал самостоятельно, заучивают возрастные особенности строения органов, не сопоставляя их с показателями физического развития всего организма. Целью работы явилось изучение уровня освоения учебного материала дисциплины студентами, обучающимися дистанционно и при очном обучении на кафедре под руководством преподавателей. Исследование проводили со студентами IV курса бакалавриата: 54 студента проходили обучение на кафедре, 17 студентов обучались дистанционно. Полученные результаты показали, что студенты, изучающие дисциплину на кафедре под руководством преподавателей, овладевают умением оценивать взаимосвязь возрастных особенностей органов и всего организма, что проявляется в более высоких баллах, полученных за выполнение контрольных заданий и за промежуточный контроль знаний. При дистанционном обучении студенты запоминают особенности строения отдельных органов в разные возрастные периоды, не связывая их с возрастными изменениями морфофункциональных показателей всего организма. Предлагается дополнить учебный материал дистанционного курса дисциплины объяснением взаимосвязи особенностей строения органов в разные возрастные периоды с уровнем физического развития организма.

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, возрастные особенности, строение органов, физическое развитие.

MASTERING THE EDUCATIONAL MATERIAL OF THE DISCIPLINE "AGE CHARACTERISTICS OF A PERSON" BY STUDENTS STUDYING IN PERSON AND REMOTELY

Kokorina Elena Alekseevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Dyusenova Altyn Aleksandrovna, candidate of medical sciences, associate professor

Petrenko Ekaterina Valentinovna, candidate of medical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. Mastering the discipline "Age characteristics of a person" will allow future specialists in the field of physical culture and sports to adequately assess the level of physical development and adaptive capabilities of those involved in various genders and ages. When studying the discipline, students must master the ability to link the age-related features of the structure of organs with the level of physical development of the body at different age periods. However, with distance learning, students, studying the educational material on their own, memorize the age-related features of the structure of organs, without comparing them with the physical development of the whole organism. The purpose of the work was to study the level of mastering the educational material of the discipline by students studying remotely and full-time at the department under the guidance of teachers. The study was conducted on students of the IV year of bachelor's degree: 54 students studied at the department, 17 students studied remotely. The results of the study showed that students studying the discipline at the department, under the guidance of teachers, master the ability to assess the relationship between the age characteristics of organs and the whole

body, which manifests itself in higher scores obtained for completing control tasks and for intermediate knowledge control. During distance learning, students memorize the structural features of individual organs at different age periods, without associating them with age-related changes in morphological and functional parameters of the entire body. It is proposed to supplement the educational material of the distance course of the discipline with an explanation of the relationship between the features of the structure of organs in different age periods and the level of physical development of the body.

Keywords: higher physical education, age characteristics, organ structure, physical development.

ВВЕДЕНИЕ. Дисциплина «Возрастные особенности человека» изучается студентами НГУ имени П.Ф. Лесгафта на четвертом курсе бакалавриата, и для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, является завершающей в ряду дисциплин медико-биологического профиля. Для успешного освоения учебного материала студенты должны знать такие базовые медико-биологические дисциплины, как анатомия человека и физиология, изучающие основные закономерности строения и функции организма человека [1, 2], а также спортивную морфологию, которая рассматривает адаптационные возможности организма к воздействию разнообразных факторов внешней среды [2, 3]. Владение компетенциями дисциплины «Возрастные особенности человека» определяется не только знанием студентами основных особенностей строения и функций органов и систем человека в разные возрастные периоды, но и умением оценивать адаптационные возможности организма у лиц разного пола и возраста.

Дисциплина «Возрастные особенности человека» изучается студентами очной и заочной форм обучения на лекциях, занятиях и в процессе самостоятельной подготовки; знания студентов оцениваются при проведении текущих, рубежного контролей знаний и во время экзамена. Для студентов с индивидуальным графиком обучения разработан дистанционный курс дисциплины [4], который содержит учебный материал лекций и практических занятий, вопросы для текущих и рубежного контролей знаний, контрольную работу для студентов очной и заочной форм обучения и методические указания для выполнения контрольной работы и подготовки к текущим и промежуточному контролю знаний. Промежуточный контроль знаний по дисциплине сдается студентами всех форм обучения при собеседовании на кафедре.

Особенностью дисциплины является необходимость оценки строения не только конкретного органа, но его взаимосвязи с окружающими анатомическими структурами, поскольку строение, форма и топография органа зависят от его окружения (например, возрастные изменения положения желудка и почек в зависимости от размеров печени, изменение формы поджелудочной железы с возрастом в зависимости от роста двенадцатиперстной кишки и т.д.). Поэтому при ответе студенты должны продемонстрировать не только знание возрастных особенностей строения, положения и функции органа, но оценить его взаимосвязь с другими органами и с организмом в целом. Эти умения и навыки позволят будущим специалистам в области физической культуры и спорта адекватно оценивать морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста, планировать характер и уровень физических нагрузок, проводить анализ результатов их применения [5].

На практических занятиях студентам необходимо овладеть умением связывать возрастные особенности каждого органа с морфофункциональным состоянием всего организма. Поэтому при посещении лекций и занятий студентами очной и заочной форм обучения преподаватели уделяют особое внимание взаимосвязи возрастных особенностей отдельных органов с возрастными характеристиками всего организма. При обучении в дистанционном формате студенты обычно обращают внимание на запоминание возрастных особенностей отдельных органов, не сопоставляя их с уровнем физического развития всего организма.

ЦЕЛЬЮ РАБОТЫ явилось изучение уровня освоения учебного материала дисциплины «Возрастные особенности человека» студентами, обучающимися дистанционно и при очном посещении учебных занятий на кафедре.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование выполнено на студентах IV курса заочной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура. 61 студент проходил обучение по дисциплине «Возрастные особенности человека», посещая лекции и занятия на кафедре, 17 студентов имели индивидуальный график и изучали дисциплину дистанционно. Исследование проводилось на студентах заочной формы обучения, поскольку количество академических часов у них значительно меньше, чем у студентов очной формы обучения (14 час. и 36 час.), что ограничивает возможность получения разъяснений преподавателя и стимулирует студентов к самостоятельной работе. Студенты, занимающиеся дистанционно, изучают дисциплину самостоятельно и с преподавателем контактируют только на экзамене.

Студенты заочной формы обучения выполняют три текущих контроля, рубежный и промежуточный контроль и контрольную работу. При этом студенты, обучающиеся на кафедре, сдают текущие контроли в виде собеседования с преподавателем, тогда как в контенте дистанционного курса дисциплины текущие контроли представлены тестовыми заданиями на одиночный и множественный выбор, на соответствие и дополнение. Исследование проводилось с учетом баллов, полученных студентами за все виды контрольных опросов, – за текущие и рубежный контроли, за промежуточный контроль знаний и за контрольную работу, которая выполняется самостоятельно студентами всех форм обучения. Также учитывался итоговый общий балл, полученный студентами за семестр.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты исследования показали, что баллы, полученные за выполнение текущих контролей, заметно выше у студентов, обучавшихся дистанционно, тогда как баллы за выполнение контрольной работы и за промежуточный контроль знаний выше у студентов, обучавшихся при очном посещении лекций и занятий на кафедре (табл. 1).

Текущие контроли при дистанционном формате обучения представлены тестовыми заданиями, которые позволяют оценить знание возрастных особенностей конкретных органов и систем организма, но не дают представления об умении студента находить связь между возрастными особенностями органов и морфофункциональной зрелостью всего организма.

Таблица 1 – Успеваемость по дисциплине «Возрастные особенности человека» студентов, обучающихся при очном посещении занятий и дистанционно

Виды контрольных заданий	Средний балл по контрольным заданиям	
	Очное посещение занятий	Дистанционное обучение
Текущие контроли знаний	6,0	7,2
Рубежный контроль знаний	6,4	6,5
Контрольная работа	24,7	19,5
Промежуточный контроль	24,5	22,3

Студенты, проходившие обучение на кафедре, сдавали текущие контроли в виде собеседования с преподавателем, что позволяет оценить способность студента связать возрастные изменения конкретного органа со структурно-функциональными возрастными изменениями всего организма. Разница в средних баллах, полученных студентами разных форм обучения за текущие контроли (табл. 1), объясняется тем, что выполнение тестовых заданий заметно легче, чем собеседование с преподавателем по теме текущего контроля. Нужно отметить, что разницы в средних баллах, полученных за рубежный контроль знаний, у студентов разных форм обучения не выявлено (табл. 1), поскольку рубежный контроль выполняется в виде тестовых заданий.

В то же время оценка, полученная за выполнение контрольной работы и за промежуточный контроль знаний выше у студентов, проходивших обучение на кафедре (табл. 1, 2). В контрольной работе требуется не только рассчитать морфологические и функциональные показатели организма, но объяснить их возрастные изменения у лиц разного пола. Студенты, обучавшиеся дистанционно, проводят в контрольной работе расчет показателей по формулам, ограничиваясь в выводе лишь констатацией полученных показателей и сравнением их со средними величинами. Но таким образом формулируют выводы студенты первого курса бакалавриата при выполнении контрольной работы по дисциплине «Анатомия человека» [6]. На четвертом курсе при формулировке вывода нужно дать развернутое объяснение полученных показателей в зависимости от пола и возраста индивида. Студенты, прошедшие обучение при посещении занятий на кафедре, при формулировке выводов в контрольной работе дают более полные и развернутые объяснения, получая более высокие баллы (табл. 1).

Промежуточный контроль знаний сдается студентами всех форм обучения очно при собеседовании с преподавателем. Билет содержит два вопроса, в одном из которых необходимо охарактеризовать возрастные изменения не отдельно взятого органа, а системы органов или аппарата (например, опорно-двигательного аппарата). Отвечали на этот вопрос только студенты, проходившие обучение на кафедре. Студенты, изучавшие дисциплину дистанционно, либо отказывались отвечать на такие вопросы, получая минимальное количество баллов за экзамен, либо давали неполный ответ. Например, при описании изменений опорно-двигательного аппарата во время «скачков роста» студенты, обучавшиеся дистанционно, отмечали рост скелета, не упоминая о росте скелетных мышц, т.к. мышечный компонент массы тела в эти периоды не меняется. Но во время скачков роста скелетные мышцы также интенсивно растут в длину, так как крепятся к костям,

хотя мышечный компонент не нарастает, поскольку в большей степени зависит от толщины скелетных мышц.

Промежуточный контроль знаний сдавали 80,3 % студентов, обучавшихся на кафедре (49 человек), и 70,5 % студентов, обучавшихся дистанционно (12 человек); остальные студенты набрали зачетную оценку за семестр (50 баллов) при выполнении текущих и рубежного контролей знаний и контрольной работы, и экзам- замен сдавать не стали (табл. 2).

Таблица 2 – Оценка и сумма баллов за семестр, набранные студентами, изучавшими дисциплину «Возрастные особенности человека» очно и дистанционно

Группы студентов	Оценка за семестр			Средний балл
	«удовл.»	хорошо	отлично	
Студенты, обучавшиеся очно на кафедре (61 студент)				
Сдававшие экзамен	20 (32,8 %)	22 (36,0 %)	7 (11,5 %)	68,8
Не сдававшие экзамен	12 (19,7 %)	–	–	51,2
Студенты, обучавшиеся дистанционно (17 студентов)				
Сдававшие экзамен	9 (52,9 %)	3 (17,7 %)	–	63,3
Не сдававшие экзамен	5 (29,4 %)	–	–	50,4

Общая оценка за семестр, рассчитанная по сумме всех баллов, оказалась выше у студентов, изучавших дисциплину на очных занятиях на кафедре (табл. 1, 2). Эти студенты гораздо лучше ориентируются в оценке морфофункциональных показателей лиц разного возраста и пола, в определении их индивидуальных особенностей, которые необходимо учитывать специалисту в области физической культуры и спорта.

ВЫВОДЫ. Результаты исследования показали, что студенты, изучавшие дисциплину «Возрастные особенности человека» при посещении занятий на кафедре, осваивают учебный материал лучше, чем студенты, обучавшиеся дистанционно, что проявляется в умении связать возрастные особенности отдельных органов с морфофункциональным развитием всего организма. Это отмечается при выполнении контрольной работы, в умении студентов составить правильные и развернутые выводы к заданиям, а также на собеседовании с преподавателем при прохождении текущих и промежуточного контролей знаний. Студенты, изучавшие дисциплину дистанционно, стараются запомнить возрастные особенности отдельных органов, не сопоставляя их с уровнем развития всего организма.

Текущие контроли дистанционного курса дисциплины представлены тестовыми заданиями, которые хорошо определяют знание возрастных особенностей отдельных органов, но не могут охватить их взаимосвязи со строением организма в целом у лиц данного возраста.

Вероятно, имеет смысл дополнить учебный материал лекций и практических занятий дистанционного курса дисциплины более подробными объяснениями, демонстрирующими взаимосвязь возрастных изменений строения, положения и функции органа с изменениями, происходящими в системе органов в эти возрастные периоды. Например, в лекционном курсе чувствительные периоды развития двигательных качеств организма объясняются уровнем морфофункционального развития систем, обеспечивающих их исполнение. Таким же образом следует рас-

смагивать возрастные изменения каждого органа, сопоставляя их с изменениями, происходящими в системе органов или в аппарате органов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бордовский П. Г., Ткачук М. Г., Петренко Е. В., Страдина М. С. Анализ качества знаний студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, обучающихся на кафедре анатомии с применением дистанционных образовательных технологий // *Культура физическая и здоровье*. 2019. № 4 (72). С. 32–35. EDN: EERAQI.
2. Похачевский А. Л., Лапкин М. М., Трутнева Е. А., Мельников Д. С., Шубин К. Ю. Адаптационные механизмы предельной работоспособности // *Теория и практика физической культуры*. 2021. № 8. С. 17–19. EDN: IYXFWO.
3. Олейник Е. А., Ткачук М. Г., Дюсенова А. А. Инновационное развитие дистанционных образовательных технологий в преподавании спортивной морфологии в университете им. П.Ф. Лесгафта // *Морфология*. 2019. Т. 155, № 2. С. 221–222. EDN: FXXMDZ.
4. Олейник Е. А., Ткачук М. Г., Бордовский П. Г. Современные педагогические аспекты дистанционных технологий в образовательном процессе в физкультурном вузе // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2019. № 5 (171). С. 220–223. EDN: DZXEIZ.
5. Щенникова М. Ю., Михайлова Е. Я., Овсюк Т. М. Государственная итоговая аттестация программ высшего образования в области физической культуры и спорта с учетом требований профессиональных стандартов // *Теория и практика физической культуры*. 2019. № 5. С. 3–6. EDN: LLFYOH.
6. Ткачук М. Г., Страдина М. С., Петренко Е. В., Дюсенова А. А., Кокорина Е. А., Красноруцкая И. С. Освоение практических навыков при изучении дистанционного курса дисциплины «Анатомия человека» // *Актуальные вопросы спортивной, возрастной и экспериментальной морфологии : материалы VI Всероссийской научной конференции с межданур. участием, посвященной 100-летию со дня рожд. В.Г. Петрухина, Малаховка, 21-22 октября 2021 г. Москва : МГАФК*, 2021. С. 373–383. EDN: HEMECK.

REFERENCES

1. Bordovsky P. G., Tkachuk M. G., Petrenko E. V. and Stradina M. S. (2019), “Analysis of the quality of knowledge of students of the P.F. Lesgaft NSU studying at the Department of Anatomy using distance educational technologies”, *Physical culture and health*, Vol. 72, No. 4, pp. 32–35.
2. Pokhachevsky A. L., Lapkin M. M., Trutneva E. A., Melnikov D. S. and Shubin K. Yu. (2021), “Adaptive mechanisms of maximum efficiency”, *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 17–19.
3. Oleinik E. A., Dyusenova A. A. and Kokorina E. A. (2015), “Modern aspects of teaching sports morphology”, *Journal of Anatomy and Histopathology*, V. 4, No. 3, pp. 94–95.
4. Oleinik E. A., Tkachuk M. G. and Bordovsky P. G. (2019), “Modern pedagogical aspects of distance learning technologies in the educational process in a physical education university”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, V. 171, No. 5, pp. 220–223.
5. Schennikova M. Yu., Mikhailova E. Ya. and Ovsyuk T. M. (2019), “State final certification of higher education programs in the field of physical culture and sports, taking into account the requirements of professional standards”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 3–6.
6. Tkachuk M. G., Stradina M. S., Petrenko E. V. et al. (2021), “Mastering practical skills in studying the distance course of the discipline “Human Anatomy”, *Topical issues of sports, age and experimental morphology*, Proceedings of the IV All-Russian Scientific conferences with international participation, dedicated to the 100th anniversary of the birth of professor V.G. Petrukhin, 21-22 October 2021, Malakhovka, Russia, Moscow, MGAFK, pp. 373–383.

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 372.879.6

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Костюченко Валерий Филиппович¹, доктор педагогических наук, профессор

Степанов Владимир Сергеевич², доктор педагогических наук, профессор

Орехов Евгений Фёдорович, доктор педагогических наук, профессор

Зверев Виктор Дмитриевич¹, кандидат педагогических наук, профессор

¹*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения*

Аннотация. Исходя из того, что специфической особенностью творческих профессий является отсутствие одновариантных решений и готовых рецептов в производственном процессе и того, что их профессиональная деятельность сопряжена с повышенной тревожностью, в работе предпринята попытка повышения таких показателей как «Устойчивость к стрессу» (УС) и «Мотивация к занятиям по дисциплине физическая культура» (МФК) у студентов вуза, обучающихся по специальностям «Кинодраматургия» и «Режиссура анимации и компьютерной графики», в естественных условиях учебно-воспитательного процесса по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, устойчивость к стрессу, мотивация, творческая профессия.

MOTOR ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS OF CREATIVE SPECIALTIES

Kostyuchenko Valery Filippovich¹, doctor of pedagogical sciences, professor

Stepanov Vladimir Sergeevich², doctor of pedagogical sciences, professor

Orekhov Evgeny Fedorovich, doctor of pedagogical sciences, professor

Zverev Viktor Dmitrievich¹, candidate of pedagogical sciences, professor

¹*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

²*St. Petersburg State Institute of Film and Television*

Abstract. Based on the fact that a specific feature of creative professions is the absence of one-way solutions and ready-made recipes in the production process and that their professional activities are associated with increased anxiety, an attempt was made to increase such indicators as "Resistance to stress" (RS) and "Motivation" to classes in the discipline physical education" (MFK) for university students studying in the specialties "Film Drama" and "Directing Animation and Computer Graphics", in the natural conditions of the educational process in the disciplines "Physical culture and sports" and "Elective disciplines in physical culture and sports."

Keywords: health, physical education, stress resistance, motivation, creative process.

"Valetudo bonum optimum", - говорили древние

ВВЕДЕНИЕ. П. Ф. Лесгафт касательно воспитания и подготовки к жизни подрастающего поколения исходил из понимания того, что человека следует рассматривать в единстве физического и духовного. Недостаток движений способствует детренированности организма. Н.М. Амосов - кардиохирург, изобретатель, известный своими изобретениями хирургических процедур для лечения пороков сердца, утверждал, что «Дух и тело» находятся в неразрывной и взаимообуславливающей связи. «Телесность дана человеку, но телесный организм создается духом». «Если сказать просто, то наш разум управляет внешним миром и нашим телом, а самим разумом управляют чувства,

возникающие вследствие возбуждения нервных центров в мозге... Получается, что разум совсем не разумен, как мы привыкли думать. Все зависит от смены чувств!» [1]. В связи с возрастанием значимости и возможностей самореализации, ценности жизни, здоровья, активного долголетия возрастает и социальная сущность физической культуры [3, 4, 5]. Малоподвижный образ жизни является одним из главных пусковых механизмов всевозможных заболеваний, приводит к снижению умственной работоспособности, самооценки, памяти и эмоциональной устойчивости. Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе физкультурной деятельности протекает непрерывный процесс формирования собственного "я" по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. Физическое упражнение — это двигательное действие с опережающей мыслительной деятельностью человека [2]. Эти положения важно учитывать при профессиональной подготовке специалистов высшего звена. Специалист с высшим образованием, особенно в творческой среде, является не только носителем, но и источником культуры (или бескультурия). Не случайно поэтому был введён паспорт новой научной специальности – 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки). Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

МЕТОДИКА. Поскольку специфической особенностью творческих профессий является отсутствие одновариантных решений и готовых рецептов в производственном процессе, то профессиональная их деятельность сопряжена с повышенной тревожностью. Данное обстоятельство обуславливает необходимость формирования способности повышения толерантности в процессе обучения и профессионального становления. Известно, что эффективность всякого процесса детерминирована мотивацией его участников [6] и определяется динамикой искомых показателей. Исходя из данного положения и специфики профессиональной деятельности специалистов творческих профессий, мы исследовали динамику таких показателей как «Устойчивость к стрессу» (УС) и «Мотивация к занятиям по дисциплине физическая культура» (МФК). Исследование проводилось в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИКиТ) в естественных условиях учебно-воспитательного процесса по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Учебный процесс по данному разделу регламентируется учебными планами и рабочими программами. Практический раздел направлен на повышение уровня двигательной активности студентов, на достижение и поддержание оптимальной физической и функциональной подготовленности, овладение способностью подбирать и регулировать средства и формы физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение опыта самостоятельного творческого их использования.

Методы исследования: аналитический обзор теоретических источников, тестирование уровней стрессоустойчивости и мотивации к занятиям, педагогический эксперимент, статистическая обработка количественных данных с последующей их логической интерпретацией. Мотивация и стрессоустойчивость оценивались по методикам Т. Элерса [7].

Формирующий педагогический эксперимент по организации был закрытый прямой, по доказательству – сравнительный.

В данном исследовании были апробированы различные варианты содержания и направленности учебных занятий по вышеназванным дисциплинам. Занятия проводилась со студентами 2 курса специальностей «Кинодраматургия» и «Режиссура анимации и компьютерной графики».

Исходя из предпочтений студентов и учёта программных (целевых) требований, были разработаны два варианта чередующихся занятий: первый вариант включал в себя средства, направленные на акцентированное развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости на фоне высокого эмоционального напряжения (преимущественно спортивные игры); второй вариант включал в себя упражнения, выполняемые индивидуально и в парах, акцентированные на развитие гибкости, коррекцию осанки, упражнения на расслабление мышц и эмоциональную релаксацию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты шестимесячного эксперимента по формированию мотивации как осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и повышению стрессоустойчивости студенток специальности Кинодраматургия приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика уровней мотивации к занятиям по дисциплине физическая культура и устойчивости к стрессу у студенток специальности Кинодраматургия, баллы (n=17, M±m)

МФК		УС	
12. 2021	05.2022	12. 2021	05.2022
10,57±0,68	14,7±1.44	13,71±2,41	24,14±4,45
p≤0,05		p≤0,05	

Очевидно, что предложенное сочетание различных видов деятельности на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оказало положительное влияние на искомые качества, которые в определённой мере детерминируют профессиональную состоятельность будущих специалистов в области кинодраматургии. Это объясняется, во-первых, тем, что в содержание занятий были включены упражнения с учётом пожеланий студенток (в большей мере этот довод следует отнести к показателям мотивации), а, во-вторых, сочетание «нагрузочных» и «релаксирующих» занятий оказалось оптимальным и положительно отразилось на толерантности к стрессовым ситуациям у испытуемых. Такое сочетание видов деятельности соответствует закономерностям адаптационных процессов в организме и подтверждает значимость одного из основополагающих принципов спортивной тренировки и физического воспитания – «Принципа волнообразности тренировочных нагрузок».

Изменение мотивации к физическим нагрузкам и стрессоустойчивости к сбивающим факторам у студенток специальности Режиссура анимации и компьютерной графики показано в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика уровней мотивации к занятиям по дисциплине физическая культура и устойчивости к стрессу у студенток специальности Режиссура анимации и компьютерной графики, баллы (n=19, M±m)

МФК		УС	
12. 2021	05.2022	12. 2021	05.2022
11,71±0,91	13,57±1,21	16,0±1,73	27,71±2,98
p≥0,05		p≤0,05	

У будущих режиссёров также были выявлены улучшения искомым показателей. Наиболее выраженная положительная динамика наблюдается относительно устойчивости к стрессовым ситуациям, что позволяет сделать заключение о правомерности гипотетического предположения о содержании учебного материала по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Однако динамика мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями менее выражена, хотя и имеет положительную тенденцию. Видимо, профессия режиссёра предполагает более выраженное состояние рефлексии и, как следствие, для такой профессии командные виды физических упражнений являются менее адекватными, нежели индивидуальные или регламентированные в небольших группах. Спортивные игры, безусловно, регламентированы правилами игры, но характер двигательной деятельности и мышления ситуационные. Они требуют способности оценки ситуации, принятия решения и его реализации в условиях дефицита пространства и времени, что, по-видимому, не характерно для профессиональной деятельности режиссёра. Тем не менее, результаты педагогического эксперимента в обеих группах правомерно оценить положительно.

Кроме этого, в обеих группах была выявлена положительная динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы.

ВЫВОДЫ. Данные, полученные в результате проведённого исследования, позволяют сделать заключение о том, что занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», содержание и способы его реализации (содержания) предпочтительно подбирать с учетом профессиограммы будущих специалистов и их предпочтений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н. Бойтесь попасть в плен к врачам // Аргументы и факты. 1998. № 30. С. 3.
2. Донской Д. Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии // Теория и практика физической культуры. 1997. № 3. С. 2–4.
3. Костюченко В. Ф., Радовицкая Е. В., Романченко С. А., Кровецкая Д. М. Сравнительный анализ результативности традиционной и дистанционной форм обучения в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 211–216.
4. Оглоблин К. А. Формирование культуры здоровья в условиях образовательного пространства педагогического вуза : монография. Санкт-Петербург, 2006. 192 с.

5. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2006. 20 с.
6. Шепляков А. С. Регулирование двигательной активности студентов с использованием информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2023. 26 с.
7. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха). URL: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-diagnosticski-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-eltersa-oprosnik-t-eltersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha?ysclid=lrykxpnviy818140048> (дата обращения: 11.12.2023).

REFERENCES

1. Amosov N. (1998), "Boytes' popast' v plen k vracham", Argumenty i fakty, № 30, p. 3.
2. Donskoy D. D. (1997), "Razvitiye idey P.F. Lesgafta o fizicheskom uprazhnenii kak dvigatel'nom deystvii", Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, № 3, pp. 2–4.
3. Kostyuchenko V. F., Radovitskaya Ye. V., Romanchenko S. A., Krovetskaya D. M. (2022), "Sravnitel'nyy analiz rezul'tativnosti traditsionnoy i distantsionnoy form obucheniya v vuze", Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, № 7 (209), pp. 211–216.
4. Ogloblin K. A. (2006), Formirovaniye kul'tury zdorov'ya v usloviyakh obrazovatel'nogo prostranstva pedagogicheskogo vuza, Monograf, SPb., 192 p.
5. Romanchenko S. A. (2006), Korrektsiya sostoyaniya zdorov'ya studentov v protsesse zanyatiy fizicheskoy kul'turoy, avtoref. dis. ... kand. ped. nauk, SPb., 20 p.
6. Sheplyakov A. S. (2023), Regulirovaniye dvigatel'noy aktivnosti studentov s ispol'zovaniyem informatsionnykh tekhnologiy, Avtoref. diss. kand. ped. Nauk, Belgorod, 26 p.
7. Methodology for diagnosing personality for motivation for success by T. Ehlers (T. Ehlers Questionnaire for studying motivation to achieve success). URL: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-diagnosticski-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-eltersa-oprosnik-t-eltersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha?ysclid=lrykxpnviy818140048> (access date: 11.12.2023).

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.034.2

**КОМПЛЕКС УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ**

Кочетков Евгений Евгеньевич

Шуйский филиал Ивановского государственного университета,

Средняя школа № 388 Кировского района Санкт-Петербурга

Аннотация. В статье представлено исследование по использованию комплекса уличных спортивных тренажеров как средства формирования положительной мотивации девушек старшего школьного возраста к самостоятельным занятиям физической культурой. Приведены данные результатов педагогического эксперимента.

Ключевые слова: комплекс уличных тренажеров, положительная мотивация, физическая подготовленность.

**COMPLEX OF OUTDOOR SIMULATORS AS A MEANS OF FORMING
MOTIVATION TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF
GIRLS AGED 16-17**

Kochetkov Evgeny Evgenievich

Shuisky Branch of Ivanovo State University

Secondary school No. 388 of Kirovsky district of St. Petersburg

Abstract. The article presents an open study on the use of complex long simulators as a means of positively developing the motivation of girls over school age to engage in independent physical education. The data of the results of the pedagogical experiment are presented.

Keywords: a complex of outdoor simulators, positive motivation, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Дав определение мотивации «как совокупности причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность» [1], можно оценить её как циклический процесс непрерывного взаимодействия и преобразований, где субъект действия и ситуация оказывают друг на друга взаимное влияние.

В результате этого процесса человек становится хозяином своей жизни. Мотивация в этом случае представляется как процесс постоянного выбора и последующего принятия наиболее выгодных решений на основе сравнения разнообразных возможностей. «Мотивация объясняет направленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности, стремление к достижению определенной цели» [1].

Для стимулирования интереса учащихся старших классов к занятиям физической культурой необходимо, в первую очередь, подготовить их к невозможности получения моментальных результатов, дать возможность понять причинно-следственную связь между состоянием здоровья и возможностью получать от этого удовольствие от жизни, работоспособностью и благополучием, не стесняться гордиться своими достижениями.

Следует обратить внимание на то, что приобщение школьников старших классов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой требует индивидуального подхода, так как они стараются избегать трудных упражнений, чтобы неудачное выполнение не сказалось на их имидже.

Для нивелирования состояния неуверенности в своих силах необходимо использовать методики, учитывающие индивидуальные предпочтения девушек, их

оптимальное психическое состояние, реально оценивать персональные возможности и воздействие факторов внешней и внутренней среды.

«Создание необходимой мотивации на здоровый стиль жизни позволяет эффективно управлять деятельностью учащихся, повышает их ответственность и дисциплинированность, активность и самостоятельность в процессе овладения умениями и навыками ведения здорового образа жизни, дает положительные предпосылки изменения образовательного-воспитательного процесса в школе» [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – найти оптимальный и наиболее предпочтительный способ мотивации девушек 16-17 лет к самостоятельным занятиям физической культурой для повышения уровня их физической подготовленности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для анализа отношения к выбору наиболее привлекательного вида двигательной активности было проведено анкетирование среди школьников старших классов Кировского района города Санкт-Петербург, в котором приняли участие 192 респондента. Результаты анкетирования приведены в таблице № 1.

Таблица 1 – Отношение девушек 16-17 лет к разным видам двигательной активности

Виды двигательной активности	Нравится %	Не нравится %	Пожалуй, не нравится %	Пожалуй, нравится %
Игровые виды спорта	23	42	16	19
Плавание	58	7	13	22
Фитнес	73	5	5	17
Легкая атлетика	10	33	44	13
Лыжная подготовка	14	47	29	10
Спортивные тренажеры	81	0	5	14

Анализ результатов анкетирования показал, что девушки 16-17 лет рассматривают занятия на тренажерах как универсальный инструмент, помогающий избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость, поэтому 81 % опрошенных дали положительную оценку использованию этого вида двигательной активности в качестве самостоятельной физической подготовки. Почти так же высоко оценили девушки занятия фитнесом – 73 % и плаванием – 58 %, однако посещение спортивных секций, бассейнов вне школы не всегда доступно для подавляющего большинства учащихся из-за высокой цены на предоставляемые услуги. Игровые виды спорта, которым 23% девушек дали положительную оценку, также предполагают наличие спортивной площадки, зала и не могут осуществляться без партнеров. Легкая атлетика и лыжная подготовка не могут претендовать на высокий рейтинг в силу того, что лишь 10 % и 14 % респондентов считают для себя привлекательными эти виды двигательной активности.

В 2022 году на базе общеобразовательной школы № 388 Кировского района Санкт-Петербурга в качестве педагогического эксперимента были сформированы две группы девушек 16-17 лет численностью 12 (экспериментальная группа) и 11 (контрольная группа (далее - КГ) человек. Для экспериментальной группы (далее - ЭГ) была разработана программа самостоятельных занятий на комплексе уличных тренажеров, регламентированных приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2019 г. N 1134.

Каждый участник экспериментальной группы определял для себя максимальное количество повторений каждого упражнения комплекса. На первом занятии каждое упражнение комплекса и максимальный тест (далее МТ) повторялись 2 раза +1, через два занятия нагрузка МТ увеличивалась: 2+2 и так далее. Самостоятельные занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут.

До начала эксперимента и по истечении 9 учебных месяцев были проведены контрольные испытания обеих групп по выполнению четырех обязательных нормативов ВФСК «ГТО». Результаты испытаний приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Нормативы ВФСК ГТО	до эксперимента		р	после эксперимента		р
	Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=12)		Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=12)	
Бег 100 м	16,83 ±3,24	16,79±3,47	>0,05	16,76±4,32	16,59±3,52	<0,05
Бег 2000 м	12,03±3,71	12,01±4,12	>0,05	11,42±4,53	11,32±6,12	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	07,35±21,45	07,97±29,07	>0,05	08,85±27,15	09,13±31,12	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	11,53±38,17	12,17±41,17	>0,05	13,38±43,12	14,12±49,15	<0,05

Как видно из таблицы, уровень физической подготовленности учащихся КГ И ЭГ групп в начале эксперимента имеет несущественные различия. Самостоятельные занятия с применением комплекса уличных тренажеров позволили повысить значения показателей уровня физической подготовленности ЭГ немного больше, чем в КГ, особенно по нормативу «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», что не удивительно, так как именно занятия на тренажерах позволяют воздействовать на группы мышц, отвечающих за силовую подготовку. Позитивные изменения произошли и с показателем уровня выносливости, который характеризует норматив бег на 2000 метров, что тоже позволяет сделать вывод о практической пользе самостоятельных занятий на комплексе уличных тренажеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Самым главным результатом этих занятий можно считать приобретение девушками умения контролировать самочувствие, использовать в качестве дневника самоконтроля стандартные приложения для мобильных телефонов и наручных смарт-часов. Фиксировались: дата, часы занятий, показатели частоты сердечных сокращений (пульса) до и во время тренировок, содержание тренировок (<https://forms.yandex.ru/u/655362c12530c20ba34a98c0/>).

По отзывам участниц экспериментальной группы, в результате регулярных занятий у них повысилась самооценка, они научились лучшей организации своего времени, ответственному отношению к своему здоровью.

ВЫВОДЫ. Основными задачами, стоящими перед преподавателем при дифференцированном подходе к формированию положительной мотивации школьников для занятий предметом «Физическая культура» являются:

- 1) учёт индивидуальных возможностей, особенностей каждого учащегося;
- 2) обоснование необходимости и повышение значимости самостоятельной подготовки в процессе улучшения физической формы.

Для претворения в жизнь этого принципа необходимо иметь сведения о состоянии ученика, об усвоении им учебных заданий. В этом могут помочь дневники самоконтроля самочувствия, для ведения которых есть специальные мобильные приложения. Современные гаджеты помогают повысить интерес школьников к самостоятельным занятиям, так как они способны подсчитывать количество пройденных шагов, потраченные калории, контролировать частоту сердечных сокращений, сообщать о статистически важных изменениях показателей здоровья.

Реализуемая в стране программа благоустройства городской среды и развития физической культуры позволяет повсеместно оснащать придомовые территории и школьные спортивные площадки комплексами уличных спортивных тренажеров. Эту форму подготовки можно считать наиболее гибкой и, как показало анкетирование, наиболее привлекательной для девушек. Они позволяют заниматься в удобное время, подбирать интенсивность и вид физической активности, исходя из индивидуальных предпочтений.

«Профессиональная подготовка и педагогическая деятельность учителя физической культуры должна быть переориентирована с двигательного «натаскивания» на развитие творческих способностей учащихся, повышение уровня их образованности, обеспечение перерастания процесса обучения в процесс физкультурного самообразования, самоопределения, физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни» [3].

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва : Просвещение, 1969. 137 с.
2. Сычев Д. Г. Особенности формирования положительной мотивации старших школьников к занятиям физической культурой и успешной сдаче норм ГТО // Молодой ученый. 2020. № 15 (305). С. 66–69.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний. Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. 224 с.

REFERENCES

1. Yakobson P. M. (1969), "Psychological problems of motivation of human behavior", *Moscow, Enlightenment*, 137 p.
2. Sychev D. G. (2020), "Features of the formation of positive motivation of senior schoolchildren for physical education and successful completion of GTO standards", *Young scientist*, No. 15 (305), pp. 66–69.
3. Lukyanenko V. P. (2001), "Physical culture: fundamentals of knowledge: textbook", *Stavropol, Publishing SGU*, 224 p.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 378.14

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ ПРАКТИК ПРИ ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Ланина Светлана Юрьевна, кандидат физико-математических наук, доцент
Благовещенский государственный педагогический университет, г. Благовещенск

Аннотация. Одним из важнейших требований потенциальных работодателей на сегодняшний день является компетентность специалиста в его профессиональной деятельности. Практическая подготовка позволяет не только получить необходимые навыки, но и оценить степень владения ими, а также выявить слабые стороны подготовки и скорректировать их в процессе обучения. Цель исследования заключалась в рассмотрении особенностей организации и проведения всех видов практик при подготовке магистра профессионального обучения по магистерской программе «Экономика и управление в системе профессионального образования». Практическая значимость состоит в описании содержательного компонента каждой из практик.

Ключевые слова: практическая подготовка, высшая школа, магистр.

FEATURES OF ORGANIZING AND CONDUCTING ALL TYPES OF INTERNSHIPS DURING THE PREPARATION OF A MASTER OF VOCATIONAL EDUCATION

Lanina Svetlana Yurevna, candidate of physical and mathematical sciences, associate professor

Blagoveshchensk State Pedagogical University, Blagoveshchensk

Abstract. One of the most important requirements of potential employers today is the competence of a specialist in his professional activities. Practical training allows not only to obtain the necessary skills, but also to assess the degree of proficiency in them, as well as to identify weaknesses in training and correct them during the learning process. The purpose of the study was to consider the features of the organization and conduct of all types of practices in the preparation of a master of vocational training in the master's program "Economics and Management in the System of Vocational Education". The practical significance lies in the description of the content component of each practice.

Keywords: practical training, higher school, master's degree.

ВВЕДЕНИЕ. В системе высшего образования в настоящее время уделяется большое внимание вопросам, связанным с практической подготовкой выпускника, такая подготовка позволяет сформировать у будущего выпускника представление о его дальнейшей профессионально-педагогической деятельности. Традиционно практическая подготовка рассматривается как система, позволяющая соединить воедино те требования и потребности, которые существуют в современном обществе и государстве касаясь высококвалифицированного специалиста и все компоненты основной образовательной профессиональной программы [1].

В последнее время в системе высшего образования на законодательном уровне были внесены ряд изменений, касающихся практической подготовки выпускника высшей школы. В первую очередь, эти изменения направлены на усиление значимости практической подготовки как одной из составляющих подготовки будущего выпускника.

При подготовке магистров, обучающихся по любому из существующих направлений подготовки, практическая подготовка не только занимает достаточно

большой объем учебной нагрузки, но и играет особую роль, так как позволяет на практике закрепить и совершенствовать те умения и навыки, которые были сформированы в процессе теоретической подготовки. Взаимосвязь и единение при организации теоретической и практической подготовки магистранта позволяет обеспечить высокую конкурентоспособность выпускника на рынке труда.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. С сентября 2019 года в Благовещенском государственном педагогическом университете осуществляется подготовка обучающихся по направлению 44.04.04 – Профессиональное обучение, магистерская программа «Экономика и управление в системе профессионального образования». К основным областям профессиональной деятельности выпускника данного направления подготовки относятся следующие области:

- 1) управленческая деятельность в образовательной организации (руководитель, консультант в аппарате управления);
- 2) консультативная или управленческая деятельность в органах муниципального или государственного управления;
- 3) преподавательская деятельность в системе, как профессионального образования, так и в системе дополнительного профессионального образования.

Организация образовательного процесса при подготовке магистра по рассматриваемой магистерской программе имеет ряд особенностей.

Во-первых, в отличие от бакалавриата, при распределении часов в магистратуре более половины часов отводится на самостоятельную работу (от 75 до 80 %), за счет чего уменьшается количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем.

Во-вторых, большое количество часов отводится на практическую подготовку, включающую в себя все виды практик (учебные и производственные), так, на дисциплины отводится 56,7 % зачётных единиц от общего количества, 35,8 % - на практики и 7,5 % - на государственную итоговую аттестацию.

Процесс прохождения практики – это многогранный процесс, в рамках которого обучающиеся осуществляют самостоятельную деятельность, направленную на восприятие, осознание, овладение и апробирование ими той информации, которая была получена в рамках дисциплин, согласно индивидуальному заданию на конкретном предприятии под руководством специалиста.

Рассматриваемая магистерская программа предполагает прохождение следующих практик: научно-исследовательская работа; учебная практика (проектно-технологическая); производственные практики – педагогическая, экономико-управленческая и преддипломная. На рисунке 1 представлена структура организации этих практик с указанием отведенных зачетных единиц на каждую из них.

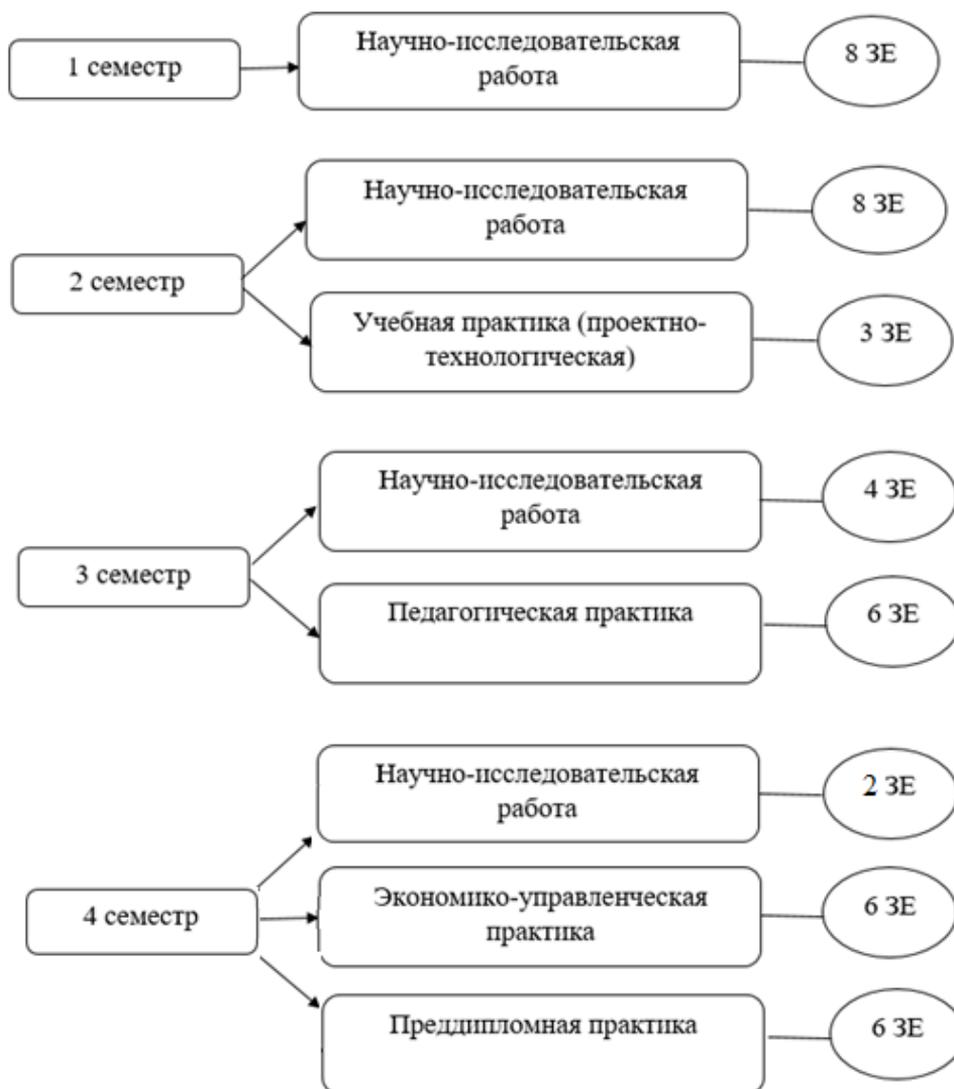


Рисунок 1 – Структура организации практической подготовки магистерской программы «Экономика и управление в системе профессионального образования».

Производственные практики осуществляются на базе государственного профессионального образовательного автономного учреждения Амурской области «Амурский колледж транспорта и дорожного хозяйства» (ГПОАУ АО АКТДХ).

Каждая из практик начинается с ознакомительного инструктажа (установочной лекции), на котором обучающиеся знакомятся со сроками прохождения практики, с теми видами деятельности, которые они должны будут осуществлять, с критериями оценивания этих видов деятельности. По окончании каждой из представленных практик магистры представляют отчет на проверку руководителю, а также проходит процедура его защиты.

Научно-исследовательская работа как вид практики является самой большой по объему (22 ЗЕ), она также осуществляется в каждом семестре. Основное направление деятельности магистров в рамках данной практики – подбор и анализ литературы по теме исследования, планирование, организация и проведение исследования (эксперимента), написание научных статей и их опубликование, выступление на научно-практических конференциях.

Учебная практика (проектно-технологическая) проводится во втором семестре первого курса. За время практики магистры должны: изучить рабочие программы дисциплин в образовательной предметной области «Экономика» или «Управление» в учреждениях среднего профессионального образования (СПО), а также подобные программы высшего образовательного учреждения; описать модель занятия в учреждении СПО; разработать проект воспитательного мероприятия, профориентационного мероприятия, которое может быть реализовано с обучающимися СПО или с обучающимися высшей школы.

В рамках педагогической практики, которая проходит на втором году обучения в 3 семестре, обучающиеся проводят занятия по дисциплинам экономической или управленческой направленности (ОП.01 Экономика организации; ОП.04 Менеджмент; ОП.05 Маркетинг; МДК.02.01 Управление коллективом исполнителей; МДК.03.01 Организация работы и управление подразделениями организации). Каждый студент помимо проведения занятий обязан разработать комплект контрольно-оценочных материалов для контроля знаний студентов по проведенным темам, провести структурный, дидактический и аспектный анализ одного лекционного и одного практического занятия.

Экономико-управленческая практика проводится в 4 семестре с целью закрепления теоретических знаний путем изучения реальных управленческих процессов в образовательной организации и участия в подготовке и реализации их отдельных компонентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Практическая подготовка является неотъемлемой частью подготовки магистра. Она строится на теоретическом фундаменте и предполагает применение приобретенных знаний для решения практических, профессиональных задач, которые необходимо решить в ходе практики. Рассмотренная структура организации практической подготовки магистров направления подготовки 44.04.04 – Профессиональное обучение с учетом опыта ее реализации позволяет подготовить выпускника, готового к выполнению на достаточно высоком уровне своих профессиональных задач.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьева О. Ю., Скоробренко И. А., Федотова М. Г. Система педагогических практик как средство амплификации профессиональной подготовки магистрантов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2023. № 1 (173). С. 23–43.

REFERENCES

1. Afanasjeva O. YU., Skorobrenko I. A., Fedotova M. G. (2023), “The system of school practices as a means of amplification of master students’ professional training”, The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University, No 1(173), pp. 23–43.

Поступила в редакцию 27.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.071.2

РОЛЬ ЖЕНЩИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Лапоух Ульяна Александровна

Мазуренко Евгений Анатольевич

Кубанский государственный технический университет

Аннотация. В статье представлен анализ эволюции участия женщин в сфере профессионального спорта. Исследование основано на богатой истории, включая ранние примеры женского участия в спорте и преодоление ограничений, и в то же время охватывает современные вызовы и перспективы, представляя важные социокультурные и политические аспекты данной темы. Отмечена важность понимания и признания истории женского участия в спорте. Обоснована необходимость продолжения борьбы за равноправие и справедливость в спорте, чтобы обеспечить более яркое будущее для женщин, участвующих в профессиональном спорте, и для тех, кто черпает вдохновение из их достижений.

Ключевые слова: женский спорт, профессиональный спорт, история спорта, гендерное равенство, социокультурные изменения, дискриминация в спорте, спортивные исследования.

THE ROLE OF WOMEN IN PROFESSIONAL SPORT: HISTORY AND PERSPECTIVES

Lapoukh Uliana Alexandrovna

Mazurenko Evgeny Anatolyevich

Kuban State Technical University

Abstract. The article presents an analysis of the evolution of women's participation in professional sports. The study draws on a rich history, including early examples of women's participation in sport and overcoming limitations, while at the same time embracing contemporary challenges and perspectives, presenting important sociocultural and political aspects of the topic. The importance of understanding and recognizing the history of women's participation in sports was noted. The need to continue the fight for equality and justice in sport is made to ensure a brighter future for women participating in professional sport and for those who draw inspiration from their achievements.

Keywords: womens' sports, professional sports, sports history, gender equality, sociocultural changes, discrimination in sports, sports studies.

ВВЕДЕНИЕ. Профессиональный спорт как существенная часть современной культуры и развлечений привлекает внимание миллионов людей по всему миру. Он служит не только источником развлечения и вдохновения, но также является платформой для выражения силы, выносливости и таланта спортсменов. В этом контексте история и роль женщин в профессиональном спорте становятся предметом увлекательного исследования, которое подразумевает анализ эволюции женского участия, оценку современных вызовов и перспектив развития.

Исторически женщины не имели широких возможностей участвовать в профессиональных спортивных соревнованиях. Ранее примеры женского участия в спорте, такие как древние олимпийские игры, были скорее исключением, чем правилом. В течение многих столетий существовали запреты и ограничения на участие женщин в спорте, обоснованные социокультурными и медицинскими представлениями. Вплоть до начала XX века женщины сталкивались с препятствиями и стереотипами, которые мешали им активно участвовать в соревнованиях и достигать выдающихся результатов [1].

Однако история женского спорта также является историей борьбы за равноправие и справедливость. Важным этапом на этом пути стала женская Олимпиада, проведенная в Париже в 1900 году [2]. Это мероприятие открыло двери для женщин в олимпийских соревнованиях и стало символом начала их активного участия в профессиональном спорте.

Сегодня женский спорт столкнулся с новыми вызовами, такими как гендерное неравенство в вознаграждении и возможностях, медицинские и физиологические аспекты женского спорта. Несмотря на эти вызовы, женщины-спортсменки продолжают демонстрировать впечатляющие спортивные достижения и вдохновлять других на преодоление собственных пределов.

Целью данного исследования является анализ роли женщин в профессиональном спорте на протяжении исторических периодов и оценка влияния этой роли на социокультурные и гендерные динамики. Исследование нацелено на понимание эволюции женского участия в спорте, преодоление вызовов и дискриминации, а также определение перспектив развития женского спорта в контексте борьбы за гендерное равенство и общественных изменений.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проведен анализ академических статей, книг и исторических источников, связанных с темой роли женщин в профессиональном спорте, исторических данных и документов с целью выявления изменений в участии женщин в спорте на различных этапах истории. Рассмотрены разные исторические периоды, начиная с древних времен и заканчивая современностью. Для оценки современных вызовов, с которыми сталкиваются женщины в спорте, мы провели анализ статистических данных и актуальных исследований по аспектам гендерного неравенства в спорте, медицинским аспектам и вопросам дискриминации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Анализ обзора литературы дал следующие ключевые результаты:

- Выявлено, что социокультурные изменения сильно повлияли на участие женщин в спорте. В начале XX века женский спорт начал активно развиваться, и это было частично следствием женской Олимпиады 1900 года, которая придала женскому спорту большую видимость (табл. 1).
- Однако даже после этого события женщины сталкивались с ограничениями и дискриминацией в спорте. Их вознаграждение и доступ к ресурсам часто были ниже, чем у мужчин-спортсменов.

Таблица 1 – Социокультурные изменения в женском спорте

Период	Ключевые события и изменения
До XX века	Ограниченное участие женщин в спорте, обеспечение преимуществ мужчинам
Начало XX века	Появление первых женских соревнований, женская Олимпиада 1900 года
1960-1970-е годы	Завершение ограничений на длину беговых дистанций для женщин
Современность	Рост интереса к женскому спорту, увеличение числа женских соревнований

Исследование истории участия женщин в профессиональном спорте, проведенное с использованием исторических данных и документов, позволило выявить следующие результаты:

• Динамика участия: с начала XX века участие женщин в спорте заметно увеличилось. Прогрессивные события, такие как первая женская Олимпиада, способствовали укреплению их роли в спорте [3].

• Другими важными моментами в истории женского спорта стали первые женские участницы Олимпийских игр, такие как Фанни Дурэк и Хелине Мадисон, а также включение женщин в олимпийские соревнования по легкой атлетике в 1928 году (табл. 2).

Таблица 2 – Исторический анализ участия женщин в Олимпийских играх

Год	Вид спорта	Первая участница	Достижения
1900	Теннис	Шарлотта Купер	Первая золотая медаль женщины
1928	Легкая атлетика	Бобби Робсон	Первая женская золотая медаль
1972	Плавание	Ширли Бабашофф	4 золотых медали
1996	Гимнастика	Надия Команечи	Золото в упражнениях на брусьях
2020	Бокс	Кларесса Шилдс	Золото в среднем весе

Для оценки современных вызовов, с которыми сталкиваются женщины в спорте, мы провели анализ статистических данных и актуальных исследований. Выявлено гендерное неравенство в вознаграждении: анализ данных показал, что во многих видах спорта женщины получают значительно меньше финансового вознаграждения, чем их мужские коллеги. Например, средние зарплаты женских футболисток или баскетболисток в профессиональных лигах могут быть на порядок ниже, чем у мужчин, несмотря на успешные карьеры.

Актуальные исследования дополняют статистические данные, указывая на системные причины гендерного неравенства в спортивных вознаграждениях [4]. Они обнаруживают недостаточную медийную поддержку женских соревнований, что сказывается на доходах и спонсорских контрактах (табл. 3).

Таблица 3 – Гендерное неравенство в вознаграждении в спорте

Вид спорта	Среднее годовое вознаграждение мужчин (в долларах)	Среднее годовое вознаграждение женщин (в долларах)
Футбол	2,000,000	200,000
Баскетбол	5,000,000	500,000
Теннис	3,000,000	300,000
Легкая атлетика	1,000,000	100,000

Исследования физиологических особенностей женщин в спорте выявили, что биологические различия между мужчинами и женщинами могут влиять на спортивные возможности. Например, в некоторых видах спорта, где силовые характеристики важны, мужчины могут иметь преимущество.

Современные исследования в области физиологии женщин в спорте позволяют лучше понимать этот аспект и определять спортивные тренировки и режимы, специфически адаптированные к женскому организму (табл. 4).

Таблица 4 – Физиологические различия между мужчинами и женщинами в спорте

Вид спорта	Преимущества мужчин	Преимущества женщин
Тяжелая атлетика	Силовые характеристики	Гибкость, выносливость
Гимнастика	Гибкость	Гибкость, координация
Бег на длинные дистанции	Выносливость	Гибкость

Статистические данные указывают на то, что женщины-спортсменки сталкиваются с высоким уровнем дискриминации. Эти случаи могут быть недостаточно документированы, что делает проблему менее видимой. Современные исследования подтверждают, что дискриминация остается распространенной в спорте [5]. Они также выделяют важность создания механизмов и политик для предотвращения и борьбы с этой проблемой.

ВЫВОДЫ. Исходя из полученных результатов, следует отметить, что история участия женщин в профессиональном спорте имеет сложную динамику. Прогресс в сфере гендерного равенства и признания женщин в спорте достигнут, но существуют вызовы, которые требуют дальнейшего внимания и усилий.

Гендерное неравенство в вознаграждении и физиологические аспекты женского спорта требуют более глубокого исследования и регулирования. Борьба с дискриминацией остается важной задачей для спортивных организаций и общества в целом. Женщины в спорте всё еще сталкиваются с неравными возможностями и преградами.

Современные перспективы развития женского спорта представляют собой положительные изменения, включая рост интереса к женским соревнованиям и увеличение инвестиций. Эти изменения создают более яркое будущее для женщин-спортсменок и вдохновляют молодое поколение на активное участие в спорте.

В целом, исследование подчеркивает важность продолжения работы над обеспечением равенства прав и возможностей для женщин в спорте. Это требует усилий спортивных организаций, правительственных инстанций и общества в целом. Развитие женского спорта остается ключевым фактором в борьбе за равенство и разнообразие в мире спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1.Скоробогатко Г. И. Женщины и спорт: проблемы взаимодействия // Молодой ученый. 2015. № 2 (13). С. 68–71.
- 2.Савицкая Л. Ю. Роль женщин в истории Олимпийских игр // Научные записки. 2016. Т. 20, № 3. С. 98–104.
- 3.Зайцева А. В. Спортивные женские команды: история и перспективы развития // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. № 2. С. 61–65.
- 4.Кравченко Н. А. Гендерное неравенство в профессиональном спорте: вызовы и перспективы // Молодой ученый. 2018. № 4 (61). С. 63–66.
- 5.Исаева И. В. Гендерное равенство в спорте: история и современность // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. 2019. № 1 (26). С. 103–106.

REFERENCES

- 1.Skorobogatko G. I. (2015), "Women and Sport: Problems of Interaction", Young Scientist, No. 2 (13), pp. 68–71.
- 2.Savitskaya L. Y. (2016), "The Role of Women in the History of the Olympic Games", Scientific Notes, Vol. 20, No. 3, pp. 98–104.
- 3.Zaitseva A. V. (2017), "Women's Sports Teams: History and Development Prospects", Physical Culture, Sport - Science and Practice, No. 2, pp. 61–65.
- 4.Kravchenko N. A. (2018), "Gender Inequality in Professional Sports: Challenges and Prospects", Young Scientist, No. 4(61), pp. 63–66.
- 5.Isaeva I. V. (2019), "Gender Equality in Sports: History and Modernity", Journal of Scientific Publications of Postgraduates and Doctoral Students, No. 1 (26), pp. 103–106.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.011.3

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ, ПРИ СОКРАЩЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДВУХ ДО ОДНОГО В НЕДЕЛЮ

Лейбовский Александр Юрьевич¹, доцент

Иванова Наталья Геннадьевна², доцент

¹*Кубанский Государственный Университет, г. Краснодар*

²*Кубанский Государственный Технологический Университет, г. Краснодар*

Аннотация. В статье представлены итоги исследования динамики показателей физической и функциональной подготовленности студентов I-III курсов основной медицинской группы Кубанского государственного университета (КубГУ), занимающихся в плавательном бассейне. За исходный уровень принимались параметры физической и функциональной подготовленности юношей и девушек, полученные в мае 2016 года, когда программа по физической культуре в вузе включала два занятия в неделю, за конечный – аналогичные показатели, зафиксированные в мае 2023 года, т.е. в период обучения, характеризующийся сокращением практических занятий по физической культуре до одного раза в неделю. Итоги эксперимента свидетельствуют о снижении уровня рассматриваемых величин: если у первокурсников зафиксирована отрицательная динамика только показателей функциональной подготовленности (и только у девушек), то среди обучающихся на II и III курсах данная тенденция проявилась и при исследовании параметров физической подготовленности (и тоже, в большей степени, у девушек). Эксперимент подтвердил мнение многих исследователей, что наиболее слабым физическим качеством студентов является выносливость.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональная подготовленность, физическая культура студентов.

THE DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF KUBAN STATE UNIVERSITY INVOLVED IN THE SWIMMING POOL WITH A REDUCTION IN PRACTICAL CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION FROM TWO TO ONE PER WEEK

Leibovsky Alexander Yurievich¹, associate professor

Ivanova Natalia Gennadyevna², associate professor

¹*Kuban State University, Russia, Krasnodar*

²*Kuban State Technological University, Russia, Krasnodar*

Abstract. The article presents the results of the study of the dynamics of physical and functional fitness of I-III-year students of the main medical group of Kuban State University (KubSU), engaged in the swimming pool. For the initial level were taken the parameters of physical and functional fitness of boys and girls, obtained in May 2016, when the program of physical culture at the university included two classes per week, for the final - similar indicators recorded in May 2023, i.e. in the period of study, characterized by a reduction in practical training in physical culture to once a week. The results of the experiment indicate a decrease in the level of the considered values: if the first-year students recorded negative dynamics only in the indicators of functional fitness (and only in girls), then among students in the II and III courses this trend was also manifested in the study of physical fitness parameters (and also, to a greater extent, in girls). The experiment confirmed the opinion of many researchers that the weakest physical quality of students is endurance.

Keywords: physical fitness, functional fitness, physical education of students.

ВВЕДЕНИЕ. За время обучения в вузе организм молодого человека подвергается значительному эмоциональному и интеллектуальному напряжению, преодолению многочисленных стрессовых ситуаций. Снижение двигательной активности приводит к ухудшению работоспособности юношей и девушек, является причиной их повышенной утомляемости. Большинство исследователей сходятся во мнении, что за годы, проведенные в высшем учебном заведении, наблюдается тенденция к ухудшению здоровья обучающихся. Так, ко второму году учебы заболеваемость молодых людей возрастает на 23%, а к четвертому - на 43% [1, 2]. Увеличивается число студентов, направляемых для занятий по физкультуре в специальные медицинские группы: в 2014-2015 учебном году их количество составляло от 10 до 26% в каждой учебной группе, а в 2018-2019 – от 13 до 39% [3, 4].

Главным источником здоровья и профилактики многих болезней являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Студентам вузов еще на первом курсе предлагают на выбор культивируемые в данном учебном заведении виды спорта. И среди них большой популярностью пользуется плавание. Систематические занятия этим видом спорта благоприятно влияют на здоровье, что обусловлено спецификой водной среды. Во-первых, температура воды ниже температуры тела, что способствует закаливанию организма; во-вторых, горизонтальное положение тела в воде облегчает отток крови от конечностей к сердцу. Кроме того, давление воды на область грудной клетки улучшает работу сердечно-сосудистой системы пловцов, а необходимость делать максимальный вдох и глубокий выдох укрепляет и развивает межреберные мышцы и легочную ткань. В научной литературе приводятся многочисленные факты положительного влияния тренировок в бассейне на здоровье занимающихся. К примеру, за год занятий на водных дорожках у студентов I-II курсов Орловского государственного университета им. И.С. Тургенева показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) вырос с $3257 \pm 10,3$ мл до $3400 \pm 30,8$ мл [5]. А у обучающихся II курса Дальневосточного федерального университета, входивших в экспериментальную группу, оказались выше показатели, характеризующие функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чем у участников контрольной группы: $80,29 \pm 3,14$ с против $61,57 \pm 3,37$ с в пробе Штанге (задержка дыхания на вдохе) и $41,62 \pm 0,65$ с против $32,90 \pm 1,59$ с в пробе Генчи (задержка дыхания на выдохе) соответственно [6]. Такая же положительная динамика показателей физического развития и функциональной подготовленности наблюдалась и у студентов I-III курсов Кубанского государственного университета по итогам исследования, проведенного в период октябрь 2015 – май 2016 года [7].

Все описанные выше результаты были получены при проведении двух практических занятий по физической культуре в неделю. Однако по решению руководства КубГУ с сентября 2022 года количество подобных занятий сократилось с двух до одного (вторая учебная пара по физкультуре отнесена к самостоятельной форме). В свете этого мониторинг динамики показателей физической и функциональной подготовленности юношей и девушек КубГУ, занимающихся в плавательном бассейне, представляется актуальным.

Подобное исследование, позволяющее соотнести параметры физической и функциональной подготовленности обучающихся при проведении практических

занятий по физической культуре два и один раз в неделю, позволит, на наш взгляд, получить ответ о целесообразности снижения учебной нагрузки в вузе.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить динамику показателей физической и функциональной подготовленности студентов, занимающихся в бассейне, при проведении двух- и одноразовых практических занятий по физической культуре в неделю и сравнить полученные результаты с нормативными требованиями.

Для решения намеченной цели были сформулированы задачи педагогического эксперимента:

1. Определить уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся в мае 2023 года в процессе проведения практических занятий в бассейне один раз в неделю.

2. Провести сравнительный анализ полученных параметров с аналогичными показателями, полученными в мае 2016 года, в период, когда занятия проводились два раза в неделю.

3. Осуществить сопоставление показателей результатов тестирования с нормативными требованиями.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В период эксперимента применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, научно-педагогическое тестирование, физиологические пробы и методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы дает основание сделать вывод о невысокой эффективности занятий по физической культуре в вузе, что подтверждается низкой устойчивой потребностью юношей и девушек к систематическим формам двигательной активности. С другой стороны, результаты ряда исследований говорят о росте уровня физических качеств и работоспособности студентов за время обучения в высшем учебном заведении. Так, за год занятий в бассейне студенты II курса Петрозаводского государственного университета улучшили результаты в плавании на дистанции 50м вольным стилем с 45,5 до 42,5с и в 12-минутном плавании (тест К. Купера) с 530 до 640м [8]. Положительная динамика наблюдалась и у юношей Дальневосточного государственного университета: время проплывания 50-метрового отрезка за учебный год снизилось с 45,8±2,6 до 38,3±2,7с, а количество пловцов, преодолевших дистанцию на оценки «отлично» и «хорошо» в тесте К. Купера возросло на 20,0 и 6,7% соответственно. Статистически достоверно улучшились показатели в этих плавательных тестах у девушек Балтийского государственного университета им. И. Канта: результат в плавании на дистанции 50 метров уменьшился с 71,59±20,4 до 65,83±1,21с, а цифры в плавании на выносливость выросли с 229,33±9,02 до 275,33±11,42м [9]. С 69,7±23,78 до 64,6±21,94 с снизилось время проплывания 50-метрового отрезка за год обучения у студенток Московского государственного университета управления [6], а сдвиг средних значений показателей в сторону оценок «хорошо» и «отлично» в тесте К. Купера у девушек, обучающихся в Тульском государственном университете, составил 51% [10].

Осуществленный авторами исследования анализ литературных источников доказал, что ни в одном вузе не проводился сравнительный анализ показателей физической и функциональной подготовленности обучающихся при сокращении

числа практических занятий по физической культуре с двух до одного раза в неделю.

Педагогическое тестирование в ходе исследования включало в себя проведение студентами контрольных упражнений, имеющих цель выявить уровень развития физических качеств занимающихся, а именно:

- плавание вольным стилем на дистанции 50м (с) – скоростно-силовые качества;
- 12- минутное плавание (тест К. Купера) (м) – выносливость.

Функциональная подготовленность юношей и девушек оценивалась по общепринятым методикам. Фиксировалась задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) (с) и на выдохе (проба Генчи) (с) [11]. Также по общепринятым методикам осуществлялась и обработка полученных результатов. Рассчитывались средняя арифметическая величина (М) и ее ошибка ($\pm m$). Достоверность различий (Р) определялась по критерию Стьюдента (t).

Данное исследование было проведено в плавательном бассейне Кубанского государственного университета «АкваКуб». За исходные данные были приняты показатели, полученные в мае 2016 года. В эксперименте участвовали 52 студента первого года обучения (23 юноши и 29 девушек), 71 – второго (26 юношей и 45 девушек) и 51 – третьего (17 юношей и 34 девушки). За конечные результаты – цифры, полученные в мае 2023 года. Исследование проводилось с участием 49 обучающихся первого курса (27 юношей и 22 девушки), 79 - второго (29 юношей и 50 девушек) и 52 – третьего (23 юноши и 29 девушек).

Напоминаем, что первый этап эксперимента (май 2016 года) характерен двухразовыми занятиями в бассейне, а второй (май 2023 года) – одноразовыми. Все участники исследования были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Данные, характеризующие сравнительный анализ физической и функциональной подготовленности студентов КубГУ, занимающихся в плавательном бассейне, при проведении двух- и одноразовых занятий в неделю, а также соответствующе им нормативные требования, представлены в таблицах 1-3.

Из таблицы 1 следует, что ни один из рассматриваемых параметров у юношей первого курса не претерпел достоверных изменений, у девушек же на статистически достоверном уровне снизился показатель задержки дыхания на вдохе (с $64,7 \pm 5,95$ до $53,1 \pm 2,96$ с).

Результаты в плавании на выносливость и у юношей, и у девушек по итогам обоих временных отрезков соответствуют оценкам «плохо» и «очень плохо» нормативных требований, а секунды, показанные в плавании вольным стилем на дистанции 50м, - «хорошо» и «удовлетворительно».

В большей степени изменения наблюдались у обучающихся на II и III курсах. Как видно из таблиц 2 и 3, при одноразовых занятиях по физической культуре и у юношей и у девушек второго и третьего годов обучения зафиксировано статистически достоверное снижение показателей в плавании вольным стилем на дистанции 50м ($P < 0,001$ и $P < 0,01$ соответственно).

Кроме того, у студенток второго курса отмечены достоверные ухудшения таких параметров, как цифры в 12-минутном плавании ($P < 0,05$) и устойчивости к гипоксии в пробе Генчи ($P < 0,001$), а у третьекурсниц – достоверные снижения

также в тесте К. Купера ($P < 0,05$) и показателя при задержке дыхания на вдохе (тест Штанге) ($P < 0,05$) (табл. 2, 3).

Таблица 1 – Динамика показателей физической и функциональной подготовленности студентов I курса КубГУ и их соответствие нормативным требованиям

№ п / п	Показатели	Результаты обследования студентов								нормативные требования		
		Юноши				Девушки				Юноши	Де- вушки	
		Май 2016г. (n=23) занятия 2 раза в не- делю		Май 2023г. (n=27) занятие 1 раз в не- делю		Май 2016г. (n=29) 2 занятия 2 раза в неделю		Май 2023г. (n=22) занятие 1 раз в неделю				
		М	m ±	М	m ±	М	m ±	М	m ±			
Физическая подготовленность												
1	Плавание 50м (с)	43,2	± 3,28	47,2	± 3,79	66,2	± 3,40	66,7	± 5,28	40	отлично	54
		t = - 0,80 P > 0,05				t = - 0,08 P > 0,05				44	хорошо	63
										48	удовл.	74
										57	плохо	85
										Без времени	очень плохо	Без времени
2	Плавание 12 минут (тест К. Купера) (м)	481,7	± 33,17	449,2	± 14,18	349,3	± 17,94	317,6	± 15,93	> 725	отлично	> 650
		t = 0,90 P > 0,05				t = 1,32 P > 0,05				650-725	хорошо	550-650
										550-650	удовл.	450-550
										450-550	плохо	350-450
										< 450	очень плохо	< 350
Функциональная подготовленность												
3	Проба Штанге (с)	90,7	± 10,19	73,4	± 13,17	64,7	± 5,95	53,1	± 2,96	≥ 65		
		t = 1,62, P > 0,05				t = 2,21, P < 0,05						
4	Проба Генчи (с)	60,2	± 8,55	51,6	± 2,45	45,2	± 4,04	38,9	± 2,51	≥ 30		
		t = 0,97, P > 0,05				t = 1,32, P > 0,05						

Таблица 2 – Динамика показателей физической и функциональной подготовленности студентов II курса КубГУ и их соответствие нормативным требованиям

№ п / п	Показатели	Результаты обследования студентов								Нормативные требования		
		Юноши				Девушки				Юноши	Девушки	
		Май 2016г. (n=26), занятия 2 раза в неделю	Май 2023г.(n=29) занятие 1 раз в неделю	Май 2016г. (n=45) 2 занятия 2 раза в неделю	Май 2023г. (n=50) занятие 1раз в неделю	М	m ±	М	m ±			
		М	m ±	М	m ±	М	m ±	М	m ±			
Физическая подготовленность												
1	Плавание 50м (с)	38,3	± 0,87	47,4	± 2,13	58,0	± 1,54	65,9	± 2,25	40	отлично	54
		t = - 3,96 P < 0,001				t = - 2,89 P < 0,01				44	хорошо	63
										48	удовл.	74
										57	плохо	85
										Без времени	очень плохо	Без времени
2	Плавание 12 минут (тест К. Купера) (м)	520,0	± 20,73	486,3	± 1051	405,1	± 17,34	364,2	± 10,06	> 725	отлично	> 650
		t = 1,15 P > 0,05				t = 2,04 P < 0,05				650-725	хорошо	550-650
										550-650	удовл.	450-550
										450-550	плохо	350-450
										< 450	очень плохо	< 350
Функциональная подготовленность												
3	Проба Штанге (с)	93,6	± 7,33	81,7	± 2,83	65,8	± 2,65	59,4	± 2,14	≥ 65		
		t = 1,51, P > 0,05				t = 1,87, P > 0,05						
4	Проба Генчи (с)	49,6	± 5,66	43,8	± 1,37	42,1	± 2,30	33,6	± 0,79	≥ 30		
		t = 1,0, P > 0,05				t = 3,50, P < 0,001						

Результаты, показанные юношами и девушками второго курса в тесте К. Купера, эквивалентны оценке «плохо», а третьего - «удовлетворительно» (здесь необходимо пояснить, что улучшение отметок третьекурсников в большей степени связано не столько с повышением уровня их общей выносливости, сколько с переходом в другую возрастную категорию, в которой нормативные требования ниже), а цифры, характеризующие скоростно-силовые качества тестируемых (плавание

на дистанции 50м вольным стилем), соответствуют оценкам нормативных требований в диапазоне «отлично» - «удовлетворительно».

В обсуждениях, важно не заметить, что ниже уровня нормативных требований (65 с) у девушек трех курсов, участвующих в эксперименте, при проведении занятий по плаванию один раз в неделю оказался показатель функциональной подготовленности, характеризующий устойчивость организма к гипоксии в пробе Штанге. У юношей таких изменений не зафиксировано.

Таблица 3 – Динамика показателей физической и функциональной подготовленности студентов III курс КубГУ и их соответствие нормативным требованиям

№ п / п	Показатели	Результаты обследования студентов								Нормативные требования		
		Юноши				Девушки				Юноши	Девушки	
		Май 2016г. (n=17), занятия 2 раза в неделю	Май 2023г. (n=23) занятие 1 раз в неделю	Май 2016 (n=34) 2 занятия 1 раз в неделю		Май 2023г. (n=29) занятие 1 раз в неделю						
		М	m ±	М	m ±	М	m ±	М	m ±			
Физическая подготовленность												
1	Плавание 50м (с)	35,7	± 1,05	44,9	± 1,58	55,4	± 2,04	64,5	± 2,55	40	отлично	54
		t = -4,84 P < 0,001				t = - 2,79 P < 0,01				44	хорошо	63
										48	удовл.	74
										57	плохо	85
										Без времени	очень плохо	Без времени
2	Плавание 12 минут (тест К. Купера) (м)	55,1	± 23,52	51,8	± 9,99	45,1	± 21,84	39,4	± 11,33	>650	отлично	> 550
		t = 1,81 P > 0,05				t = 2,43 P < 0,05				550-650	хорошо	450-550
										450-550	удовл.	350-450
										350-450	плохо	275-350
										< 350	очень плохо	< 275
Функциональная подготовленность												
3	Проба Штанге (с)	77,4	± 4,54	70,1	± 2,59	65,2	± 4,22	55,9	± 2,24	≥ 65		
		t = 1,40, P > 0,05				t = 1,95, P < 0,05						
4	Проба Генчи (с)	44,2	± 4,62	39,6	± 1,35	39,6	± 2,86	36,8	± 1,28	≥ 30		
		t = 0,96, P > 0,05				t = 0,89Ю P > 0,005						

ВЫВОДЫ. Проведенное педагогическое исследование позволяет сделать вывод о том, что снижение числа практических занятий по физической культуре с двух до одного раза в неделю негативно сказывается на показателях физической и функциональной подготовленности студентов. Особенно наглядно подобная тенденция коснулась девушек. Кроме того, эксперимент подтвердил мнение боль-

шинства исследователей, придерживающихся взгляда, что наиболее слабым из физических качеств у учащейся молодежи является выносливость.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Иванова Н. Г., Лейбовский А. Ю. Организация оздоровительно-восстановительных мероприятий, с целью повышения качества жизни молодежи и эффективности их обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7. С. 153–157.
2. Иванова Н. Г. Оценка занятий физической культурой в послековидный период // Балтийский гуманитарный журнал. 2022. Т. 11, № 1. С. 13–15.
3. Иванова Н. Г. Здоровый образ жизни и занятия физической культурой – залог успешности будущего специалиста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8. С. 156–160.
4. Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н., Воронин И. С. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1. С. 102–106.
5. Иванова Н. Г., Порубайко Л.Н., Доронцев А. В. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: проблемы и пути их решения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3. С. 135–141.
6. Лейбовский А. Ю., Иванова Н. Г., Порубайко Л. Н. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 110–112.
7. Иванова Н. Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7. С. 169–172.
8. Иванова Н. Г., Лейбовский А. Ю. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов КубГУ, занимающихся плаванием // Научные труды КубГТУ. 2017. № 2. С. 197–210.
9. Лейбовский А. Ю., Иванова Н. Г. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного технологического университета и соответствие исследуемых параметров нормативным требованиям // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 3. С. 59–64.
10. Лейбовский А. Ю., Иванова Н. Г. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. № 3. С. 41–44.
11. Иванова Н. Г., Лейбовский А. Ю. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 1. С. 16–19.

REFERENCES

1. Ivanova N. G., Leibovsky A. Yu. (2023), "Organization of recreational and recreational activities in order to improve the quality of life of young people and the effectiveness of their education", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, No. 7, pp. 153–157.
2. Ivanova N. G. (2022), "Evaluation of physical education classes in the post-Covid period", Baltic Humanitarian Journal, T. 11, No. 1, pp. 13–15.
3. Ivanova N. G. (2023), "Healthy lifestyles and physical education are the key to success of a future specialist", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, No. 8, pp. 156–160.
4. Ivanova N. G., Porubayko L. N., Voronin I. S. (2021), "Formation of the need for physical education as the main factor in increasing the level of physical fitness of future specialists", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, No. 1, pp. 102–106.
5. Ivanova N. G., Porubayko L. N., Dorontsev A. V. (2021), "Transformation towards a modern vocational education system: Problems and ways of solving them", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, No. 3, pp. 135–141.
6. Leibovsky A. Yu., Ivanova N. G., Porubayko L. N. (2021), "New format of educational process at Russian universities when changing to distance learning due to self-isolation", Theory and Practice of physical culture, No. 9, pp. 110–112.
7. Ivanova, N. G. (2022), "Necessary conditions for ensuring the effectiveness of the educational process in the context of modern realities", Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, No. 7. pp. 169–172.
8. Ivanova N. G., Leibovsky A. Yu. (2017), "Dynamics of indicators of physical development, physical and functional fitness of KubSU students engaged in swimming", Scientific works of KubGTU", Wissenschaftliche Arbeiten von KubSTU, No. 2, pp. 197–210.
9. Leibovsky A. Yu., Ivanova N. G. (2012), "Compliance of physical development, physical and functional fitness of first-year students of Kuban State Technological University with normative requirements", Physical culture, sports - science and practice, No. 3, pp. 59–64.
10. Leibovsky A. Yu., Ivanova N. G. (2011), "Motives and needs of students of Kuban State Technological University in various types of physical activity in physical education classes (according to the results of a questionnaire survey)", Physical culture, sports - science and practice, No. 3, pp. 41–44.
11. Ivanova N. G., Leibovsky A. Yu. (2012), "Correspondence of physical development, physical and functional readiness of first-year students of the kuban state technological university to the standard requirements", Physical culture, sports - science and practice, No. 1, pp. 16–19.

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024.

УДК 796.01:004

ПРИЧИНЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА В КИБЕРСПОРТ: АНАЛИЗ МОТИВАЦИЙ УЧАСТИЯ

Мазуренко Евгений Анатольевич

Петренко Яна Сергеевна

Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация. В статье представлено исследование мотивации студентов университета, занимающихся киберспортом. Работа проводилась с использованием метода целенаправленной выборки, добровольное участие в которой приняли 40 студентов в осеннем и весеннем семестрах 2022-2023 учебного года. Авторы использовали шкалу собственной разработки, направленной на исследование мотивации в киберспорте. Результаты показали, что мотивация студентов для участия в киберспорте различается в зависимости от различных переменных. В результате проводимого исследования выявлено, что мотивация студентов университета для участия в киберспорте имеет свои особенности в зависимости от различных факторов.

Ключевые слова: киберспорт, мотивация, студенческий спорт.

REASONS FOR UNIVERSITY STUDENTS' INVOLVEMENT IN ESPORTS: ANALYSIS OF MOTIVATIONS FOR PARTICIPATION

Mazurenko Evgeniy Anatolievich

Petrenko Yana Sergeevna

Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract. This article is aimed at studying the motivation of university students involved in e-sports. Our work was conducted using a purposive sampling method, in which 40 students voluntarily participated in the fall and spring semesters of the 2022-2023 academic year. We used a scale of our own development aimed at studying motivation in eSports. The results showed that students' motivation to participate in eSports varied depending on various variables. As a result of our research, it turned out that the motivation of university students to participate in e-sports has its own characteristics depending on various factors.

Keywords: eSports, motivation, students sport.

ВВЕДЕНИЕ. Киберспорт не только завоевал мировое признание как соревновательная игра или организованный турнир в видеоиграх, но и вызвал огромный интерес в таких областях, как спорт, развлечения и мероприятия. В наше время киберспорт становится неотъемлемой частью жизни молодых поколений, стремительно завоевывая популярность среди учащихся университетов [1]. С началом университетской жизни студенты обращают свое внимание на различные области интересов.

Киберспорт представляет собой вид спорта, включающий соревнования в цифровых играх, и за последние годы он стал привлекательным благодаря своей меньшей физической активности и большей доступности по сравнению с традиционными видами спорта [2]. Появление киберспорта не ограничивается только профессиональной сферой игр, он также вызывает серьезный интерес среди университетских студентов [3]. Университеты по всему миру замечают растущий интерес к киберспорту. На этой основе создаются клубы и команды по киберспорту, предоставляя студентам платформы для соревнований и демонстрации их игровых навыков [3]. С началом организации профессиональных лиг и турниров в мире

киберспорта появляются уникальные возможности для студентов: заслуживание стипендий, привлекательные спонсорские соглашения и даже перспектива строить карьеру в индустрии видеоигр. Для студентов университетов перспектива признания и достижений киберспорта является возможностью проявить себя как профессионала.

Таким образом, понимание мотиваций университетских студентов, выбравших курсы по киберспорту, предполагает возможные различия в зависимости от ряда переменных. Учитывая, что выявление этих мотиваций считается ключевым для создания более продуктивной среды для студентов в области киберспорта, было принято решение провести данное исследование [4].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Нашей основной целью является изучение мотивации студентов университетов к занятиям киберспортом. В силу ограниченного числа университетов мы обратили внимание на всех студентов, обучающихся в КубГТУ. При формировании выборки использовалась целенаправленная методика, где ключевым критерием было участие и регулярное посещение курсов по киберспорту. Дополнительное образование в виде проведения курсов по киберспорту было впервые введено как факультатив в рамках спортивных наук в осеннем семестре учебного года 2022–2023. В течение обоих семестров (осеннего и весеннего) учебного года в исследование включено 40 студентов, среди которых 4 женщины (10%) и 36 мужчин (90%), удовлетворяющих условиям участия в курсе. Напомним, что в социальных научных исследованиях считается, что для получения достоверных результатов достаточно иметь выборку не менее 30 человек. Таким образом, исследовательская группа, включающая в себя 40 человек, является статистически обоснованной.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Приведенные в таблице 1 данные позволяют сделать следующие выводы:

- мужчин, принимающих участие в исследовании, было значительно больше, вероятно, это отражает общую тенденцию к преобладанию мужского пола в киберспортивной среде;
- возраст принимающих участие в исследовании варьируется от 14 и выше. Эти данные могут свидетельствовать о том, что интерес к киберспорту сохраняется и после вступления в возрастную группу;
- в исследовании приняли участие студенты из разных регионов, при этом преобладают представители Краснодарского края и Республики Адыгея. Это может отражать распределение учащихся по регионам университета или общий географический интерес к киберспорту;
- большинство опрошиваемых имеют доход в диапазоне от 0 до 4500 рублей в месяц. Это связано с тем, что студенты, как правило, имеют ограниченные финансовые ресурсы;
- заметное большинство (77,5%) студентов считают, что они достигли высоких успехов в киберспорте, что может говорить о высоком уровне мотивации и уверенности в своих способностях.

Таблица 1 – Демографическая информация студентов, участвующих в исследовании

Переменная	Параметр	n	%
Пол	Женщина	4	10
	Мужчина	36	90
Возрастная группа	22 года и моложе	19	47,5
	23 года и старше	21	52,5
До поступления в университет регион проживания	Краснодарский край	10	25
	Республика Адыгея	7	17,5
	Ростовская область	5	12,5
	Республика Карелия	5	12,5
	Архангельская область	6	15
Уровень ежемесячного дохода	Вологодская область	7	17,5
	0 - 1500 руб.	10	25,0
	1500 - 3000 руб.	9	22,5
	3000 - 4500 руб.	11	27,5
	4500 - 6000 руб.	6	15,0
Право собственности на персональное устройство	6000 руб. и выше	4	10,0
	Да	35	87,5
Предпочитаемое цифровое устройство	Нет	5	12,5
	Компьютер	30	75,0
	Консоль	6	15,0
Еженедельные часы киберспорта	Мобильный телефон	4	10,0
	0 - 10 часов	8	20,0
	От 11 до 20 часов	8	20,0
	От 21 до 30 часов	9	22,5
	От 31 до 40 часов	8	20,0
Предпочитаемый тип игры	41 час и более	7	17,5
	шутер от первого лица	27	67,5
	ролевые игры	9	22,5
Уровень образования матери	спортивные игры	4	10,0
	Начальное образование	13	32,5
	Среднее образование	13	32,5
Уровень образования отца	Высшее образование	14	35,0
	Начальное образование	10	25,0
	Среднее образование	16	40,0
Вера в то, что можно добиться важных успехов, связанных с киберспортом, пройдя курс киберспорта в университете	Высшее образование	14	35
	Тот, кто считает, что добился критических успехов.	31	77,5
	Те, кто считает, что они частично достигли критических результатов	9	22,5
	Те, кто считает, что не достиг критических успехов	0	0

ВЫВОДЫ. В проводимом нами исследовании выявлено, что поддерживает и мотивирует студентов в участии в киберспорте, и какие факторы могут оказывать менее существенное влияние. В условиях постоянного развития технологий и смены культурных приоритетов такой анализ становится все более важным для

успешного взаимодействия с современным поколением студентов и их вовлечения в образовательные и развлекательные сферы электронных видов спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Митусова Ю. В., Афиногенова Т. И. Киберспорт как новое явление в современном спорте // Самоуправление. 2022. № 1 (129). С. 424–430.
2. Равочкин Н. Н., Боганков М. Д., Гильдт С. А., Ложкин Д. В. Киберспорт в медиаповестке современных университетов: философский анализ // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2023. Т. 12, № 5-6-1. С. 139–149.
3. Иванцов А. Ю. Перспективы развития киберспорта в университете // Вестник современных исследований. 2018. № 12.13 (27). С. 323–324.
4. Кузнецов Е. Ю. Организация системного подхода к развитию киберспорта на уровне университетов // Сила систем. 2018. № 2 (7). С. 17–19.

REFERENCES

1. Mitusova Yu. V. and Afinogenova T. I. (2022), "Cybersport as a new phenomenon in modern sports", *Self-government*, No. 1 (129), pp. 424–430.
2. Ravochkin N. N., Bogankov M. D., Gildt S. A. and Lozhkin D. V. (2023), "E-sports in the media agenda of modern universities: philosophical analysis", *Context and reflection: philosophy about the world and man*, T. 12, No. 5-6-1, pp. 139–149.
3. Ivantsov A. Yu. (2018), "Prospects for the development of cybersports at the university", *Bulletin of modern research*, No. 12.13 (27), pp. 323–324.
4. Kuznetsov E. Yu. (2018), "Organization of a systematic approach to the development of cybersports at the university level", *Power of systems*, No. 2 (7), pp. 17–19.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024.

УДК 796.01:159.9

ВИДОВЫЕ ПРИЗНАКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ

Макарова Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент
Мелихова Татьяна Михайловна, кандидат педагогических наук, профессор
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. В статье представлены виды агрессивного поведения: буллинг, моббинг, хейзинг, кибербуллинг и дана их характеристика. Приведены данные о масштабе и распространённости буллинга и травли в спортивной деятельности, которые свидетельствуют о том, что до 20 % спортсменов сталкиваются с различными видами агрессивного поведения и насилия. Раскрыты формы и примеры причинённого вреда в отношении жертвы агрессивного поведения в спорте, в том числе физического, сексуального, психологического, экономического, допингового вреда, пренебрежения и кибербуллинга.

Ключевые слова: спорт, агрессивное поведение, буллинг, травля, виды агрессивного поведения, виды жестокого обращения.

SPECIFIC SIGNS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN SPORTS

Makarova Natalia, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Melikhova Tatiana, candidate of pedagogical sciences, professor
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract. The article presents the types of aggressive behavior: bullying, mobbing, hazing, cyberbullying and their characteristics are given. The data on the scale and prevalence of bullying and bullying in sports activities are presented, which indicate that up to 20% of athletes face various types of aggressive behavior and violence. The forms and examples of harm caused to the victim of aggressive behavior in sports, including: physical, sexual, psychological, economic, doping harm, neglect and cyberbullying, are disclosed.

Keywords: sports, aggressive behavior, bullying, bullying, types of aggressive behavior, types of abuse.

ВВЕДЕНИЕ. В научно-методической и специальной литературе существует множество определений понятия «агрессивное поведение». Наиболее полное, на наш взгляд, было представлено Б. Г. Мещеряковым, который даёт следующее определение: «Агрессивное поведение – одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс». Он констатирует, что оно «выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением» [4, с. 16].

В. П. Чернышев выделяет спортивную агрессию, подразумевая под этим «деструктивное поведение, оправданное спортивной целью, которое не противоречит правилам соревнований, но может нанести сопернику физический ущерб или создать психологический дискомфорт» [6]. В настоящее время фиксируется увеличение фактов агрессивного поведения и его разновидностей, а те случаи, которые были скрыты от широкой общественности, становятся публичными, об этом заявляют спортивные функционеры и сами атлеты. В качестве примера можно привести давление Международного олимпийского комитета на национальные олимпийские комитеты с целью не допустить спортсменов других стран к участию в Играх Дружбы. Другим примером является дисквалификация тренера Эльвиры

Саади из-за неправомерного поведения в отношении спортсменов (ограничения потребления пищи, критические замечания по поводу веса гимнасток, назначения лекарств и бадов, ограничений в общении).

Причинами повышения случаев агрессивного поведения в спорте, по нашему мнению, являются: ограниченное время на тренировочный процесс и восстановление, давление спортивной команды, болельщиков, спонсоров, дискриминация спортсменов по различным признакам (национальность, раса, вероисповедание и др.), политическая ситуация в мире, высокий уровень конкуренции между спортсменами, уровень их собственных притязаний и ожиданий родителей, тренеров, государств от спортсменов, а также появление новых форм травли и возможность переноса их в виртуальное пространство.

Все это актуализирует проведение исследований по проблематике агрессивного поведения в спорте, изучения его видов и признаков, последствий для жертвы и агрессора, а также разработки диагностических и профилактических мероприятий.

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью явилось выявление отличительных признаков различных видов агрессивного поведения в спорте и их последствий. Данная цель была конкретизирована в следующих задачах:

- 1) Дать характеристику буллинга и травли как разновидностей агрессивного поведения;
- 2) Раскрыть особенности видов агрессивного поведения, жестокого обращения в спорте и причинённого вреда для жертвы спортивной агрессии.

Теоретический анализ проводился в поисковых базах Elibrary и PubMed по следующим ключевым словам: «агрессия в спорте», «агрессивное поведение», «буллинг в спорте», «травля», «последствия буллинга». Всего было проанализировано 56 источников, 14 из которых были включены в эту публикацию.

Исследование выполнено на базе Уральского государственного университета физической культуры в рамках разработки темы научно-методического обеспечения (НМО) Министерства спорта Российской Федерации «Анализ, обобщение методических материалов и разработка методических рекомендаций по профилактике агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях» в период с апреля 2023 года по настоящее время. По результатам НМО подготовлены научные статьи, содержание второй из них представлено в этой публикации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В последние годы в отечественной и зарубежной литературе понятие «агрессивное поведение» представляется англоязычным – «буллинг». Теме буллинга посвящено достаточно большое количество научных публикаций и изысканий в сфере школьного образования, включая и область физической культуры и спорта.

Буллинг является одним из подмножеств социальной агрессии, который начал более широко анализироваться 30 лет назад и в последнее десятилетие вызывает повышенный интерес исследователей в разных странах.

Согласно словарю конфликтолога: «Буллинг – это тип социальной агрессии, длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации» [1]. В этом же определении уточняется, что буллинг – «острый, но часто скрытый и психологически сложный процесс подавления школьника (школьни-

ков) одним, чаще – группой учеников с использованием психологической или физической угрозы» [1].

Как правило, в буллинге есть жертвы и преследователи, взаимодействие между ними, а также позиция по отношению к происходящему взрослых и образовательного учреждения. Жертвами издевательств становятся обучающиеся, относящиеся к другой половозрастной, социальной или профессиональной (по роду занятий родителей) группе, этнической общности, с умственными и физическими недостатками и др.

Наиболее известной и широко используемой в научной литературе, анализирующей различные проявления буллинга, является предложенная в 1993 году концепция Дэна Олвеуса [5]. Для определения школьного буллинга, наряду с основными его характеристиками, – преднамеренной агрессией и дисбалансом сил между жертвой и агрессором, в концепции Д. Олвеуса подчеркивается многократное повторение случаев агрессивного поведения. По его мнению, распространенность буллинга в школьной среде составляет от 5 до 25 %. Также А. А. Белевичем приводятся данные, что до 10 % детей регулярно подвергаются издевательствам со стороны одноклассников (раз в неделю и чаще), а 55 % – эпизодически [2]. Кроме того, по мнению большинства ученых и педагогов, буллинг не является явлением однократным, а наоборот – дети и подростки испытывают его на протяжении нескольких месяцев и даже лет.

По нашему мнению, буллинг – это поведение со словесными оскорблениями, социальным отторжением, психологической, физической агрессией со стороны одних обучающихся по отношению к другим, при котором жертва подвергается повторяющимся негативным действиям, выработанным одним или несколькими агрессорами в состоянии беспомощности. Такая ситуация направлена на создание дискомфорта у потерпевшего, который не в состоянии защитить себя.

Другими словами, буллинг понимается как преднамеренное действие по причинению сознательного вреда или жестокости по отношению к жертвам. Чаще всего, за таким поведением стоит неравенство сил (физических, вербальных, психологических или социальных) между слабой жертвой и сильным агрессором, которое оставляет жертву беззащитной. В целом, традиционные формы буллинга можно разделить на три категории агрессии:

- физическую (удары, пинки, толчки);
- словесную (оскорбление, поддразнивание, крики)
- социальную (игнорирование, изоляция).

Несмотря на усилия научного и образовательного сообщества, наличия достаточного количества разработок ведущих ученых в области педагогики и психологии подростков, это деструктивное поведение до сих пор не исчезает, а, в некоторых случаях, по мнению Р. Bully, продолжает увеличиваться за счет новых форм травли [8]. Более того, благодаря техническому прогрессу, эти проблемы, возникающие в спортивной и образовательной среде, переносятся в виртуальные пространства.

В настоящее время существуют следующие разновидности буллинга: моббинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг. Остановимся на краткой характеристике каждого из этих видов:

1) Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе. В моббинге в роли преследователя выступает группа, которая имеет авторитет.

2) Хейзинг (англ. hazing – дедовщина) – неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

3) Кибермоббинг и кибербуллинг – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, интернета, социальных сетей, мессенджеров, блогов и др. Виртуальная среда позволяет, практически всегда, агрессору сохранить анонимность и остаться безнаказанным.

Проведенные С. Yang с соавт. исследования выявили тесную связь между двумя типами издевательств, отметив, что многие жертвы и виновники традиционных физических и вербальных издевательств также были жертвами и виновниками кибербуллинга [13]. В этом контексте представляется убедительным высказывание S. Buelga, что: «кибербуллинг является частью общей модели насилия, где использование электронных устройств является еще одним способом проявления агрессивного поведения в группе сверстников» [7].

Агрессивное поведение характерно не только для сферы образования, но и для отрасли физической культуры и спорта, в том числе для детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. Кроме того, по данным J. Gómez-Galán оно также распространено и в университетском и профессиональном спорте [9].

Следует отметить, что буллинг и травля в спорте имеет более низкую распространенность по сравнению с другими средами, особенно травлей в школе. Результаты некоторых исследований показывают, что 10-15 % спортсменов, в значительной степени, считают себя жертвами травли сверстников. Тем не менее, J. C. Vveinhardt с соавт. показал значительно более высокую распространенность агрессии в спорте, утверждая, что более 20 % спортсменов испытывают буллинг [11].

Канадской академией спорта и лечебной физкультуры приведены следующие виды агрессивного поведения в спорте [12]:

1) Жестокое обращение (англ. Abuse). Определяется как форма физического, сексуального, эмоционального агрессивного поведения со стороны лица, играющего важную роль в отношениях (например, тренера), что приводит к причинению реального или потенциального вреда спортсмену. Выделяется три основных признанных типа жестокого обращения, включающее физическое насилие, сексуальное насилие и эмоциональное (психологическое) насилие.

2) Пренебрежение (англ. Neglecting). Характеризуется актами бездействия или отсутствием разумной осторожности в отношениях, в которых человек (спортсмен) полагается на другого человека (тренера) в вопросах доверия, безопасности и/или удовлетворения потребностей. Пренебрежительное поведение демонстрирует пренебрежение потребностями, воспитанием или благополучием спортсмена в физической, социальной, эмоциональной и тренировочной сферах.

3) Домогательство (англ. Harassment). Домогательство происходит вне контекста профессионально-спортивных отношений и определяется как одиноч-

ные или множественные акты нежелательного или вынужденного сексуального поведения, которые нарушают права человека (спортсмена).

4) Запугивание (англ. Bullying) определяется как модель физического, вербального или психологического поведения между сверстниками (например, товарищами по команде), которое потенциально может нанести вред. Запугивание происходит в отсутствие провокации и основано на дисбалансе сил между сверстниками.

5) Дискриминация (англ. Discrimination) относится к исключаяющему, дифференцированному или жестокому обращению, с которым сталкивается отдельный человек или группа, движимые предубеждением в отношении видимых маркеров идентичности, включая иммиграционный статус, расу, национальность, сексуальную ориентацию или этническую принадлежность.

Таким образом, вышеперечисленные виды агрессивного поведения различаются, в зависимости от характера отношений, но все они могут причинить определенный вред: физический, сексуальный, психологический и пренебрежение. Конкретные примеры жестокого обращения в спорте приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Примеры агрессивного поведения в спорте (по А. Е. Stirling et al [10, 12])

Форма вреда	Пример
Физический вред	<ul style="list-style-type: none"> - Нанесение ударов руками, ногами, укусами, толчками, ударами, встряхиванием, бросанием, удушением, ожогами или пощечинами - Нанесение ударов спортсмену спортивным снаряжением, инвентарем (мяч, скакалка и др.) - Требование от спортсмена оставаться неподвижным в положении сидя или в положении «планки» в течение периода, превышающего разумные тренировочные требования - Изоляция спортсмена в замкнутом пространстве - Отказ в доступе к необходимой воде, пище или сну - Принуждение к физической нагрузке, превышающей физические возможности спортсмена (например, принуждение спортсмена к тренировкам до тех пор, пока его не вырвет или он не потеряет сознание)
Сексуальный вред	<ul style="list-style-type: none"> - Любые сексуальные отношения между взрослым и несовершеннолетним спортсменом - Нежелательные сексуальные отношения по принуждению - Нежелательные или неуместные сексуальные предложения - Неуместный сексуальный контакт (например, ощупывание груди или ягодиц спортсмена) - Обмен вознаграждения в спорте на сексуальные услуги - Вульгарные или непристойные сексуальные комментарии, шутки или жесты - Принуждение спортсмена к ношению откровенной сексуальной одежды
Психологический вред	<ul style="list-style-type: none"> - Вульгарные или непристойные комментарии, направленные против отдельного лица или группы - Дразнящие, унижающие достоинство или смущающие шутки, распространение слухов, комментарии с угрозами, оскорбления, унижение или насмешки - Нежелательные, оскорбительные или враждебные выражения лица или жесты - Запугивание или угрозы акты агрессии без контакта со спортсменом (например, бросание оборудования в стену) - Намеренный отказ во внимании и/или поддержке - Отношение к полу/расе/сексуальной ориентации человека в негативных, вульгарных или уничижительных выражениях - Изоляция от социальной деятельности - Неприятие в группе сверстников - Дедовщина или ритуалы инициации - Исключение человека по признаку пола/расы/сексуальной ориентации - Сомнение в квалификации или интеллекте, вызов авторитету, небрежное замечание по поводу акцента или причёски, использование оскорбительного языка или неправомерного местоимения, сомнение в личности или способностях, например: «Я не вижу эмоций»; «Ты слишком чувствителен»; «Откуда ты на самом деле?», «Ты посмотри на себя», «Руки оторвать», «Руки из ...» и др.

Продолжение таблицы 1	
Форма вреда	Пример
Пренебрежение	<ul style="list-style-type: none"> - Непредоставление надлежащего времени для восстановления или лечения спортивной травмы - Непредоставление надлежащего консультирования спортсмену, проявляющему признаки психологического стресса. - Пренебрежение пищевым благополучием спортсмена - Недостаточный надзор за спортсменом - Неспособность обеспечить безопасность спортивного инвентаря - Пренебрежение требованиями к образованию и благополучию - Непризнание социальных потребностей спортсмена - Необеспечение медицинской помощи в случае необходимости - Неспособность вмешаться, когда стало известно о жестоком обращении

Интерес представляет и исследование о масштабах жестокого поведения в спорте. Так, опрос 1001 спортсмена национальной сборной Канады по 68 видам спорта позволил получить некоторые сведения о распространенности жестокого обращения в канадском спорте [12]. Результаты показывают, что психологический вред и пренебрежение переживаются значительно чаще и в большей степени, чем сексуальное и физическое жестокое поведение (рисунок 1).

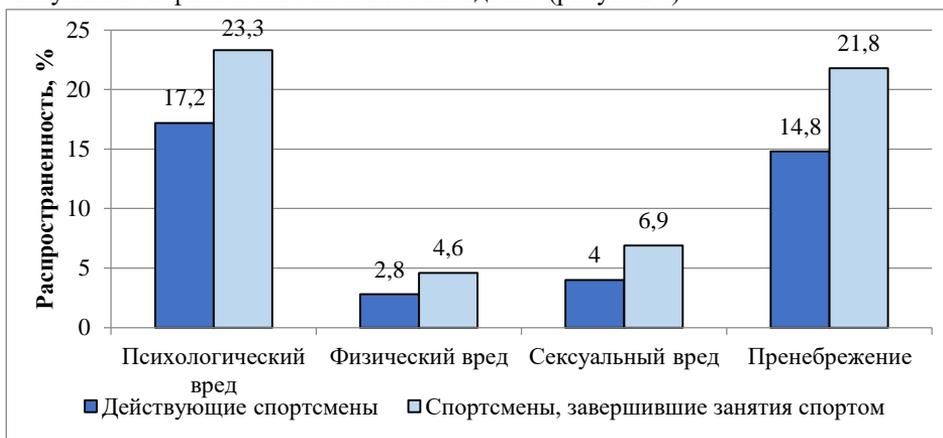


Рисунок 1 – Распространенность агрессивного поведения среди спортсменов (по данным А. Е. Stirling et al [11, 13]).

М. Н. Аникина и Н. Н. Алексеенко [3] дополняют эти четыре вида агрессивного поведения и приводят примеры экономического вреда и кибербуллинга, причинённого жертве, которые приведены в таблице 2.

По нашему мнению, к вышеперечисленным формам и примерам агрессивного поведения в условиях современного развития спорта можно дополнить еще одной формой – это принуждение спортсменов к нарушению антидопинговых правил и употреблению запрещенных субстанций. В таблице 3 перечислены примеры допингового агрессивного поведения со стороны тренера по отношению к спортсменам.

Таблица 2 – Примеры агрессивного поведения в спорте (по М. Н. Аникиной и Н. Н. Алексеенко [3])

Форма вреда	Пример
Экономический вред	<ul style="list-style-type: none"> - Порча и кража личных вещей. - Вымогательство. - Отбирание денег. Повреждение имущества. - Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.
Кибербуллинг	<ul style="list-style-type: none"> - Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения. - Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет. - Отправление анонимных угроз или оскорблений. - Создание групп, в которых намеренно игнорируются определенные люди. - Выстраивание фальшивых дружеских или родственных отношений (чтобы узнать личную, интимную информацию). - Рассылка злых и негативных сообщений. - Рассылка непристойных материалов (видео, картинок или компьютерных вирусов). - Взлом другого аккаунта для использования личного E-Mail, для рассылки личной информации, или для его удаления. - Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах - Распространение непристойного видео и фото. - Взлом чужого аккаунта, редактирование его с целью очернить другого человека (например, рассылка сообщений с этого аккаунта, дополнение лживой информации). - Намеренное создание группы для выражения ненависти и травли определенного человека. - Создание фальшивого профиля для третирувания другого человека. - Публикация в Интернет непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео.

Таблица 3 – Примеры допингового агрессивного поведения (авторское дополнение)

Форма вреда	Пример
Допинговая	<ul style="list-style-type: none"> - принуждение к использованию запрещенных субстанций. - применение запрещенных методов. - фальсификация любой составляющей допинг-контроля. - запрещенное сотрудничество (сотрудничество с тренером, находящимся в дисквалификации) - назначение и распространение запрещенных субстанций спортсменам - соучастие в нарушении антидопинговых правил - игнорирование антидопинговых правил - легкомысленное отношение тренера к допинг-контролю и последствий использования допинга

ВЫВОДЫ. В настоящее время проблематика агрессивного поведения в спорте является одной из актуальных, так как его разновидности встречаются все чаще и чаще и имеют тенденцию к нарастанию и увеличению масштабов. Многокомпонентность этой проблемы обуславливает ее рассмотрение с позиций системного подхода и в контексте безопасности спорта.

Теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований показывает, что наиболее распространенным видом агрессивного поведения сейчас является кибербуллинг с его разновидностями, который и сам является частью

общей модели насилия. В спорте же к основным видам агрессивного поведения относятся формы физического, сексуального, психологического, экономического вреда, пренебрежения и кибербуллинга. Каждый из этих видов имеет свои отличительные особенности.

Однако, по нашему мнению, к этим основным видам агрессивного поведения следует добавить одну форму – допинговую, то есть принуждение спортсменов к нарушению антидопинговых правил и употреблению ими запрещенных субстанций. Это принуждение может быть как преднамеренным, так и непреднамеренным.

Знание видовых признаков или отличительных особенностей агрессивного поведения в спорте и причинённого вреда позволяет строить в дальнейшем информационно-профилактическую работу как в социальной, так и в спортивно-педагогической среде на разных уровнях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога : более 1700 понятий. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Эксмо, 2010. 652 с. ISBN 978-5-699-38468-6.
2. Белевич А. А. Об опыте исследования степени распространения буллинга в подростковой среде // Известия АСОУ. 2015. № 3-2. С. 68–82.
3. Буллинг и его профилактика : метод. рекомендации для тренеров физкультурно-спортивных организаций / сост. М. Н. Аникина, Н. Н. Алексеенко. Красноярск : Красноярский институт развития физической культуры и спорта, [б. г.]. 37 с.
4. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. 672 с. ISBN 978-5-17-055693-9.
5. Олвеус Д. Издательства в школе: оценка и распространение программы предотвращения издательства. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01015> (дата обращения: 22.12.2023).
6. Чернышев В. П., Тимошков Е. В. Выявление форм агрессивного поведения в условиях учебно-тренировочного процесса // Образование: теория, методология, практика Чебоксары : Среда, 2019. С. 137–149.
7. Buelga S., Cava M. J., Torralba M. E. Cyberbullying aggressors among Spanish secondary education students : An exploratory study // *Interact. Technol. Smart Educ.* 2015. Vol. 12. P. 100–115.
8. Bully P., Jaureguizar J., Bernard E., Redondo I. Relationship between parental socialization, emotional symptoms, and academic performance during adolescence : The influence of parents' and teenagers' gender // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2019. Vol. 16. P. 2231.
9. Gómez-Galán J., Lázaro-Pérez C., Martínez-López J. Á. Trajectories of Victimization and Bullying at University: Prevention for A Healthy and Sustainable Educational Environment // *Sustainability.* 2021. Vol. 13. P. 3426.
10. Stirling A. E., Taylor A. R., Mountjoy M. L., Cruz E. L., Bridges E. J. Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine Position Paper: The Clinician's Role in Addressing and Preventing Maltreatment in Sport – 10-year Anniversary. DOI: 10.1097/JSM.0000000000001129 // *Clinical Journal of Sport Medicine.* 2023. Vol. 33 (2). P. 103–109.
11. Vveinhardt J., Fominiene V. B. Gender and age variables of bullying in organized sport: Is bullying “grown out of”? // *J. Hum. Sport Exerc.* 2019. In press.
12. Willson E., Kerr G., Stirling A. et al. Prevalence of maltreatment among Canadian national team athletes // *J Interpers Violence.* 2022. Vol. 37. NP19857–NP19879.
13. Yang C., Chen C., Lin X., Chan M.-K. School-wide social emotional learning and cyberbullying victimization among middle and high school students: Moderating role of school climate // *Sch. Psychol.* 2021. Vol. 36. P. 75–85.

REFERENCES

1. Antsupov A. Ya., Shipilov A. I. (2010), Conflict specialist's dictionary, more than 1700 concepts, 3rd ed., rev. and additional, Moscow, Eksmo, 652 p., ISBN 978-5-699-38468-6.
2. Belevich A. A. (2015), “On the experience of studying the extent of bullying among teenagers”, *Izvestia ASOU*, No 3-2, pp. 68–82.

3. Anikina M. N., Alekseenko N. N. (comp.) Bullying and its prevention: method. recommendations for trainers of physical culture and sports organizations, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Institute for the Development of Physical Culture and Sports, 37 p.
4. Meshcheryakov B. G., Zinchenko V. P. (2004), Large psychological dictionary, St. Petersburg, Prime-Euroznak, 672 p., ISBN 978-5-17-055693-9.
5. Olweus D. Bullying in school: evaluation and dissemination of a bullying prevention program, URL: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01015> (access date: 12/22/2023).
6. Chernyshev V.P., Timoshkov E.V. (2019), "Identification of forms of aggressive behavior in the conditions of the educational and training process", Education: theory, methodology, practice, Cheboksary, Wednesday, pp. 137–149.
7. Buelga S., Cava M. J., Torralba M. E. (2015), "Cyberbullying aggressors among Spanish secondary education students : An exploratory study", *Interact. Technol. Smart Educ.*, Vol. 12, pp. 100–115.
8. Bully P., Jaureguizar J., Bernard E., Redondo I. (2019), "Relationship between parental socialization, emotional symptoms, and academic performance during adolescence : The influence of parents' and teenagers' gender", *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Vol. 16, pp. 2231.
9. Gómez-Galán J., Lázaro-Pérez C., Martínez-López J. Á. (2021), "Trajectories of Victimization and Bullying at University: Prevention for A Healthy and Sustainable Educational Environment", *Sustainability*, Vol. 13, pp. 3426.
10. Stirling A. E., Taylor A. R., Mountjoy M. L., Cruz E. L., Bridges E. J. (2023), "Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine Position Paper: The Clinician's Role in Addressing and Preventing Maltreatment in Sport – 10-year Anniversary", DOI: 10.1097/JSM.0000000000001129, *Clinical Journal of Sport Medicine*, Vol. 33 (2), pp. 103–109.
11. Vveinhardt J., Fominiene V. B. (2019), "Gender and age variables of bullying in organized sport: Is bullying "grown out of"?", *J. Hum. Sport Exerc.*, In press.
12. Willson E., Kerr G., Stirling A. et al. (2022), "Prevalence of maltreatment among Canadian national team athletes", *J Interpers Violence*, Vol. 37, NP19857–NP19879.
13. Yang C., Chen C., Lin X., Chan M.-K. (2021), "School-wide social emotional learning and cyberbullying victimization among middle and high school students: Moderating role of school climate", *Sch. Psychol.*, Vol. 36, pp. 75–85.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024.

УДК 797.176

**ВЛИЯНИЕ УГЛА АТАКИ ТРАМПЛИНА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ВОДНОЛЫЖНИКОМ В ДИСЦИПЛИНЕ
«ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА»**

Михайлова Тамара Викторовна¹, доктор педагогических наук, профессор

Захрямина Лилия Николаевна², кандидат педагогических наук

Шелешнев Дмитрий Олегович²

Алексеев Николай Юрьевич³

¹*АО «Большой Серпухов»*

²*Российский государственный университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва*

³*Московский государственный университет спорта и туризма, Москва*

Аннотация. Воднолыжный спорт, несмотря на свою привлекательность, явно выраженную оздоровительную направленность и востребованность как летнего вида развлекательной деятельности и активного отдыха у молодежи, нельзя назвать популярными. В статье рассмотрены особенности одной из трех классических дисциплин воднолыжного спорта – прыжки с трамплина. Это самая зрелищная и при этом самая травмоопасная дисциплина. Отмечено отсутствие в научной литературе рекомендаций и научных разработок, касающихся биомеханики двигательных действий воднолыжника при выполнении прыжков с трамплина. Представлено исследование по определению оптимальных углов захода на трамплин, которые положительно влияют на максимальную скорость, стабильность и, как следствие, дальность полета в дисциплине «прыжки с трамплина».

Ключевые слова: воднолыжный спорт, прыжки с трамплина, стартовые условия, положения катера, угол атаки трамплина, радиус захода, дальность полета, разгон, максимальная скорость.

**THE INFLUENCE OF THE ANGLE OF ATTACK ON THE SPRINGBOARD
FOR THE ACHIEVEMENT OF MAXIMUM SPEED BY A WATER SKIER IN
THE DISCIPLINE "SPRINGBOARD JUMPING"**

Mikhailova Tamara Viktorovna¹, doctor of pedagogical sciences, professor

Zakhryamina Lilia Nikolaevna², candidate of pedagogical sciences

Sheleshnev Dmitry Olegovich²

Alekseev Nikolay Yuryevich³

¹*JSC "Big Serpukhov"*

²*Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow*

³*Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow*

Abstract. Water skiing, despite its attractiveness, clearly expressed health-improving orientation and demand as a summer form of entertainment and active recreation among young people, cannot be called popular. The article examines the features of one of the three classical disciplines of water skiing - ski jumping. This is the most spectacular and at the same time the most traumatic discipline. There is a lack of recommendations and scientific developments in the scientific literature regarding the biomechanics of motor actions of a water skier when performing ski jumps. A study is presented to determine the optimal approach angles to the ski jumping board, which have a positive effect on maximum speed, stability and, as a consequence, flight range in the ski jumping discipline.

Keywords: water skiing, ski jump, starting conditions, boat positions, ski jump angle of attack, approach radius, flight range, acceleration, maximum speed.

ВВЕДЕНИЕ. Воднолыжный спорт, несмотря на свою привлекательность и явно выраженную оздоровительную направленность, нельзя назвать у нас популярным, хотя он и является наиболее популярным и востребованным летним видом развлекательной деятельности и активного отдыха у молодежи. Так как солнце и вода всегда связаны с положительными эмоциями. Возник он в далеком 1922 году, когда американец Ральф Самуэльсон решил использовать зимние лыжи на

воде [3]. На сегодня существует три классические дисциплины: слалом, фигурное катание и прыжки, которые являются самой зрелищной и при этом самой травмоопасной дисциплиной [2, 4]. В научной литературе практически нет каких-либо рекомендаций или научных разработок, касающихся биомеханики двигательных действий воднолыжника при выполнении прыжков с трамплина [5]. А на дальность полета в первую очередь действует скорость, угол направления движения, вес спортсмена, положение спортсмена при выходе со стола отрыва и естественно сила сопротивления воздуха [7].

Проблема исследования заключается в том, что в научно-методической литературе современных разработок и методик подготовки воднолыжников не представлено, а уровень спортивного мастерства тренера в прошлом не может быть определяющим фактором эффективности учебно-тренировочного процесса в будущем [1]. Личный опыт положительно влияет только в организационном плане на первых этапах деятельности, в дальнейшем же чаще всего наблюдается репродуктивное ведение учебно-тренировочного процесса, построенного на общепринятых методиках, отрицательно влияющих на индивидуализацию спортивной подготовки. Таким образом, отсутствие научной информации значительно замедляет прирост спортивного результата и повышает риск получения травм и профессиональных заболеваний [6].

В современном воднолыжном спорте основополагающим является определение оптимальных углов захода на трамплин, которые положительно влияют на максимальную скорость, стабильность и, как следствие, дальность полета в дисциплине «прыжки с трамплина».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в период с октября 2021 г. по март 2023 г. на базе Воднолыжных клубов Московской области «ВЕГА» и «АЛЬФА» и на стадионе «Олимп», Республика Беларусь. В исследовании приняли участие 30 спортсменов в возрасте от 15 до 35 лет, из них 14 девушек, 16 юношей (от 3-го спортивного разряда до МС). Из участников эксперимента 10 воднолыжников – представители Республики Беларусь, 20 – представители РФ, имеющие квалификацию: 11 спортсменов с разрядом КМС, 6 спортсменов со званием Мастера спорта и 13 спортсменов с 1-3 спортивного разряда. Нами была разработана таблица допустимых условий для прыжков с трамплина для каждой конкретной возрастно-половой подгруппы (таблица 1).

Таблица 1 – Допустимые стартовые условия для возрастно-половых подгрупп

Возрастно-половая подгруппа	Допустимая скорость катера	Допустимая высота трамплина
Девочки до 14	45 км/ч	150 сантиметров
Мальчики до 14	48 км/ч	150 сантиметров
Девушки до 17	51 км/ч	150 сантиметров
Юноши до 17	51 км/ч	150 сантиметров
Девушки до 21	54 км/ч	165 сантиметров
Мужчины до 21	57 км/ч	165 сантиметров
Open Woman	54 км/ч	165 сантиметров
Open Men	57 км/ч	180 сантиметров

В ходе исследования измеряли углы захода, как тренировочных, так и соревновательных прыжков воднолыжников на протяжении всего летнего сезона 2022 года. В течение 4-х месяцев каждым спортсменом было выполнено около 150 прыжков. Все прыжки были отсняты при помощи экшен камеры GoPro 7 серии, квадрокоптера DJI Mavic 3 Classic, а углы атаки трамплина фиксировали с использованием GPS трекера (Polar Grift X Pro). Затем полученные данные обрабатывали при помощи программного обеспечения Kinovea. Дальность прыжка спортсменов измеряли специальными камерами, установленными на берегу.

Трамплины для водных лыж имеют определенные размеры, и высота их регулируется. Воднолыжник выбирает скорость движения катера и высоту трамплина, хотя существуют максимальные значения, зависящие от пола и возраста. Для мужчин максимальная скорость 57 км/ч, для женщин 54 км/ч. Высота трамплина: 1.5 м, 1.65 м, 1.8 м. Когда профессиональный прыгун приближается к трамплину, он выполняет так называемый «срез», чтобы увеличить скорость. В момент захода на стол трамплина ведущие спортсмены этой дисциплины набирают скорость более 100 км/ч, а нагрузка, создаваемая им на фале, может составлять более 600 килограммов.

Срез на трамплин может выполняться несколькими вариациями, зависящими от степени подготовленности спортсмена (рис. 1):

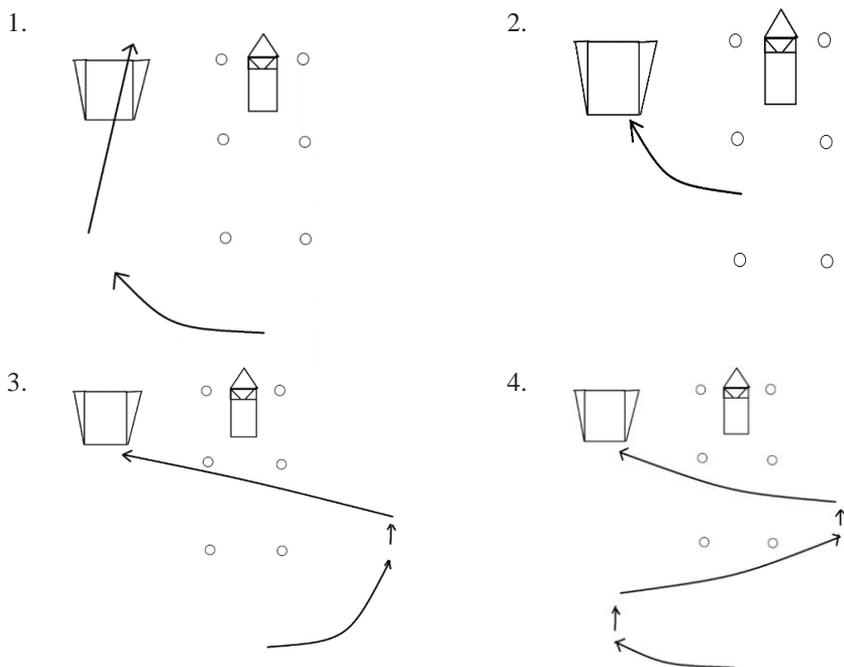


Рисунок 1 – Вариации выполнения среза.

1. Первый вид среза «по прямой» используется для начального этапа обучения прыжкам с трамплина и минимизирует риск получения травмы.

2. Второй называется «от кильватера», используется профессиональными спортсменами в начале сезона.

3. Третий вид среза называется «полуторный», используется спортсменами, освоившими срез «от кильватера» и профессиональными спортсменами в некоторых случаях.

4. Четвертый вид среза называется «двойной», используется только спортсменами высшего спортивного мастерства.

Задача спортсмена при стандартной скорости катера, используя центробежные силы, максимально увеличить свою скорость путем уменьшения градуса угла захода. С теоретической точки зрения расчетный прыжок – прыжок, совершенный в идеальных условиях, который рассчитывается по формуле:

$$L=v*\cos\alpha*t$$

где L – это расстояние которое пролетел спортсмен в воздухе, v – скорость спортсмена, $\cos\alpha$ – косинус угла основания трамплина, t – время полета спортсмена. Таким образом, зная время полета, дальность рассчитывается по формуле:

$$t = \frac{v_0 \sin \alpha + \sqrt{(v_0 \sin \alpha)^2 + 2gh}}{g}$$

где t – время полета спортсмена, v — это скорость спортсмена, $\sin\alpha$ – это синус угла основания трамплина, g – ускорение свободного падения, h – высота трамплина. Эти данные нам были необходимы для определения эффективности выбранных углов захода.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В процессе проведения педагогического исследования, а именно в течение сезона, замеряли все тренировочные и соревновательные прыжки спортсменов. Поскольку каждый спортсмен за сезон выполняет не менее 150 прыжков, мы привели их к среднему значению и распределили по возрастно-половым подгруппам (таблица 2).

Таблица 2 – Средние значения результатов спортсменов за сезон по возрастно-половым подгруппам

Возрастно-половая подгруппа	Средний результат прыжков за сезон
Девочки до 14	15,1 метра
Мальчики до 14	15,5 метра
Девушки до 17	21,5 метра
Юноши до 17	30,4 метра
Девушки до 21	28,0 метра
Мужчины до 21	31,4 метра
Open Woman	39,6 метра
Open Men	47,9 метра

На рисунке 2 приведены примеры двух прыжков, которые были выполнены на скорости катера 54 км\ч и при высоте трамплина 165 см. На рисунке слева угол захода составил 164°, что равно среднему значению по подгруппе, и результат прыжка составил 28,0 метра. А на рисунке справа угол захода составил 158°, что является оптимальным углом в данной подгруппе, результат прыжка – 36,8 метра.

В ходе наблюдения за выступлениями спортсменов-воднолыжников на соревновательных стартах фиксировали результаты первых мест на таких соревнованиях, как Первенство Москвы, Первенство России, чемпионат Москвы, чемпионат России, а также на трех этапах Кубка содружества. Результаты прыжков были приведены к среднему арифметическому значению и приведены в таблице 4.



164° среднее значение угла захода, результат прыжка 28,0 метра

158° оптимальное значение угла захода, результат прыжка 36,8 метра

Рисунок 2 – примеры углов атаки трамплина спортсменами воднолыжниками в подгруппе «Девушки до 21 года».

Таблица 4 – Лучшие зафиксированные результаты спортсменов за сезон

Возрастно-половая подгруппа	Лучшие зафиксированные результаты спортсменов за сезон
Девочки до 14	26,3 метра
Мальчики до 14	30,6 метра
Девушки до 17	33,2 метра
Юноши до 17	36,5 метра
Девушки до 21	36,8 метра
Мужчины до 21	40,6 метра
Open Woman	47,1 метра
Open Men	57,4 метра

В таблице 5 представлен анализ полученных результатов прыжков в метрах и градусах угла атаки трамплина для каждой возрастно-половой подгруппы, где сравниваются результаты среднего значения прыжков в сезоне с их углами захода и лучшими зафиксированными прыжками спортсменов за сезон с оптимальными углами, которые просто необходимы для совершения такого рода прыжка.

Приведённые значения оптимальных углов атаки трамплина могут применяться как тренерами, так и спортсменами для оптимизации процесса подготовки к соревновательной деятельности и также для рационального планирования тренировочных нагрузок.

В таблице 6 отображен процент увеличения эффективности прыжков при заходе на трамплин с оптимальным углом атаки трамплина для каждой возрастно-половой подгруппы.

Под «увеличением эффективности прыжка» мы понимали показатель, отражающий, насколько в процентном соотношении эффективнее будет выполнен прыжок с оптимальным углом атаки трамплина по сравнению с прыжками, выполненными со средним значением углов атаки трамплина.

Таблица 5 – Анализ полученных результатов исследования прыжков

Возрастно-половая подгруппа	Средний результат прыжков за сезон	Среднее значение углов атаки трамплина	Лучшие зафиксированные результаты спортсменов за сезон	Оптимальные углы атаки трамплина
Девочки до 14	15,1 метра	170 °	26,3 метра	165 °
Мальчики до 14	15,5 метра	170 °	30,6 метра	163 °
Девушки до 17	21,5 метра	167 °	33,2 метра	150 °
Юноши до 17	30,4 метра	163 °	36,5 метра	158 °
Девушки до 21	28,0 метра	164 °	36,8 метра	158 °
Мужчины до 21	31,4 метра	162 °	40,6 метра	154 °
Open Woman	39,6 метра	154 °	47,1 метра	148 °
Open Men	47,9 метра	148 °	57,4 метра	140 °

Таблица 6 – Повышение эффективности результатов спортсменов при использовании оптимального угла атаки трамплина

Возрастно-половая подгруппа	Оптимальный угол атаки трамплина	Увеличение эффективности прыжка
Девочки до 14	165 °	74%
Мальчики до 14	163 °	83%
Девушки до 17	160 °	59%
Юноши до 17	158 °	27%
Девушки до 21	158 °	40%
Мужчины до 21	154 °	39%
Open Woman	148 °	25%
Open Men	140 °	24%

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Данные, полученные в ходе исследования, позволили определить оптимальные углы захода на трамплин воднолыжниками в каждой возрастно-половой подгруппе. Ниже приведены их значения:

- для подгруппы девочки до 14 лет оптимальный угол захода равен 165°;
- для подгруппы мальчики до 14 лет оптимальный угол захода равен 163°;
- для подгруппы девушки до 17 лет оптимальный угол захода равен 160°;
- для подгруппы юноши до 17 лет оптимальный угол захода равен 158°;
- для подгруппы девушки до 21 года оптимальный угол захода равен 158°;
- для подгруппы мужчины до 21 года оптимальный угол захода равен 154°;
- для подгруппы Open Woman (открытая группа девушек, старше 21 года) оптимальный угол захода равен 148°;
- для подгруппы Open Men (открытая группа мужчин, старше 21 года) оптимальный угол захода равен 140°.

Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в учебно-тренировочном или соревновательном процессе, как с целью оперативного анализа результатов, так и для долгосрочного планирования спортивной подготовки. Тренер при планировании подготовки спортсменов может рассчитывать и определять углы захода на трамплин для достижения желаемого результата; на основе оперативного анализа делать скорректированные указания на конкретные старты при возникающих сбивающих факторах и непредвиденных обстоятельствах (погодные условия, травмы и т.д.).

Таким образом, изменение углов захода на трамплин при максимальной скорости позволит снизить риски падения и получения травм спортсменами и при этом с большей вероятностью позволит совершить прыжок максимальной для него дальности. Но не стоит забывать, что резкий переход от «тупого» угла к более «острому» нежелателен, поскольку пропорционально уменьшению градуса угла захода на трамплин увеличивается скорость спортсмена.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Захрямина Л. Н., Епифанов К. Н., Михайлова Т. В., Германов Г. Н. Факторная структура технико-тактической и физической готовности к успешной соревновательной деятельности высококвалифицированных яхтсменов // Вестник ТулГУ. 2021. № 12. С. 73–80.
2. Михайлова Т. В., Епифанов К. Н. Система отбора и подготовки в воднолыжном спорте. Москва : РГУФКСМиТ, 2019. 78 с.
3. Михайлова Т. В., Долгова Е. В., Епифанов К. Н., Крылов Л. Ю., Захрямина Л. Н. История водных видов спорта. Москва : РГУФКСМиТ, 2021. 512 с. : ил.
4. Приказ Минспорта России от 19 февраля 2019 г. № 130 «Об утверждении программы развития вида спорта «воднолыжный спорт» в Российской Федерации. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991571/> (дата обращения: 18.12.2023).
5. Bray-Miners J., Runciman J., Monteith G., Groendyk N. Biomechanics of slalom water skiing // Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers Part P Journal of Sports Engineering and Technology. 2014. 229 (1). P. 48–57.
6. Jung H. C., Straltsova H., Woodgate M. A., Kim K.-M., Lee J.-M., Lee J.-H., Gann J. J. Water Ski Injuries and Chronic Pain in Collegiate Athletes // International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH). 2021. 18 (8). 3939. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18083939> (дата обращения: 18.12.2023).
7. Woodgate M. A., Gann J. J., Hey W., Jung H. C. Morphological and Physical Profile of a Collegiate Water Skier // International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH). 2021. 18 (3). 1150. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031150> (дата обращения: 18.12.2023).

REFERENCES

1. Zakhryamina L. N., Epifanov K. N., Mikhailova T. V. and Germanov G. N. (2021), “Factor structure of technical, tactical and physical readiness for successful competitive activity of highly qualified yachtsmen”, TulSU, No. 12, pp. 73–80.
2. Mikhailova T. V. and Epifanov K. N. (2019), “System of selection and training in water skiing: studies.-method. Manual”, Moscow, RSUPE, 78 p.
3. Mikhailova T. V., Zakhryamina L. N., Epifanov K. N., Dolgova E. V. and Krylov L. Y. (2021), “History of water sports (monograph)”, Moscow, RSUPE, 512 P., ill.
4. Order of the Ministry of Sports of Russia dated February 19, (2019), No. 130 “On approval of the program for the development of the sport “water skiin” in the Russian Federation, URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991571/>.
5. Bray-Miners J., Runciman J., Monteith G. and Groendyk N. (2014), “Biomechanics of slalom water skiing”, Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers Part P Journal of Sports Engineering and Technology, No. 229 (1), pp. 48–57.
6. Jung H. C., Straltsova H., Woodgate M. A., Kim K.-M., Lee J.-M., Lee J.-H. and Gann J. J. (2021), “Water Ski Injuries and Chronic Pain in Collegiate Athletes”, International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH), No. 18 (8), 3939, <https://doi.org/10.3390/ijerph18083939>.
7. Woodgate M. A., Gann J. J., Hey W. and Jung H. C. (2021), “Morphological and Physical Profile of a Collegiate Water Skier”, International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH), No. 18 (3), 1150, <https://doi.org/10.3390/ijerph18031150>.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 20.01.2024

УДК 796.011

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Мишнева Светлана Данисовна

Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург

Аннотация. Статья посвящена актуальным проблемам формирования у студенческой молодежи мотивации к дополнительным занятиям физической культурой и спортом как средства воспитания нравственных, социальных и патриотических качеств. Описана многогранная деятельность преподавателей кафедры физвоспитания Уральского государственного университета путей сообщения, направленная на формирование важнейших общекультурных и профессиональных компетенций будущих инженеров железнодорожного транспорта. В представленной работе изучены новые направления развития спортивно-массовой работы в вузе на примере УрГУПС.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, мотивация, студент, физическая культура и спорт, вуз.

SPORTS AND MASS WORK AS A MEANS OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT UNIVERSITY

Mishneva Svetlana Danisovna

Ural State Transport University, Ekaterinburg

Abstract. The article is devoted to the current problems of developing motivation among students for additional independent physical education and sports, as a means of developing moral, social and patriotic qualities. The multifaceted activities of teachers of the Department of Physical Education of the Ural State University of Transport, aimed at developing the most important general cultural and professional competencies of future railway transport engineers, are described. In the presented work, new directions for the development of sports and mass work at a university are studied using the example of USURT.

Keywords: mass sports work, motivation, student, physical culture and sports, university.

ВВЕДЕНИЕ. Студенческий период – это важный этап воспитания физических и психических качеств молодого человека. Во время обучения в университете продолжает формироваться отношение студентов к физической культуре и спорту (ФКиС), результатом является повышение физической и умственной работоспособности, улучшение состояния физического и духовного здоровья будущих специалистов [3].

Цель работы – изучить качественно новые взгляды на развитие спортивно-массовой работы вуза, направленные на пропаганду здорового образа жизни и всестороннее развитие личности будущих инженеров-железнодорожников.

С момента образования вуза ФКиС прочно вошли в жизнь университета. Спортивные традиции, заложенные с первых дней образования УрГУПС, передаются из поколения в поколение. Их задача – вовлечь как можно больше студентов в занятия физическими упражнениями и спортом, способствовать развитию массовой ФКиС в вузе, тем самым формировать внутреннюю мотивацию к дополнительной двигательной активности молодежи [1].

Основными целями работы кураторов по спортивно-массовой работе являются: пропаганда здорового образа жизни студенческой молодежи, популяризация выбранного вида спорта, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта. Программа по ФКиС

предполагает, что результатом обучения является сформированная культура личности молодого человека, которую можно оценить по отношению студентов к практическим занятиям. Кураторы по спортивно-массовой работе стремятся к тому, чтобы у будущего специалиста была сформирована потребность, реальная активность, положительные мотивы к дополнительным, а после окончания вуза к самостоятельным и систематическим занятиям ФКиС.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Результаты изучения спортивно-массовой работы университета показали следующее. Кадровый состав кафедры и учебно-тренировочная база позволяют управлять учебным и учебно-тренировочным процессом на высоком профессиональном уровне. Для организации массовой, патриотической, оздоровительной и спортивной работы со студентами кафедрой физвоспитания и отделом Управления по воспитательной и внеучебной работе прикреплены преподаватели-кураторы по спортивно-массовой работе на факультетах. Куратор является активным пропагандистом и агитатором физической культуры и спорта, принимает непосредственное участие в организации и проведении всех спортивных мероприятий в вузе, при этом их количество в течение учебного года не уменьшается. В университете сейчас функционирует 6 факультетов, кураторы активно содействуют привлечению студентов к спортивно-массовым мероприятиям во внеучебное время. Проводятся соревнования среди общежитий, внутри факультетов, между факультетами, среди стройотрядов, среди первокурсников, среди профессорско-преподавательского состава университета [2].

По календарному плану кафедры спортивно-массовая, физкультурно-оздоровительная и патриотическая работа проводится по нескольким направлениям:

1. Массовые соревнования. Студенты университета ежегодно принимают участие в массовых соревнованиях (табл. 1), в данных мероприятиях приняло участие большое количество студентов УрГУПС. Участвуют студенты всех курсов и факультетов, общий охват – 4795 человек.

В 2014 году указом президента РФ №172 был возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Студенты нашего университета ежегодно принимают участие в сдаче нормативных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» по 6 ступени. В 2022-23 учебном году приняли участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» 362 студента. Золотой знак отличия получили 11 чел., серебряный – 41 чел., бронзовый – 205 чел., всего 257 человек.

2. Спорт. Одним из приоритетных направлений деятельности вуза является развитие студенческого спорта и организация массовых оздоровительных и патриотических мероприятий и соревнований. В настоящее время студенты занимаются в группах спортивного совершенствования по 18 видам спорта. Сборные команды вуза принимают участие в международных, всероссийских, областных и городских соревнованиях, Универсиаде Свердловской области, а также в Спартакиаде транспортных вузов России.

В 2022-23 учебном году проведена Спартакиада УрГУПС по 7 видам спорта, общий охват студентов – 646 человек. В этом же учебном году проведена Универсиада по 30 видам спорта, мы приняли участие в 18 видах и заняли 2-е общекомандное место. В преддверии Дня победы в Великой отечественной войне УрГУПС масштабно и красочно проводит традиционный военно-спортивный

праздник, впервые в этом учебном году в программу праздника была включена радиопеленгация «Охота на лис». Студентов заинтересовал данный вид физической активности, который активно развивается в стенах нашего университета.

Таблица 1 – Общее количество участников по видам массовых соревнований

Вид массовых соревнований	Количество участников
Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России»	1515
Всероссийский день бега «Кросс наций»	1200
Всероссийская акция «1000 шагов к жизни»	112
Патриотический забег «За Россию!»	167
Патриотический забег на 1418 м (количество дней, которые преодолела наша страна на пути к победе в ВОВ)	350
«Осенний кросс»	73
Всероссийская патриотическая студенческая акция «Знай наших!»	107
Спортивно-художественный фестиваль «Мы вместе»	101
Военно-спортивный праздник, посвященный Дню победы в ВОВ	120
Спортивный праздник «Рубеж», посвященный Дню защитника отечества	60
Спортивный праздник «Кубок Ректора»	20
Вечерний забег «С фонариками»	550
Акция «3000 шагов к здоровью»	27
Спортивный праздник «Парад российского студенчества»	250
Спортивный праздник «День студента в УрГУПС»	60
Областной этап Всероссийских соревнований «Лед надежды нашей»	15
Спортивный турнир «Сильнейший вуз Екатеринбурга»	20
Спортивный фестиваль «С нами к успеху»	24
Водно-спортивный праздник, посвященный 300-летию городов Екатеринбурга и Перми	24
ИТОГО	4795 чел./уч.

В 2009 году по инициативе Министра транспорта России была проведена I Общероссийская Спартакиада транспортных вузов, посвященная 200-летию транспортного ведомства и образования на транспорте. С 2019 года Спартакиада приобрела Международный статус. Команда Уральского государственного университета путей сообщения является 13-кратным победителем данной спартакиады в комплексном зачете по 7 видам спорта, в которой участвовали команды из 18 вузов России [4].

На протяжении многих лет сборные команды УрГУПС участвуют в чемпионатах и первенствах Европы, России, УрФО, Свердловской области и города Екатеринбурга, в которых занимали призовые места. В г. Екатеринбурге с 19 по 31 августа 2023 г. состоялся Международный фестиваль университетского спорта среди университетских команд из государств – участников БРИКС, государств – членов Шанхайской организации сотрудничества и государств – участников Содружества Независимых Государств по 14 видам спорта, в котором участвовали спортсмены из 36 стран.

Университет представляли 42 студента в 7 видах программы: бадминтон, бокс, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, плавание, самбо.

Преподавателями кафедры проведена большая профориентационная работа по привлечению абитуриентов для поступления в вуз, со многими школами и

колледжами организованы товарищеские встречи по баскетболу, волейболу, настольному теннису. В летний период работа тренеров-преподавателей не прекращается, идет активная агитационная работа с абитуриентами-спортсменами, проводится работа в спортивно-оздоровительных лагерях по подготовке студентов-спортсменов к предстоящему спортивному сезону.

ВЫВОДЫ. УрГУПС, как и многие вузы страны, ответственно подошел к выполнению приказа Правительства РФ № 867 от 15.03.2002 года и совместного приказа Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Госкомспорта, Российской академии образования № 2715/227/166/19 о развитии спортивной базы с возможностью для значительной части студентов заниматься самостоятельно. Выделим два наиболее важных слагаемых физического воспитания – развитие спортивной базы и мониторинг здоровья студентов. Студенты первокурсники в обязательном порядке проходят мониторинг уровня соматического здоровья, ведется врачебный контроль на протяжении всего срока обучения студентов, по данным мониторинга формируются группы здоровья (основная, подготовительная и оздоровительная). В нашем университете созданы благоприятные условия для дополнительных, вне сетки учебного расписания, самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предоставлена возможность посещать в летнее время года уличный тренажерный комплекс, воркаут площадку, футбольное поле, беговую дорожку, полосу препятствий, в зимнее время года ледовый корт и лыжную трассу, площадки для зимнего футбола. На практических занятиях ФКиС (элективные дисциплины (модули)) учащимся выдают бесплатно коньки и лыжный инвентарь, ледовая площадка и тренажерный комплекс в темное время года освещаются. На практических уроках в сетке учебного расписания студенты занимаются выбранным ими видом спорта и могут менять специализацию после каждого семестра. Спортивный комплекс УрГУПС и кафедра физвоспитания дают возможность выбрать разнообразные виды физической активности: спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол); различные виды единоборства; силовые виды спорта; циклические виды спорта; шахматы; аэробика и т.д. Профессорско-преподавательский состав кафедры состоит из высококвалифицированных специалистов, в числе которых 2 профессора, 11 доцентов, кандидатов педагогических наук и 14 старших преподавателей. Занятия проводятся на высоком профессиональном уровне с применением современных методик обучения, что формирует у студентов мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зыкова Е. Е., Симонова И. М., Мишнева С. Д. Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 35–38.
2. Мишнева С. Д., Жукова Е. С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов УрГУПС // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года. Нижневартовск Нижневартовский государственный университет, 2018. С. 361–364.
3. Соколов Д. М., Мишнева С. Д. Спорт и физическая культура как факторы социализации студентов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 ноября 2017 года. Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД РФ, 2018. С. 154–157.

4. Соколова К. А., Мишнева С. Д. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма влияющие на здоровье студенческой молодежи // Актуальные проблемы образовательного туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 16–19 октября 2017 года. Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. С. 489–494.

REFERENCES

1. Zykova E. E. et al. (2015), "Problems and prospects for the development of physical culture and ways to improve them", *Physical culture, sport and health*, No. 26, pp. 35–38.
2. Mishneva S. D. et al. (2018), "Formation of motivation for physical education among USTU students", *Prospective directions in the field of physical culture, sports and tourism, Materials of the VIII All-Russian scientific and practical conference with international participation, Nizhnevartovsk*, pp. 361–364.
3. Sokolov D. M. et al. (2017), "Sport and physical culture as factors of socialization of students", *Physical culture and sport in the system of professional education: experience and innovative technologies of physical education, Collection of materials of the All-Russian scientific -practical conference, Yekaterinburg*, pp. 154–157.
4. Sokolova K. A. et al. (2017), "Current problems of physical culture, sports and tourism affecting the health of students", *Current problems of educational tourism, Materials of the All-Russian scientific and practical conference of students, graduate students and young scientists, Sochi*, pp. 489–494.

Поступила в редакцию 17.12.2023.

Принята к публикации 16.01.2024

796.011

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПОСТКОВИДНЫЙ ПЕРИОД

Мищенко Ирина Александровна, кандидат биологических наук, доцент

Фленова Александра Романовна

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тянь-Шанского

Аннотация. Школьникам, переболевшим Covid-19, приходится проходить длительную восстановительную терапию, поскольку перенесённая коронавирусная инфекция ухудшает функциональное состояние и течение болезни сопровождается осложнениями. На сегодняшний день проблема восстановления функционального состояния школьников, перенесших Covid-19, решена недостаточно. Целью исследования явилось экспериментальное обоснование применения специальных дыхательных упражнений для улучшения функционального состояния школьников в постковидный период. В исследовании приняли участие 20 школьников 10-11 лет. Исследование функционального состояния проводилось с помощью спирометра Spirolab 3 и функциональных проб Штанге и Руффье. При проведении исходного обследования выявлено, что функциональное состояние школьников, перенесших Covid-19, характеризуется сниженными показателями внешнего дыхания, низкой устойчивостью к гипоксии и неудовлетворительной адаптацией сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. По факту применения экспериментальной методики зарегистрировано значительное увеличение показателей функции внешнего дыхания, повышение устойчивости к гипоксии и изменению адаптации к физической нагрузке. Анализ показателей, характеризующих функциональное состояние школьников 10-11 лет, после исследования доказывает высокую эффективность использования специальных дыхательных упражнений в ускорении восстановления после болезни.

Ключевые слова: восстановление, Covid-19, функциональное состояние, специальные дыхательные упражнения.

APPLICATION OF SPECIAL BREATHING EXERCISES IN IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN IN THE POSTCOVID PERIOD

Mishchenko Irina Aleksandrovna, candidate of biological sciences, associate professor

Flenova Alexandra Romanovna

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract. Schoolchildren who have contracted Covid-19 have to undergo long-term rehabilitation therapy, as the coronavirus infection worsens their functional state and the course of the disease is accompanied by complications. To date, the problem of restoring the functional state of schoolchildren who have undergone Covid-19 has not been solved sufficiently. The purpose of the study was to experimentally substantiate the use of special breathing exercises in improving the functional state of schoolchildren in the post-Covid-19 period. The study involved 20 schoolchildren 10-11 years old. The study of functional state was carried out with the help of Spirolab 3 spirometer and functional tests of Stange and Ruffier. The initial examination revealed that the functional state of schoolchildren who had undergone Covid-19 was characterised by reduced indices of external respiration, low resistance to hypoxia and unsatisfactory adaptation of the cardiovascular system to physical exertion. After implementation of the proposed methodology, a significant increase in the indicators of external respiratory function, increased resistance to hypoxia and changes in adaptation to physical load were revealed. The analysis of indicators characterising the functional state of schoolchildren 10-11 years old after the study proves the high efficiency of using special breathing exercises and accelerates recovery after the disease.

Keywords: recovery, Covid-19, functional state, special breathing exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Широкое распространение респираторной вирусной инфекции Covid-19 в России и во всем мире делает проблему восстановления

функционального состояния переболевших особенно актуальной. Перенесённая коронавирусная инфекция не проходит без последствий. Переболевшим приходится проходить длительную восстановительную терапию. Воздействию коронавирусной инфекции подвержены и взрослые, и дети. Очевидно, что дети также нуждаются в реабилитационных мероприятиях [3].

По данным ряда авторов, на сегодняшний день у детей младшего школьного возраста может наблюдаться длительный постковидный синдром или последствия острого периода инфекции, а частота и характеристики этих состояний остаются недостаточно изученными [1, 2].

Для повышения эффективности процесса восстановления функционального состояния школьников средствами физической культуры в общеобразовательных учреждениях в постковидный период необходим анализ их состояния для целенаправленного выбора специальных восстановительных упражнений.

Целью исследования явилось экспериментальное обоснование применения специальных дыхательных упражнений для улучшения функционального состояния школьников в постковидный период.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для исследования функционального состояния дыхательной системы использовался спирометр Spirolab III, который позволяет проводить полный объём спирометрических тестов. Определяли жизненную ёмкость лёгких (VC), форсированную жизненную ёмкость лёгких (FVC), индекс Тиффно (FEV_1/FVC), мгновенные объёмные скорости выдоха на уровне 25%, 50%, 75% выдыхаемой ФЖЕЛ (FeF_{25} , FeF_{50} , FeF_{75}), пульсоксиметрию (Ps), сатурацию кислорода в крови (SpO₂). Для определения устойчивости организма к гипоксии использовали пробу Штанге. Для определения адаптации организма школьников к физической нагрузке использовали пробу Руффье.

Исследование проводили на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 2 города Липецка в период с января по декабрь 2023 г. В исследовании приняли участие 20 школьников 10-11 лет, обучающихся в параллели 3-х классов. Эксперимент проводился в двух группах – контрольной и экспериментальной, каждая включала по 10 человек. Занятия в контрольной группе проводили по традиционной программе физического воспитания в специальной медицинской группе, а в экспериментальной – по предложенной нами методике.

Основу предложенной методики составили специальные дыхательные упражнения, которые включали во все части урока физической культуры.

Особенностями предложенной методики явились: невысокая плотность занятия (не более 50%), средний темп выполнения дыхательных упражнений, дыхательная нагрузка повышалась 1 раз в 2-3 занятия, продолжительность выполнения специальных дыхательных упражнений увеличивалась до 20-25 минут.

Были использованы специальные дыхательные упражнения, адаптированные к функциональным возможностям детей, перенесших Covid-19:

- дыхательные упражнения с удлинённым и ступенчато-удлинённым выдохом – «саккадированное дыхание»;
- звуковые дыхательные упражнения;

- дыхательные упражнения с подсчетом фаз дыхания: вдох на 1-3 счета, выдох – на 5-7 счетах, выдох доводится до 10 счетов;
- дыхательные упражнения в позе «Кучера», позе «Авиапассажира» и в позе полного расслабления в и.п. – лежа на спине;
- выдыхание и сдувание предметом на водной поверхности;
- дыхательные игры игровые упражнения.

В начале эксперимента школьников обеих групп познакомили со специальными упражнениями: обучили ритму и интенсивности выполнения. Школьники были обучены безопасности физических нагрузок и контролю эффективности занятий. Они были проинструктированы о сигналах прекращения нагрузок: учащенном сердцебиении, одышке, чувстве стеснения в груди, головокружении, резкой головной боли, помутнении сознания, потливости и резкой слабости, чувстве нехватки воздуха.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Перед реализацией предложенной нами методики школьники исследуемых групп были обследованы по выбранным для диагностики показателям (таблица 1).

При анализе полученных показателей системы внешнего дыхания и сравнении их с индивидуальной нормой было выявлено снижение всех исследуемых показателей. Показатели были снижены в диапазоне от 32,8% до 56,12%. Отмечено снижение гипоксической устойчивости организма по результатам пробы Штанге, в среднем, на 42,3%, а также выявлена неудовлетворительная реакция на физическую нагрузку по пробе Руффье. Необходимо отметить, что сатурация крови (SpO₂) и пульс (Ps) у детей находились в пределах нормативных значений. Однако насыщение крови кислородом находилось на нижней границе нормы.

По результатам итогового обследования просматривается положительная динамика у всех исследуемых, но в экспериментальной группе она более значима (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей функционального состояния школьников 10-11 лет, перенесших Covid-19 (M±m)

Показатели	До исследования		После исследования	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Vc (л)	2,87±0,07	2,92±0,09	3,31±0,09	3,08±0,07*
FVc (л)	2,81±0,22	2,86±0,56	3,27±0,09	3,01±0,12*
FeV1/FVc (л)	80,62±2,37	81,05±3,92	85,02±1,37	82,08±1,82
FeF 25 (л)	3,65±0,27	3,71±0,30	5,18±0,02	4,21±0,30*
FeF 50 (л)	2,53±0,30	2,60±0,42	5,07±0,30	4,11±0,21*
FeF 75 (л)	1,32±0,09	1,41±0,04	2,04±0,11	1,58±0,09*
SpO ₂ (мл)	95,38±0,29	95,27±0,23	97,15±0,49	96,28±0,33*
Ps (уд/мин)	92,25±4,23	92,91±2,50	91,28±2,23	92,93±1,13
Пр. Штанге (с)	23,92±2,49	24,56±3,19	41,97±1,23	34,57±2,19*
Пр. Руффье, у.ед.	8,62±0,57	8,51±0,69	6,65±0,32	8,12±0,21*

* различия достоверны при P<0,05 между контрольной и экспериментальной группами

В конце исследования величина жизненной емкости легких (VC) у школьников в экспериментальной группе увеличилась на 15,3%, а в контрольной группе на 5,5%. Показатель форсированной жизненной емкости легких (FVC) в экспериментальной группе возрос на 16,4%, а в контрольной группе всего на 5,2%. Подобная динамика наблюдается в изменении индекса Тиффно. Так, величина индекса Тиффно заметнее повышается в экспериментальной группе (на 5,5%) и незначи-

тельно – в контрольной (на 1,3%). При этом необходимо отметить, что у школьников экспериментальной группы индекс Тиффно регистрируется в пределах нормы, а в контрольной, по-прежнему, остается ниже нормативных значений.

Полученные результаты мгновенной объемной скорости выдоха на уровне 25%, 50% и 75% выдыхаемой форсированной жизненной емкости легких (FVC) демонстрируют наибольший прирост в экспериментальной группе – на 41,9%, 100,4% и 54,5%, в то время как в контрольной всего на 13,5%, 58,1% и 12,1% соответственно.

В конце исследования также отмечены незначительные положительные изменения сатурации крови и ЧСС в обеих группах.

После реализации предложенной нами методики в экспериментальной группе значимо увеличилась устойчивость к гипоксии. Так, время задержки дыхания по пробе Штанге увеличилось на 75,5% у школьников экспериментальной группы и на 40,8% в контрольной.

В начале исследования при проведении пробы Руффье была получена неудовлетворительная реакция сердечно-сосудистой системы на выполнение физической нагрузки в обеих группах. В конце исследования в контрольной группе индекс Руффье уменьшился незначительно (на 4,6%) и тип реакции при этом не изменился, оставаясь неудовлетворительным. В то же время у испытуемых контрольной группы индекс Руффье снизился на 22,9%, а тип реакции изменился на удовлетворительный.

ВЫВОДЫ. Эффективность применения предложенной методики выразилась в позитивных изменениях ряда показателей функционального состояния школьников 10-11 лет в постковидный период. Предложенная методика основана на включении специальных дыхательных упражнений в урок физической культуры. Полученные в ходе исследования данные позволяют рекомендовать к реализации в образовательных организациях предлагаемую методику для улучшения функционального состояния обучающихся, перенесших Covid-19.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белоцерковская Ю. Г. Covid-19: респираторная инфекция, вызванная новым коронавирусом: новые данные об эпидемиологии, клиническом течении, ведении пациентов // Consilium Medicum (Пульмонология/оториноларингология). 2020. № 3. С. 12–20.
2. Драчева Н. А., Мазанкова Л. Н. Сочетанная инфекция Covid-19 с ОРИ различной этиологии у детей: распространенность и особенности течения // Детские инфекции, 2023. № 22 (2). С. 43–48.
3. Исаков В. А. Профилактика и терапия коронавирусной инфекции // Врач. 2020. № 1. С. 72–74.

REFERENCE

1. Belotserkovskaya Yu. G. (2020), "Covid-19: respiratory infection caused by a new coronavirus: new data on epidemiology, clinical course, patient management", Consilium Medicum (Pulmonology/Otorhinolaryngology), № 3, pp. 12–20.
2. Dracheva N. A., Mazankova L. N. (2023), "Covid-19 co-infection with ARI of different etiology in children: prevalence and features of the course", Children's Infections, № 22 (2), pp. 43–48.
3. Isakov V. A. (2020), "Prophylaxis and therapy of coronavirus infection", Physician, № 1, pp. 72–74.

Поступила в редакцию 17.12.2023.

Принята к публикации 16.01.2024

796.012.1

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДГОТОВКА ИХ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

Мищенко Ирина Александровна, кандидат биологических наук, доцент
Шодиев Лазизбек Олимович

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского

Аннотация. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для особой категории граждан требуют дополнительной работы по развитию их физических качеств. Для слабослышащих подростков возможность участвовать в сдаче норм ГТО и получить знака отличия этого комплекса является не только средством повышения их двигательной подготовленности, но и способом их активной интеграции и социализации. В статье обоснована эффективность использования средств киокушинкай каратэ для развития двигательных способностей слабослышащих подростков 12-13 лет в рамках подготовки к сдаче норм Комплекса. Результаты исследования позволяют расширить знания о физическом воспитании слабослышащих подростков и пополнить средства их подготовки для повышения двигательной подготовленности.

Ключевые слова: слабослышащие подростки, двигательные способности, нормы ГТО, киокушинкай каратэ.

DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF HEARING-IMPAIRED SCHOOLCHILDREN AND THEIR PREPARATION TO PASS THE GTO NORMS THROUGH KYOKUSHINKAI KARATE CLASSES

Mishchenko Irina Aleksandrovna, candidate of biological sciences, associate professor
Shodiev Lazizbek Olimovich

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract. The standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labour and Defence" for a special category of citizens require additional work to develop their physical qualities. For hearing-impaired adolescents, the opportunity to participate in the GTO norms and receive the insignia of this complex is not only a means of improving their motor fitness, but also a way of their active integration and socialisation. The article experimentally substantiates the effectiveness of the use of the means of kyokushinkai karate for the development of motor skills of 12-13 year old hearing impaired adolescents in preparation for overcoming the preparation for overcoming the rules of the complex. The results of the study make it possible to expand knowledge on physical education for hearing-impaired adolescents and to integrate the means of training to improve their motor skills.

Keywords: hearing impaired adolescents, motor abilities, complex "Ready for Labour and Defence", Kyokushinkai karate.

ВВЕДЕНИЕ. Основной целью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в жизнедеятельность подростков с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день становится усиление значимости занятий физической культурой и спортом [1].

Несмотря на свои ограниченные возможности, заинтересованные подростки могут подготовиться к сдаче нормативов при помощи дополнительных занятий физической культурой, которые организуются для них, как в образовательных учреждениях, так и в фитнес-центрах.

Желание подростков с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и с нарушением слуха, сдавать нормативы комплекса ГТО актуализирует проблему поиска новых эффективных средств развития их двигательных способностей [3].

Получение знака отличия комплекса ГТО для подростков с нарушением слуха дает возможность продемонстрировать окружающим свою успешность и состоятельность, поскольку успехи в спортивной деятельности всегда воспринимались обществом как особо значимые [2].

Целью исследования явилось экспериментальное обоснование методики развития двигательных способностей слабослышащих подростков 12-13 лет на основе средств киокушинкай каратэ для их подготовки к сдаче норм ГТО.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование физических качеств у слабовидящих школьников проводилось при помощи тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Из 18 предложенных к выполнению тестов были выбраны 6 необходимых для получения знака отличия Комплекса: «Бег 30 м», «Бег на 2000 м», «Прыжок в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами», «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м».

В исследовании приняли участие 20 слабослышащих мальчиков 12-13 лет. Участники исследования в рамках регионального проекта Липецкой области, поддержанного фондом президентских гарантов «Преодолей себя», получили возможность посещать фитнес-клуб «OZON». Для развития двигательных способностей слабослышащих школьников и их подготовки к сдаче норм ГТО были организованы занятия киокушинкай каратэ.

Предложенная методика развития двигательных способностей строилась на развитии специфических для каратэ киокушинкай подходах. В тренировочный процесс были включены упражнения киокушинкай каратэ, реализуемые в тренажерном зале. Это упражнения с небольшими отягощениями, координационно близкие к технике ударов и блоков каратэ, выполняемые преимущественно «ударным» методом. Для развития скоростных способностей использовали следующие командные подвижные игры: регби на коленях, «грубый» баскетбол, ловля брошенного мяча из стойки дзюка-мае и в хидари-миги дзюка-мае, раскручивание каната в стойке сантин-дати. Для развития скоростно-силовых способностей применяли: броски набивного мяча (1-3 кг) из стойки дзенкуцу-дати в положении ой-цуки и яку-цуки, приседания с утяжелителями на ногах из стойки фудо-дати и после каждого счета удар ногой в сторону (мае-гэри, хидза-гэри, маваси-гэри), прыжки вверх из стойки хидари дзенкуцу-дати и миги дзенкуцу-дати, поочерёдное нанесения по воздуху ударов руками ой-цуки, яку-цуки, сита-цуки, маваси-цуки. Также включали акробатические элементы для развития координационных способностей. Гибкость развивали маховыми ударами ногами маэ-кияй, еко-кияй, ороси какато-кияй, сото какато-кияй, ходьбой в стойке какуцу-дати (задняя стойка) и кибя-дати (стойка всадника), растяжкой ног в парах из положения маэ, маваси, еко и уширо, многократными повторениям атакующих (тэ

дагэки вадза) и защитных (удэ-укэ вадза) перемещений «синтайхо», повторениями действий с ударами цуки-вадза и сейкен-цуки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты исходного тестирования продемонстрировали, что большинство показателей двигательных способностей слабослышащих школьников ниже норм IV ступени ГТО для подростков с нарушением слуха (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей двигательных способностей слабослышащих школьников 12-13 лет за период исследования, ($M \pm m$)

Показатели	До исследования	После исследования	Результат сдачи норм ГТО
Бег 30 м, с	6,49±0,02	5,65±0,10	4 золотых значка, 14 серебряных значков, 2 бронзовых значка
Бег на 2000 м, с	13,82±1,23	10,86±0,56	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	136,28±3,23	147,28±4,23*	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	12,63±0,21	21,95±1,02*	
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, см	2,40±0,27	7,20±0,42*	
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, количество попаданий из 10 бросков	3,67±0,89	7,56±1,14*	

* различия достоверны при $P < 0,05$ между показателями в начале и конце исследования

Результаты проведенных тестов позволяют заключить, что только по двум тестам из шести предложенных к сдаче: «Прыжок в длину с места» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» – слабослышащие школьники могли бы претендовать на получение бронзового значка ГТО. Таким образом, полученные в исходном исследовании данные позволяют сделать заключение о необходимости подготовки слабослышащих школьников 12-13 лет к сдаче норм ГТО.

Анализ результатов итогового тестирования позволяет сделать заключение об эффективности предложенной нами методики по развитию двигательных способностей, основанной на средствах киокушинкай карате (таблица 1).

Анализ показателей двигательных способностей в конце исследования выявил их достоверное улучшение по четырем из шести тестов. Был определен недостоверный прирост показателей в тесте «Бег 30 м» и «Бег на 2000 м». Так, результаты слабослышащих подростков в тесте «Бег 30 м» снижаются на 12,9%, а в тесте «Бег на 2000 м» – на 21,4%. Средний показатель теста «Прыжок в длину с места» достоверно изменяется за период исследования. Прирост показателей данного теста у слабослышащих подростков составил 8,1%.

Самый значительный и достоверный прирост результатов на 200,0% зафиксирован в тесте «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами», который использовался для оценки гибкости.

Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», определяющего силовые способности, позволили зарегистрировать достоверное улучшение данных способностей на 73,8%.

В показателях «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», оценивающих координацию движений, отмечен существенный и достоверный прирост на 106,0%.

ВЫВОДЫ. Результаты исследования показали, что методика, базирующаяся на средствах киокушинкай каратэ, оказала выраженное положительное влияние на двигательные способности слабослышащих школьников 12-13 лет, позволяя им успешно подготовиться к сдаче норм ГТО и получить знаки отличия Комплекса разного достоинства – от бронзового до золотого.

Таким образом, предложенная экспериментальная методика, основанная на средствах киокушинкай каратэ, доказала высокую эффективность в подготовке слабослышащих подростков 12-13 лет к сдаче норм ГТО, так как обеспечивает более эффективное развитие двигательных способностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бессарабова Ю. В. Организация физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в контексте требований комплекса ГТО // Теория и практика общественного развития. 2015. № 21. С. 286–288.
2. Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Томилова М. В. Научное обоснование и экспериментальная проверка всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 61–64.
3. Топчин И. Ю., Федорова Н. И., Виноградова Л. В. Методика подготовки глухих и слабослышащих учащихся к выполнению комплекса "Готов к труду и обороне" // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 406–409.

REFERENCE

1. Bessarabova Y. V. (2015), "Organisation of physical education of students with disabilities and disabled people in the context of the requirements of the TRP complex", Theory and Practice of Social Development, № 21, pp. 286–288.
2. Evseev S. P., Evseeva O. E., Tomilova M. V. (2017), "Scientific substantiation and experimental verification of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labour and Defence" (GTO) for the disabled", Scientific Notes of Lesgaft University, No. 1 (143), pp. 61–64.
3. Topchin I. Yu., Fedorova N. I., Vinogradova L. V. (2022), "Methodology of preparation of deaf and hearing-impaired students to perform the complex "Ready for labour and defense", Scientific notes of Lesgaft University, № 5 (207), pp. 406–409.

Поступила в редакцию 17.12.2023.

Принята к публикации 16.01.2024

УДК 796.011.1

**ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИТНЕС КЕНГУ ДЖАМПС
В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

Московченко Ольга Никифоровна¹, доктор педагогических наук, профессор
Ратманская Татьяна Игоревна²

Захарова Лариса Вячеславовна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

²*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

Аннотация. Инновационные процессы в сфере высшего образования играют значительную роль в модернизации содержания и интенсификации образовательных программ. Однако эти перемены оказывают негативное влияние на здоровье обучающихся. Современное образование должно быть ориентировано на здоровьесбережение как одно из условий формирования ценностных ориентаций, определяющих потребность мотивации в вопросах сохранения здоровья и высокой работоспособности. В статье представлено исследование по поиску путей реализации инновационных технологий в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении на специализации «Фитнес». Предложено применение методики фитнес Кенгу джампс, которая базируется на этапном освоении практического материала. В соответствии с данной методикой разработана педагогическая модель обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Модель может быть использована на других специализациях в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, прикладная физическая культура, фитнес, модель, индивидуально-дифференцированный подход.

**TECHNOLOGY OF IMPLEMENTATION OF THE KANGOO JUMPS FITNESS
TECHNIQUE WITHIN THE FRAMEWORK OF THE DISCIPLINE “APPLIED
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS” AT THE UNIVERSITY**

Moskovchenko Olga Nikiforovna¹, doctor of pedagogic sciences, professor

Ratmanskaya Tatyana Igorevna²

Zakharova Larisa Vyatcheslavovna², candidate of pedagogic sciences, associate professor

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

²*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

Abstract. Innovative processes in higher education play a significant role in upgrading the content and intensifying educational programs. However, these changes have a negative impact on the students' health. Contemporary education should be focused on health protection as one of the conditions to form value systems that would determine the need for motivation in the issues of maintaining health and high working capacity. The article presents a study on finding ways to implement innovative technologies within the discipline “Applied Physical Culture and Sports” in a higher education institution with a specialization in “Fitness”. The use of the Kengoo Jumps fitness technique is proposed, which is based on the stage-by-stage development of practical material. In accordance with this methodology, a pedagogical model for teaching motor actions has been developed based on an individually differentiated approach. The model can be used in other specializations within the discipline “Applied Physical Culture and Sports” at a higher education institution.

Keywords: physical education of students, applied physical culture, fitness, model, individually differentiated approach.

ВВЕДЕНИЕ. Вопросы влияния фитнес технологий как средства современных физкультурно-оздоровительных технологий достаточно широко

освещены в научной литературе [1, 2, 11 и др.]. Специалисты в области аэробики утверждают, что занятия разными видами фитнеса в практике физического воспитания в вузе способствуют оздоровлению обучающихся, и предлагают внедрять новые более эффективные технологии аэробики [3, 12]. При этом необходимо учитывать постепенность в повышении показателей физической нагрузки, ее систематичность, разностороннюю направленность и адекватность индивидуальным функциональным возможностям организма [4]. Несмотря на развитие различных направлений аэробики, фитнес-программа представляет собой специально организованную форму двигательной активности преимущественно оздоровительной направленности. Такие программы должны быть инновационны, лично-ориентированы, эмоционально-привлекательны [11].

Приоритетным направлением повышения двигательной активности студенческой молодежи является педагогическая стратегия здоровьесбережения. В ее основе лежат здоровьесберегающие технологии, принципы обучения, воспитания и формирования личностных качеств, способствующих мотивации субъекта на самосовершенствование [6, 7, 12]. Структура и содержание физического воспитания обучающихся в вузе должна быть направлена на повышение эмоционального компонента во время занятий, который расширяет возможности выбора популярных видов физической активности (шейпинг, аэробика, ритмопластика и др.), дающих быстрые результаты в физической подготовленности. При этом главное условие – предоставление возможности студентам самим определять выбор физкультурно-спортивных услуг в соответствии со своими интересами [8]. Зарубежные исследователи отмечают, что среди программ аэробного фитнеса молодежь эффективно использует прыжковую физическую нагрузку в специальных ботинках “Kango Jump” [13, 14].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование включало анализ научной специализированной литературы. В фитнесе появилось новое направление – фитнес Кенгу джампс, которое становится популярным среди студенческой молодежи. Вместе с тем, научно-обоснованной методике по фитнес Кенгу джампс недостаточно. Дозировка нагрузки и подбор физических упражнений определяется каждым преподавателем интуитивно, что послужило основанием для разработки и реализации данной методике.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Любая методика в физическом воспитании должна предусматривать структуру этапов обучения двигательным действиям для ее освоения [5, 10]. Разработанная нами методика фитнес Кенгу джампс базируется на этапном освоении практического материала: *базово-формирующий, развивающий, углубленный, результирующий, интегративный* [9]. В таблице 1 представлена структура методике фитнес Кенгу джампс. На основании общей структуры этапов обучения двигательным действиям структурированы периоды применения методике фитнес Кенгу джампс.

Первый этап – *базово-формирующий* – ориентирован на подбор элементов, включенных в комбинацию, их выбор и характер выполнения элементов должен соответствовать уровню подготовленности группы, иметь специфическую направленность.

Таблица 1 – Общая структура этапов обучения двигательным действиям для освоения методики фитнес Кенгу джампс

Этапы обучения	Процесс обучения	Формирование умений	Совершенствование двигательного навыка
Первый этап Базово-формирующий	Освоение двигательного действия на основе результатов предварительного тестирования	Создание общего представления об элементах из трех фитнес направлений: классической аэробики, степ-аэробики, фитнес Кенгу джампс.	Обучение двигательному навыку. Подбор упражнений из базовой аэробики
Второй этап Развивающий	Формирование специфических двигательных действий	Освоение танцевальной комбинации под музыкальное сопровождение	Владение приобретенным двигательным навыком
Третий этап Углубленное освоение методики.	Создание разнообразного фонда двигательных умений	Освоение двигательных действий по частям и их соединение в комбинации	Совершенствование двигательных умений до уровня навыков
Четвертый этап Результирующий	Повышение познавательной деятельности основано на выборе способа обучения и разложения комбинации	Сформировать у обучающихся мотивацию к сознательному усвоению приобретенных двигательных действий	Владение более сложными по координации составными элементами двигательных действий
Пятый этап интегративный	Базис педагогического процесса обучения двигательным действиям	Законченное освоение приобретенного двигательного навыка до динамического стереотипа	Дальнейшее совершенствование технических элементов методики

Второй этап – *развивающий*, формируются специфические двигательные навыки в соответствии с выбором музыкального сопровождения, что обеспечивает интенсивность нагрузки и эмоциональное воздействие на обучающихся. Третий этап – *углубленное освоение методики*. Непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов (32, 64, 96) с учётом динамических акцентов в музыке. Четвёртый этап – *результирующий* – выбор способа обучения и разложения комбинации. Каждый из способов «линейный», «прибавление», «усложнение», «деление», «модификация» имеет свои специфические особенности. Методы, основанные на различных способах, подчиняются общей закономерности от простого к сложному до продуманной логической последовательности комбинации движений. Одной из главных задач на этом этапе является формирование у обучающихся мотивации к сознательному усвоению приобретенных двигательных действий и навыков.

Пятый этап – *интегративный* – является базисом выполнения полной программы по освоению комбинации с контролем за частотой сердечных сокращений для ориентировочной оценки интенсивности нагрузки и её воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Практические занятия направлены на развитие основных физических качеств (выносливость, координация, сила, гибкость, быстрота) обучающихся, необходимых для успешной сдачи контрольных нормативов в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» и нормативов ГТО.

Анализ теоретических результатов исследования и практического опыта по применению методики фитнес Кенгу джампс позволил нам разработать педагогическую модель обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода (рисунок 1).

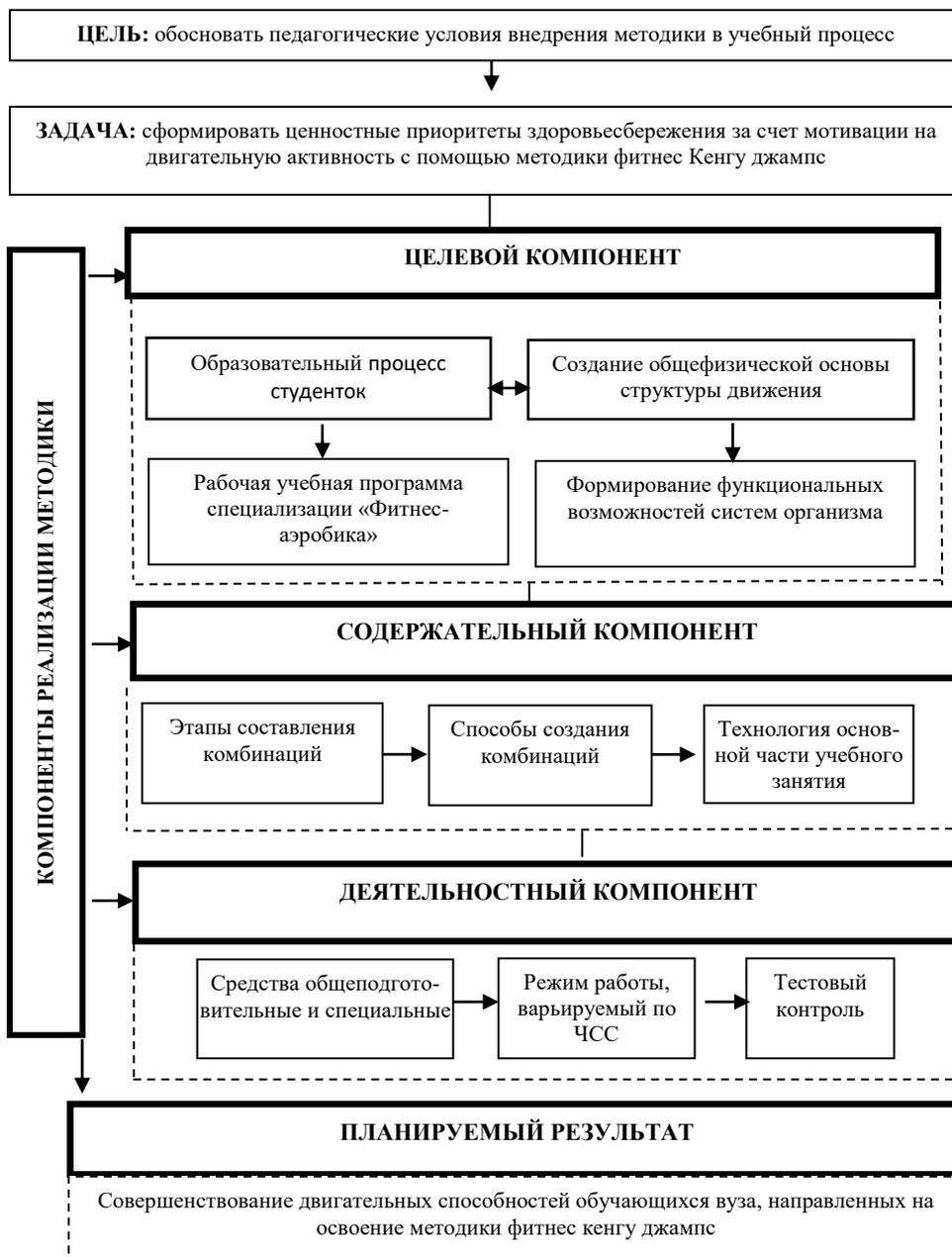


Рисунок 1 – Модель обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Целевой компонент представлен структурой образовательного процесса, направленного на внедрение здоровьесберегающих технологий. Следует отметить, что в большинстве своем образовательные программы по физическому воспитанию в учебных заведениях малоэффективны, так как выбор средств и методов существенно ограничен, к тому же практически не уделяется внимание индивидуально-дифференцированному подходу, что затрудняет восприятие физической нагрузки и самого двигательного действия.

По нашему мнению, необходимым условием в реализации методики занятий фитнесом Кенгу джампс является создание общефизической основы структуры движения, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и на работу основных мышечных групп. Специфичность методики занятий фитнесом Кенгу джампс позволяет не только увеличить моторную плотность занятия, но и оказывает тренирующее воздействие на формирование функциональных возможностей систем организма.

Содержательный компонент включает 5 этапов построения комбинаций танцевальной композиции, которые имеют логическую цепочку, соответствуют общепедагогическому принципу обучения от простого к сложному, что позволяет определить способы создания комбинаций, переходить от одного к другому элементу за счёт изменения направления, темпа музыки и т. п. Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов. Технология основной части учебного занятия представляет собой последовательное освоение двигательных умений и навыков, способствует вовлечению обучающихся в процесс получения нового знания и опыта продуктивной деятельности, посредством индивидуального познавательного восприятия выполнения техники физических упражнений с избирательной направленностью.

Деятельностный компонент предусматривает совершенствование двигательных способностей, направленных на развитие координации и скоростно-силовых качеств, общефизическую, функциональную подготовленность на основе реализации разработанной учебной программы, для чего используется арсенал и подбор специально-развивающих упражнений, направленных на формирование техники освоения методики фитнес Кенгу джампс в сочетании с музыкальным сопровождением. Режим работы и интенсивность нагрузки определяются по процентному соотношению нагрузки в зонах интенсивности с учетом индивидуально-дифференцированного подхода. Тестовый контроль включает текущий контроль и этапный (сентябрь, июнь). Все компоненты реализации методики связаны между собой и способствуют совершенствованию двигательных способностей. Таким образом, в ходе предварительного исследования были определены средства и методы, способствующие построению методики фитнес Кенгу джампс на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

ОБСУЖДЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Исходя из того, что любая оздоровительная аэробика представляет собой синтез общеразвивающих упражнений, подскоков, прыжков, часть прыжков сопровождается танцевальным стилем и выполняется под музыкальное сопровождение. Мы предположили, что методика фитнес Кенгу джампс имеет большой объем прыжковой подготовки, а,

следовательно, и нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Поэтому необходимо правильно определить объем физической нагрузки и её интенсивность, подобрать музыкальное сопровождение и разработать комплекс специализированных упражнений. Это можно сделать при условии определения общей структуры процесса обучения, обеспечив взаимосвязь с этапами обучения двигательным действиям, которые представлены единством процесса обучения, формированием умений и совершенствованием двигательного навыка, что согласуется с мнением В.С. Рубина [10].

Организационно-педагогические условия реализации методики представлены в модели обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Такой подход является обоснованным при дозировании физической нагрузки в соответствии с функциональными и психофизиологическими особенностями, а также уровнем физической подготовленности. Основные компоненты (целевой, содержательный, деятельностный) направлены на освоение методики фитнес Кенгу джампс, позволяют оценить качество совершенствования двигательных способностей обучающихся вуза и сформировать мотивацию на двигательную активность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Булгакова О. В., Шубин Д. А., Пономарев В. В. Влияние фитнес-технологий на физическое развитие и функциональную подготовленность студентов вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 48–49.
2. Ковшура Т. Е. Эффективность программы по спортивной аэробике для вузов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 2 (84). С. 78–81.
3. Куканова О. С., Хархарян А. С., Потапова Н. В. Степ-аэробика как средство современных физкультурно-оздоровительных технологий в здоровьесбережении студентов УРГУПС // Материалы 12-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов «Валеологические проблемы формирования здоровья подростков, молодежи, населения». Екатеринбург : РГППУ, 2016. С. 184–187.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : монография. Т. 1. Теория и методика. Москва : Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с.
6. Московченко О. Н., Захарова Л. В., Третьякова Н. В., Люлина Н. В. [и др.]. Использование аппаратно-программного комплекса для индивидуализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов // Образование и наука. 2019. Т. 21, № 1. С. 124–149.
7. Московченко О. Н., Катцин О. А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания бакалавров как фактор формирования здорового образа жизни // Спорт, человек, здоровье. XI Международный конгресс 26–28 апреля 2023 года Санкт-Петербург, Россия, материалы Конгресса. Санкт-Петербург, 2023. С. 526–528.
8. Пономарев Г. Н., Куванов Я. В., Селюкин Д. Б. Физическая культура в высшем образовании – важная составляющая подготовки будущих специалистов // Теория и практика физической культуры и спорта. 2019. № 3. С. 12–14.
9. Ратманская Т. И. Поддержание уровня физической подготовленности студентов средствами оздоровительного фитнеса «Kango jumps» // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2023. № 2 (64). С. 58–65.
10. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Москва : Физическая культура, 2006. 112 с.
11. Шутова Т. Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, спорт. 2017. Вып. 2. С. 116–122.
12. Bulgakova O. V., Moskovchenko O. N. The technique of fitball aerobics in physical

culture classes for female students // Journal of the Siberian Federal University. № 5 (8). 2012. P. 1083–1091.

13. Cosma G., Dumitru R., Lică E., Albină A. Aerobic gymnastics on Kangoo Jumps boots and its impact on movement and health // *Science*. 2015. Vol. XV. P. 294–299.

14. Dimitru R. Experts' opinion concerning the role of aerobics on Kangoo Jumps boots // Journal of Sport and Kinetic Movement. 2014. № 1 (23–2). P. 44–46.

REFERENCES

1. Bulgakova O. V., Shubin D. A., Ponomarev V. V. (2015), "Physical development and functional readiness of female university students influenced by fitness technologies", *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, No 4, pp. 48–49.

2. Kovshura T. E. (2012), "Efficiency of the program on sports aerobics for higher schools", *Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft*, № 2 (84), pp. 78–81.

3. Kukanova O. S., Kharkharyan A. S., Potapova N. V. (2016), "Step-aerobics as a means of modern physical culture and wellness technologies in health formation of students of the USUPS", Proceedings of the 12th International Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students "Valeological problems of health formation of adolescents, youth, population", Yekaterinburg, RGPPU, pp. 184–187.

4. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. (2002), Aerobics, *monograph*, V. 1, *Theory and methodology*, Moscow, Federation of Aerobics of Russia, 232 p.

5. Matveev L. P. (2010), General theory of sports and its applied aspects, Moscow, Soviet Sport, 340 p.

6. Moskovchenko O. N., Zakharova L. V., Tretyakova N. V., Lyulina N. V., Kattsin O. A., Savolaynen G. S. (2019), "Application of hardware and software complex for individualisation of students' sport and recreational physical activities", *The Education and Science Journal*, 1 (21), pp. 124–149.

7. Moskovchenko O. N., Kattsin O. A. (2023), "Health-saving technologies in the system of physical education of bachelors as a factor in the formation of a healthy lifestyle", *SPORT, PERSON, HEALTH*, XI International Congress April 26–28, 2023, St. Petersburg, Russia, materials of the Congress, St. Petersburg, pp. 526–528.

8. Ponomarev G. N., Kuvanov Ya. V., Selyukin D. B. (2019), "Role of academic physical education in higher education system", *Theory and Practice of Physical Culture*, № 3, pp. 12–14.

9. Ratmanskaya T. I. (2023), "Maintaining the level of physical fitness of female students by means of Kangoo jumps wellness fitness", *Bulletin of Krasnoyarsk state pedagogical university named after V.P. Astafyev (BULLETIN KSPU)*, № 2 (64), pp. 58–65.

10. Rubin V. S. (2006), Sections of theory and methods of physical culture, Moscow, Physical culture, 112 p.

11. Shutova T. N. (2017), "Classifications of fitness programs and technologies, their application in physical education of students", News of Tula State University. *Physical culture, sports*, No 2, pp. 116–122.

12. Bulgakova O. V., Moskovchenko O. N. (2012), "The technique of fitball aerobics in physical culture classes for female students", *Journal of the Siberian Federal University*, № 5 (8), pp. 1083–1091.

13. Cosma R., Dumitru E., Lică E., Albină A. (2015), Aerobic gymnastics on Kangoo Jumps boots and its impact on movement and health, *Science*, Vol. XV, pp. 294–299.

14. Dimitru R. (2014), Experts' opinion concerning the role of aerobics on Kangoo Jumps boots, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, № 1 (23–2), pp. 44–46.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.323

**ПРИМЕНЕНИЕ РЕФЛЕКСОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО БАСКЕТБОЛУ 3×3**

Навойчик Валентина Петровна

Гродненский государственный университет, Гродно, Республика Беларусь

Аннотация. В статье описаны изменения функционального состояния высококвалифицированных спортсменов в баскетболе 3х3 в течении предсоревновательного периода учебно-тренировочных сборов с использованием метода рефлексогенной тренировки. Исследование проводилось с целью повышения уровня спортивной готовности и адаптации к интенсивной физической нагрузке. Полученные данные достоверно демонстрируют положительный рост по исследуемым показателям.

Ключевые слова: баскетбол 3 х 3, учебно-тренировочные сборы, функциональное состояние, спортивная тренировка, рефлексогенная тренировка.

**THE USE OF REFLEXOGENIC TRAINING IN THE PRE-COMPETITION
PERIOD OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN BASKETBALL 3×3**

Navoichyk Valentina Petrovna

Grodno State University, Grodno, Republic of Belarus

Abstract. The article describes the changes in the functional state of highly qualified athletes in 3 x 3 basketball during the pre-competition period of training camps using the method of reflexogenic training. The study was conducted in order to increase the level of athletic readiness and adaptation to intense physical activity. The data obtained reliably demonstrate a positive growth in the studied indicators.

Keywords: basketball 3 x 3, training camps, functional state, sports training, reflexogenic training.

ВВЕДЕНИЕ. Современная система подготовки высококлассных спортсменов в значительной степени определяется эффективными средствами повышения спортивной работоспособности. Идет поиск актуально и нравственно приемлемых способов повышения работоспособности и восстановления спортсменов.

Последние годы на факультете физической культуры Гродненского госуниверситета ведется работа по исследованию и обоснованию рефлексогенной тренировки по технологии адаптационной рефлексологии [1]. Тренировочный курс занятий представляет собой комбинацию рефлекторного самомассажа и преимущественно изометрических упражнений, проводимых в режиме кратковременной гипоксии [2].

С учетом положительного опыта применения рефлексогенной тренировки в лечебно-профилактической работе было решено апробировать ее как новое средство повышения спортивной работоспособности и восстановления высококвалифицированных спортсменов, что предопределило цель исследования. В ходе проведения эксперимента были решены следующие задачи:

1. Индивидуальный подбор средств рефлексогенной тренировки.
2. Внедрение и организация учебно-тренировочного процесса с использованием метода рефлексогенной тренировки.

3. Анализ результатов тестирования функциональных и психоэмоциональных изменений спортсменов за период проведения эксперимента.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось со спортсменками национальной команды Республики Беларусь по баскетболу 3 x 3 в течении всего (четыре недели) учебно-тренировочного сбора (УТС), регулярно в процессе утренней тренировки выполняли специально для них разработанный комплекс занятий.

Для оценки эффективности предложенной рефлексогенной тренировки были применены: экспресс-метод кардиоинтервалометрии «SPRINT»; тестовый метод психодиагностики САН (самочувствие, активность, настроение). Средства математической статистики, используемые для анализа ритма сердца, применяются в целях диагностики функционального состояния организма, под которым следует понимать системную реакцию организма, формируемую конкретной деятельностью в определенных условиях [3].

Начальное тестирование (НТ) проводили перед началом УТС и результирующее (РТ) – спустя четыре недели регулярной рефлексогенной тренировки. Запись ЭКГ велась в положении пациента сидя, электроды накладывали на верхние и нижние конечности, нагрузка выполнялась без снятия электродов. Снимали 100 кардиоинтервалов в покое, затем следовала дозированная нагрузка (30 приседаний за 45 секунд) и снова снимали 100 кардиоинтервалов. Уровень регуляции сердечного ритма и степень адаптации к нагрузке, а также характер восстановления организма спортсменов определяли по изменению вариационного размаха (ΔX), показателю моды (M_0) и амплитуды моды ($A M_0$), индексу напряжения (ИН), вегетативному показателю ритма (ВПР).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Сравнение результатов показателей кардиоинтервалометрии осуществлялось в состоянии покоя до и после физической нагрузки на начальном и результирующем этапах эксперимента. В таблице 1 представлены результаты тестирования спортсменов по исходным (в состоянии покоя) и конечным (после нагрузки) показателям, а также в сравнении с начальной и заключительной стадией эксперимента, а также выявлением статистически значимых различий между ними.

Таблица 1 – Показатели кардиоинтервалометрии до и после курса рефлексогенной тренировки

Этапы тестирования	Показатели	Вариационный размах, мс.	Мода, мс.	Амплитуда моды, %	Индекс напряжения ед.	Вегетативный показ. ритма ед.
Начальное	Исходные	220.8	864,3	36.5	91	5.28
	Конечные	305	606.5	31	91.2	6.11
Результирующее	Исходные	311.6	895.7	30.5	52.9	3.66
	Конечные	549.6	674.9	21.6	38.3	2.84
Статистические различия НТ и РТ, p<		p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05

Проведение курса восстановительной тренировки указывает на улучшение функционального состояния занимающихся в связи с достоверным увеличением моды и вариационного размаха и столь же очевидным снижением индекса напряжения и вегетативного показателя ритма. В пользу применяемой методики говорит и значительное процентное уменьшение амплитуды моды. Все это свидетельствует о меньшем напряжении центрального контура регуляции сердечного ритма и более экономном функционировании организма спортсменок в состоянии покоя.

В ответ на выполнение нагрузки у баскетболисток наблюдалось уменьшение M_o , $A M_o$, IH , BPP , увеличение ΔX . Причем в конце исследования отмечались статистически значимые различия по ΔX и M_o ($p < 0,05$) и более низкие $A M_o$, IH и BPP ($p < 0,05$) по сравнению с исходными данными, что свидетельствует о более быстром восстановлении показателей деятельности ССС под влиянием рефлексогенной тренировки.

Проведенное исследование показало, что у спортсменок под влиянием рефлексогенной тренировки происходят существенные изменения вегетативной регуляции функций. Они проявляются в снижении активности симпатической нервной системы и уменьшении напряжения механизмов компенсации организма в состоянии покоя, в оптимизации вегетативного ответа на нагрузочные воздействия. По итогам обследования все спортсменки были определены во вторую функциональную группу с заключением: «уровень регуляции сердечного ритма и степень адаптации к нагрузке выше среднего, восстановление своевременное».

Психодиагностическая тестовая методика «САН» («Самочувствие», «Активность», «Настроение») является личностным опросником, по своей содержательно-смысловой принадлежности направленным на исследование психических состояний и свойств личности и имеющим целью оперативную оценку психофизического состояния испытуемого в настоящий момент времени [4]. Достоверный рост всех трёх рассматриваемых показателей говорит в пользу предложенных методов поддержки психофизического здоровья участников эксперимента. Результаты проведенного тестирования представлены в таблице 2.

Опираясь на анализ оценок уровня психоэмоционального состояния, можно сделать вывод, что после интенсивного тренировочного сбора спортсменки на фоне повышения уровня физической готовности продемонстрировали положительную динамику ($p < 0,05$) роста уровня психологической устойчивости, активности и настроения перед началом международных соревнований.

Таблица 2 – Показатели психодиагностической методики «САН» до и после курса рефлексогенной тренировки

Показатели	Самочувствие	Активность	Настроение
До	5.73	5.26	6.4
После	6.0*	5.86*	6.53*

Примечание: * - отмечены показатели имеющие статистически значимые различия ($p < 0,05$) по результатам тестирования.

В конце УТС всем спортсменкам было предложено в неформализованной, повествовательной форме описать свои впечатления и субъективные ощущения от предложенного метода тренировки. В своих ответах все участницы тренировочного

процесса отмечали повышение уровня работоспособности, желание продолжать учебно-тренировочные занятия и даже вновь его повторить. Спортсменки были единоклассны в позитивной оценке своего сна, улучшении отношений с тренерами и партнёрами по команде.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. По результатам проводимых исследований с применением методики рефлексогенной тренировки удалось: статистически значимо ($p < 0,05$) улучшить показатели функциональной готовности спортсменов; эффективно адаптировать игроков к интенсивной физической нагрузке, повысить уровень психоэмоционального состояния и как следствие сроков восстановления участниц эксперимента. Достоверно были получены изменения в показателях: кардиоинтервалографии «SPRINT» и психодиагностической тестовой методике «САН» («Самочувствие», «Активность», «Настроение») по всем шкалам оценивания совокупно для обоих видов тестирования. Результаты исследования, помимо научного обоснования, имели и практическую значимость, подтвержденную спортивными результатами. Сразу после завершения учебно-тренировочного сбора участницы эксперимента достойно выступили на II играх стран СНГ (2 и 3 место) и Международном фестивале студенческого спорта в городе Екатеринбурге (5 место). Полученные данные подтвердили эффективность применения методики рефлексогенной тренировки со спортсменами в баскетболе 3 х 3.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1.Картавенко В. В., Картавенко Т. В. Технологии безопасного здоровья от докторов Картавенко, или как помочь себе в эпоху COVID // Глав. врач юга России. 2021. № 4 (79). С. 17.
- 2.Сенин И. П. Рефлексогенная тренировка как средство противовирусной самопомощи в эпоху COVID // Глав. врач юга России. 2022. № 1 (82). С. 33.
- 3.Дембо А. Г., Земцовский Э. В. Спортивная кардиология. Ленинград : Медицина, 1989.
- 4.Большая энциклопедия психологических тестов / сост. А. Карелин. Москва : Эксмо, 2006. 416 с.

REFERENCES

1. Kartavenko V. V., Kartavenko T. V. (2021), "Technologies of safe health from doctors Kartavenko, or how to help yourself in the era of COVID", Glav. the doctor of the south of Russia, № 4 (79), p. 17.
2. Senin I. P. (2022), "Reflexogenic training as a means of antiviral self-help in the era of COVID", Glav. the doctor of the south of Russia, № 1 (82), p. 33.
3. Dembo A. G., Zemtsovsky E. V. (1989), Sports cardiology, Leningrad, Medicine.
4. Karelin A., comp. (2006), The Great Encyclopedia of psychological tests, Moscow, Eksmo, 416 p.

Поступила в редакцию 09.01.2024.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.012

**ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ, ПРОХОДЯЩИХ ОБУЧЕНИЕ НА
ВОЕННОЙ КАФЕДРЕ ПРИ ГРАЖДАНСКОМ ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ, К
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Невзорова Екатерина Викторовна
Российский университет транспорта (МИИТ), Москва

Аннотация. В статье представлены особенности основных этапов формирования физической культуры у студентов транспортных вузов, которые проходят обучение на военной кафедре. Автор акцентирует внимание на вопросах психологической готовности будущих офицеров к профессиональной деятельности. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что студент военной кафедры проходит 4 этапа: ознакомительный, отборный, учебный (основной), заключительный. На каждом из этапов разрабатываются и внедряются новые методы в учебные программы, на основе чего формируются умения и навыки, а также проводится оценка, как умственной, так и физической готовности студентов. Отмечена значимость данной темы исследования для улучшения методики и повышения квалификации студентов военной кафедры.

Ключевые слова: студент, военная кафедра, физическая подготовка, умения, навыки, испытания, результат, сила, выносливость, ловкость.

**THE MAIN STAGES OF FORMATION OF PHYSICAL READINESS OF
STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES STUDYING AT THE MILITARY
DEPARTMENT OF THE CIVIL TRANSPORT UNIVERSITY FOR
PROFESSIONAL ACTIVITY**

Nevzorova Ekaterina Viktorovna
Russian University of Transport (MIIT), Moscow

Abstract. The article presents the peculiarities of the main stages of physical culture formation in students of transportation universities who are trained at the military department. The author focuses our attention on the research, which consists in testing the physical training of students, analyzing the obtained results, and the psychological readiness of future officers for professional activity. The research methodology includes the analysis of professional literature, surveys, interviews, testing, physical tests, observation and analysis. The conducted research indicates that the student of the military department undergoes 4 stages: familiarization, selection, training (main), final. At each of the stages, new methods are developed and introduced into training programs, on the basis of which skills are formed, and both mental and physical readiness of students is assessed. In addition, the author notes the full significance of this research topic for the improvement of methods and skill development in the students of the military department.

Keywords: student, military department, physical training, skills, skills, tests, result, strength, endurance, agility.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура и спорт являются важными аспектами в жизни студента, который обучается на военной кафедре в техническом вузе, так как профессиональная деятельность обучающихся (будущих специалистов) связана по большей части с выполнением физических задач, которые требуют высшей степени подготовки. Цель данной статьи заключается в выявлении новых целей и этапов физической подготовленности студентов в транспортных вузах, а также выработке новых подходов, которые будут применяться на военных кафедрах технических университетов [1].

Разработка эффективных методов способна обеспечить высокую готовность к выполнению поставленных задач, а также повысить стрессоустойчивость и дисциплину у будущих специалистов [2].

К сожалению, у дисциплины «Физическая культура и спорт» уменьшаются с каждым годом академические часы, это снижает общую физическую подготовленность у всех студентов в университете. В течение трех лет мы собирали физические показатели студентов, которые хотят поступить на военную кафедру, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ведомость средних результатов сдачи нормативов физической подготовки студентами, изъявившими желание пройти обучение по военной подготовке в Военном учебном центре при федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Российский университет транспорта" за три года

Физические испытания	Год		
	2020	2021	2022
Подтягивания (раз)	12	8	6
Бег 100 м (сек)	13,1	14,6	16,2
Бег 3 км (мин)	11,42	12,05	12,55

Анализируя данные таблицы, можно сделать вывод, что с каждым годом показатели физических испытаний ухудшаются, в связи с этим на протяжении года ребята, которые хотели поступить на военную кафедру, занимались общей физической культурой два раза в неделю и один раз в неделю тренировались в спортзале.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для подготовки материалов к написанию данной статьи были задействованы такие методы, как: эмпирические (наблюдение, сравнение, измерение), теоретические (классификация, типология, анализ), математические (статистические, метод визуализации данных) [3]. Наблюдение проводилось за 250 мужчинами (среднее количество человек каждый год) – студенты, которые хотят поступить в ВУЦ РУТ (МИИТ). Результаты, которые были получены в ходе сдачи студентами физических испытаний обрабатывали с помощью компьютерной программы SPSS.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ. В течение года студенты, которые хотели поступить на военную кафедру, занимались общей физической культурой 2 раза в неделю и 1 раз в неделю тренировались в спортзале, к концу года они показали положительные результаты физической готовности, а также умственной и психологической (табл. 2) [4].

Таблица 2 – Ведомость средних результатов сдачи нормативов физической подготовки студентами-участниками эксперимента перед поступлением в Военный учебный центр при федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Российский университет транспорта»

Физические испытания	2023
Подтягивания (раз)	16
Бег 100 м (сек)	12,1
Бег 3 км (мин)	11,06

Анализ результатов исследований позволил выделить основные подходы формирования физических качеств у студентов технических вузов, которые хотят поступить на военную кафедру:

1. Первый этап – обязательное психологическое тестирование, которое сразу помогает определить начальный уровень физической подготовки.
2. Второй этап – за полгода до поступления в ВУЦ студенты занимаются ОФП и на свой выбор активным видом спорта (футбол, плавание, баскетбол, хоккей и так далее) [5].
3. Во время обучения в ВУЦ студент обязан заниматься СФП, в ходе чего будущий специалист получит новые навыки и умения, которые будут необходимы в дальнейшей профессиональной деятельности.
4. На последнем этапе студент в конце обучения в ВУЦ сдает контрольные нормативы, которые показывают достижения студента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты данного исследования показывают эффективность внедрения данной методики. Её можно использовать не только для студентов мужского пола, но и для всех обучающихся, которые хотят повысить свои силовые качества и умения. Это позволит выпускникам вуза конкурировать на рынке труда.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Жалилов А. В., Завалишина С. Ю., Доронцев А. В., Кириллова Н. В. Общая физическая подготовка у юных каратистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 145–150.
2. Козлятников О. А., Волобуев А. Л., Завалишина С. Ю., Шевелева А. Ю. Общая физическая подготовка у юношей, занимающихся армспортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 257–263.
3. Каченкова Е. С., Гришан М. А., Завалишина С. Ю., Збруева Ю. В. Функциональные возможности дыхательной системы юных легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 12. С. 39–41.
4. Ткачева Е. С., Маль Г. С., Завалишина С. Ю., Макурина О. Н. Функциональные характеристики кардиореспираторной системы у юных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 72.
5. Махов А. С., Завалишина С. Ю., Оспищев В. П., Ходеев Д. А. Влияние регулярных занятий бегом на уровень общей физической подготовленности юношей // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 39–41.

REFERENCES

1. Zhalilov A. V., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A. V. and Kirillova N. V. (2022), “Young karate players' general physical training”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 145–150.
2. Kozlyatnikov O. A., Volobuev A. L., Zavalishina S. Yu. and Sheveleva S. Yu. (2022), “General physical training for youth engaged in armsport”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 257–263.
3. Kachenkova E. S., Grishan M. A., Zavalishina S. Yu. and Zbrueva Yu. V. (2022), “Functional capabilities of the respiratory system in young athletes”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 12, pp. 39–41.
4. Tkacheva E. S., Mal G. S., Zavalishina S. Yu. and Makurina O. N. (2023), “Functional characteristics of the cardiorespiratory system in young basketball players”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 3, pp. 72.
5. Makhov A. S., Zavalishina S. Yu., Ospishchev V. P. and Khodeev D. A. (2023), “Influence of regular running on the level of general physical fitness of young men”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 5, pp. 39–41.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.853.23

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ В ГРУППАХ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ
ДЗЮДОИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Нуралиев Ботыр Кахраманович

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

Аннотация. В статье приведен анализ результатов выступлений дзюдоистов в юношеском возрасте в зависимости от способа их тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Проанализированы результаты выступлений лучших спортсменов-дзюдоистов Тверской области, а также статистика успешных выступлений спортсменов на чемпионатах и первенствах страны до и после существенных изменений в правилах дзюдо. Выявлена взаимосвязь между методом тренировочного процесса дзюдоистов и результативностью спортсменов. Один из таких методов, который заслуживает особого внимания, - это внедрение средств и методов отечественного вида спорта "универсальный бой" в тренировочный процесс юных дзюдоистов. Универсальный бой сочетает комплексную систему тренировок, направленную на всестороннее физическое развитие и объединяющую элементы различных видов боевых искусств. Данная система тренировки борцов выступает как средство физической и технической подготовки, позволяющее повысить результативность выступлений дзюдоистов юношеского возраста в Тверской области

Ключевые слова: начальная подготовка, единоборства, тренировочный процесс, универсальный бой, дзюдо.

**THE INFLUENCE OF TRAINING UNIVERSAL FIGHT IN INITIAL GROUPS
ON THE SUCCESS OF PERFORMANCES OF YOUTH JUDOKAS IN THE
TVER REGION**

Nuraliev Botyr Kahramanovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article provides an analysis of the results of judokas' performances in adolescence depending on the method of their training process in initial training groups. The results of the performances of the best judo athletes of the Tver region, as well as statistics of successful performances of athletes at championships and national championships before and after significant changes in the rules of judo, are analyzed. The relationship between the method of the training process of judokas and the performance of athletes has been revealed. One of these methods, which deserves special attention, is the introduction of means and methods of the domestic sport "universal fight" into the training process of young judokas. Universal fight combines a comprehensive training system aimed at comprehensive physical development and combining elements of various types of martial arts. This system of training wrestlers acts as a means of physical and technical training, allowing to increase the performance of youth judokas in the Tver region.

Keywords: initial training, martial arts, training process, judo, universal fight, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Как показали результаты исследований, проведенных под руководством ученых Университета имени П.Ф. Лесгафта по изучению предпочтений молодежи в занятиях различными видами спорта, занятия единоборствами занимают большое место в системе предпочтений современной молодежи различных стран [1]. Этот факт имеет большое значение для подготовки будущих защитников Отечества, формирования у них воинской направленности и важных для физической и психологической подготовленности качеств и навыков единоборств [2, 3, 4].

Дзюдо в Тверской области является одним из самых популярных видов единоборств среди детей и подростков. С каждым годом увеличивается число занимающихся японским боевым искусством и количество спортивных школ. Наряду с положительными моментами в последние годы также выявлены проблемы, в первую очередь, связанные с результативностью выступления спортсменов на соревнованиях. Таковыми являются: несоответствие действующей системы подготовки спортивного резерва дзюдоистов в Тверской области требованиям эффективности; необходимость поиска новых инновационных методов и средств тренировочного процесса; достижение сохранения контингента занимающихся; адекватный перевод спортсменов с одного этапа на другой; улучшение физической и технической готовности спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Анализ уровня результативности выступлений единоборцев позволил выделить школу борьбы «Олимп» как одну из ведущих в Верхневолжье. Действующая система подготовки борцов в данной школе существенно отличается от классических методов тренировки в Тверском регионе. Одной из особенностей является внедрение отечественного вида спорта «универсальный бой» в тренировочный процесс юных дзюдоистов. Спортсмены тренируются с учетом особенностей федеральных стандартов и учебных программ подготовки по видам спорта дзюдо и универсальный бой. Такое решение было обусловлено существенным видоизменением, как сути, так и содержания дзюдо, к которому привели постоянные изменения правил соревнований по этому виду спорта, в то время как универсальный бой сохранил большой арсенал и разнообразие технических действий.

Изучение специальной литературы и исследований в области единоборств показывает, что в современной теории спорта практически не рассматривается влияние средств и методов широкоспециализированного вида спорта «универсальный бой» на подготовку юных спортсменов в единоборствах. В связи с этим считаем целесообразно изучить прикладную значимость и влияние средств универсального боя на всестороннюю подготовку спортсменов в единоборствах.

Главным отличием универсального боя от других видов единоборств является его прикладная значимость в повседневной жизни, как для взрослых, так и для детей. Универсальный бой за счет многообразия средств тренировки способствует разносторонней физической подготовленности детей и соответствует педагогическому принципу всестороннего развития личности [5].

Проанализировав результаты выступлений лучших спортсменов-дзюдоистов СДЮСШ борьбы «Олимп» города Твери за последние 10 лет, можно прийти к выводу, что спортсмены, которые с детства выступали на соревнованиях по универсальному бою параллельно с основными стартами, в юношеском возрасте показывали хорошие результаты, как в дзюдо, так и в универсальном бое (табл. 1).

Для наглядной демонстрации влияния занятий универсальным боем в детском возрасте на результаты спортсменов-дзюдоистов в юношеском возрасте были проанализированы списки спортсменов Тверской области, попавших в национальную сборную команду России по дзюдо за последние 10 лет (табл. 2).

Данный диапазон выбран не случайно, т.к. именно с 2013 года под руководством Международной Федерации Дзюдо началось кардинальное «перестроение» вида спорта на более узкоспециализированный путём сокращения разрешённой техники, количества оценённых приемов, а также ужесточения системы наказаний и дисквалификаций.

Таблица 1 – Хронология лучших результатов у спортсменов (старших юношей) по дзюдо, занимавшихся универсальным боем

ФИО	Г.р.	Лучшие результаты выступления на соревнованиях среди юношей и взрослых	
		Унифайт	Дзюдо
Шпагин А.	1996	Первенство мира до 18 лет (2013) – 1 место	Первенство ЦФО до 18 лет – 3 место (2013)
Нуралиев Б.	1997	Первенство мира до 16 лет (2011,2012) – 1 место Первенство мира до 18 лет (2013, 2014) – 1 место Чемпионат мира – 1 место (2015, 2016)	Кубок Европы до 18 лет (2014) – 1 место. Первенство России до 21 года (2016), до 23 лет (2018) – 3 место. Кубок России (2018) – 3 место ЕЮ – 2 место (2018)
Ангар Р.	1999	Первенство России до 18 лет – 1 место (2015)	Первенство России до 18 лет – 3 место (2016)
Красильникова У.	2000	Первенство Европы до 18 лет – 1 место. (2015)	Первенство России до 18 лет (2016) – 2 место до 23 лет (2018) – 3 место
Виноградова В.	2000	Первенство Европы до 18 лет – 1 место. (2015)	Кубок Европы до 18 лет (2016) – 7 место Первенство ЦФО (2020)– 2 место
Ежов С.	2001	Первенство России до 16 лет – 1 место (2015)	Финал спартакиады учащихся России – 5 место (2016)
Амазаспян Г.	2002	Первенство России до 18 лет – 1 место (2018)	ISF Combat Games 2 место (2019)
Белорусов А.	2002	Первенство России до 18 лет – 1 место (2018)	ISF Combat Games 3 место (2019)
Булгаков Д.	2003	Первенство России до 18 лет – 1 место (2018)	ISF Combat Games 2 место (2019)
Петров Е.	2003	Первенство России до 16 лет – 1 место (2017)	Финал спартакиады учащихся России – 5 место (2019)
Кулев М.	2004	Первенство России до 18 лет – 2 место (2019)	Чемпионат России (ката) – 3 место (2022)
Неркарян В.	2005	Первенство России до 18 лет – 2 место (2021)	Первенство России до 18 лет – 5 место (2021)
Козлова А.	2005	Первенство России до 16 лет – 1 место (2020)	Первенство России до 18 лет – 3 место (2021)
Шекерли С.	2005	Первенство России до 18 лет – 3 место (2020)	Первенство России до 18 лет (ката) – 1 место (2022)
Савинский П.	2006	Первенство России до 18 лет – 1 место (2022)	Финал спартакиады учащихся России – 3 место (2022)
Карпов Ф.	2006	Первенство России до 18 лет – 1 место (2022)	Финал спартакиады учащихся России – 3 место (2022)
Плетнёв З.	2006	Первенство России до 18 лет – 2 место (2022)	Первенство ЦФО до 18 лет – 1 место (2022)
Маслов А.	2006	Первенство мира до 18 лет – 2 место (2022)	Первенство России до 18 лет (ката) – 3 место (2022)

В частности, выдающийся спортсмен Я. Ямасито сетует на то, что произошло сужение индивидуальных технических арсеналов дзюдоистов, что позволяет ему ставить под сомнение принадлежность дзюдо к боевому искусству [6]. Системное сокращение разрешённой техники приобрело ежегодный характер и продолжается по настоящее время.

Таблица 2 – Список спортсменов Тверской области, вошедших в сборную команду России по дзюдо различных возрастов с 2014 года

ФИО	Год	Сборные команды	Спортивная школа	Тренер
Нуралиев Ботыр	2016	До 21 года	Олимп	Нуралиев К.К.
	2018	До 23 лет		
Ангар Руслан	2016	До 18 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
Красильникова Ульяна	2016	До 18 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
	2017	До 18 лет		
	2018	До 21 года		
	2019	До 23 лет		
Неркаряян Валерий	2021	До 18 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
Козлова Александра	2021	До 18 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
Савинский Павел	2022	До 18 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
Карпов Фёдор	2022	До 18 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
Бадурова Камила	2014	До 20 лет	СШОР по видам единоборств	Каверзин П. И.
Баранова Евдокия	2016	До 18 лет	СДЮСШОР «Юность», г. Торжок	Воробьев Н. П.
Степанов Никита	2018	До 18 лет	СШОР по видам единоборств	Бутко Э. В.

Для сравнения нами была проанализирована статистика успешных выступлений спортсменов Тверской области на чемпионатах и первенствах страны до существенных изменений в правилах дзюдо (табл. 3).

По данным таблиц 2 и 3 и графиков (рис. 1) видно, что спортсмены, которые с детства занимаются универсальным боем, попадали в сборные команды юношеских и юниорских возрастов намного чаще, чем спортсмены из всех школ дзюдо Тверской области после изменений правил вида спорта дзюдо.

Таблица 3 – Список спортсменов Тверской области, вошедших в сборные команды России по дзюдо различных возрастов в период 2003-2013 гг.

ФИО	Год	Сборные команды	Спортивная школа	Тренер
Нуралиев Темурбек	2009	До 17 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
	2011	До 17 лет		
Галиев Денис	2013	До 20 лет	Олимп	Нуралиев К.К.
Амбарцумова Дайна	2007	До 17 лет	СШОР по видам единоборств	Каверзин П. И.
	2010	До 20 лет		
	2012	Женщины		
	2013	До 23 лет		
Бобиков Роман	2011	До 23 лет	СШОР по видам единоборств	Каверзин П. И.
Баранова Евгения	2010	До 17 лет	СДЮСШОР «Юность», г. Торжок	Петров С.Ю.
	2012	Женщины		
Баранова Ольга	2007	До 17 лет	СДЮСШОР «Юность», г. Торжок	Петров С.Ю.
	2010	До 20 лет		
Рыжова Юлия	2005	До 17 лет	Тверская федерация дзюдо	Базаров Ю.Ч.



Рисунок 1 – Соотношение спортсменов Тверской области в составе сборной России по дзюдо, представляющих различные спортивные школы.

По результатам исследования можно сделать следующие **ВЫВОДЫ**:

- изменение правил вида спорта «дзюдо» сильно повлияло на результативность выступлений спортсменов Тверской области;
- спортивные школы Тверской области, перестроившие систему подготовки дзюдоистов на современную, узкоспециализированную, значительно ухудшили свои результаты;
- спортсмены Тверской области, которые с детства выступали в соревнованиях по универсальному бою параллельно с основными стартами, в дальнейшем показывали результаты значительно выше, чем дзюдоисты, специализирующиеся только в одном виде спорта;

• включение средств и методов вида спорта «универсальный бой» в спортивные тренировки помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебно-тренировочный процесс в дзюдо, выступает как средство физической и технической подготовки, как своеобразный метод, решающий воспитательные задачи, в том числе связанные с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния тренирующихся, повышает интерес к тренировочным процессам и способствует сохранению спортивного контингента в школе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Таймазов В. А., Ашкинази С. М., Обвинцев А. А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 40–42.
2. Козак В. В., Ашкинази С. М. Рукопашный бой. Тула, 1992. 39 с.
3. Обвинцев А. А., Ашкинази С. М. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора // Спорт, Человек, Здоровье. VI Международный конгресс : материалы конгресса. Санкт-Петербург, 2013. С. 86–90.
4. Ашкинази С. М., Горелов А. А., Цед Н. Г., Поципун А. А. Обучение рукопашному бою в современных зарубежных армиях. Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры, 1997. 38 с.
5. Нуралиев Б. К., Нуралиев Н. К., Ашкинази С. М. Особенности спортивной тренировки детей 10-11 лет в универсальном бое // Спорт, Человек, Здоровье : материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. Санкт-Петербург, 2021. С. 354–357.
6. Бгуашев А. Б., Клименко А. А. Критериальные показатели качества овладения юными дзюдоистами пространством технико-тактической деятельности // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2013. № 1. С. 39–45.

REFERENCES

1. Taymazov V. A., Ashkinazi S. M. and Obvintsev A. A. (2016), *Young people's attitude to combat sports and martial arts and their popularity in different countries*, Theory and Practice of Physical Culture, № 2, pp. 40–42.
2. Kozak V. V. (1992), *Hand to hand combat: educational manual*, Tula.
3. Obvintsev A. A. and Ashkinazi S. M. (2013), *Modern sport and applied combats and martial arts in the system of training of military men and antiterrorist units*, materials of the VI International Congress "SPORT, PEOPLE AND HEALTH", The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St.-Petersburg, pp. 86–90.
4. Ashkinazi S. M., Gorelov A. A., Tsed N. G. and Potsipun A. A. (1997), *Training in hand-to-hand combat in modern foreign armies: educational manual*, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg, 38 p.
5. Nuraliev B. K., Nuraliev N. K. and Ashkinazi S. M. (2021), *Features of universal fight sports training for children of 10-11 years old*, materials of the X International Congress "SPORT, PEOPLE AND HEALTH" December 08-10, 2021, St. Petersburg, pp. 354–357.
6. Bguashev A. B. and Klimenko A. A. (2013), *Criteria indicators of the quality of mastering the space of technical – tactical activities by young judoists*, Bulletin of the Maikop State Technological University, № 1, pp. 39–45.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 316.334:796.01

**ГЕНЕЗИС ТЕЛЕСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА:
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ И АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

Оганян Каджик Мартиросович, профессор

Оганян Карина Каджиковна, профессор

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

Аннотация. Одна из главных проблем человеческого существования может быть описана как проблема соотношения между человеком и обществом, между личностью и обществом. Поворот современной гуманитарной мысли, в том числе и философской, к человеку требует нового взгляда на это вечное противостояние и более глубокого проникновения в природу этих проблем в том виде, в каком они проявляются в современном мире. Цель представленного в статье исследования – проанализировать роль и место тела в традиционной культуре и выявить возможные закономерности в восприятии тела в русской философской традиции и в современности. Исправить ситуацию, помочь современному человеку найти «золотую середину» и путь к гармоничному развитию, должно правильно организованное воспитание и образование молодого поколения. Необходимо преодолеть проблему современного подхода к воспитанию молодежи, который лишь декларирует единство в развитии духовной и физической сферы индивида, тем самым приводя к дезинтегрирующему противоречию между телесной ограниченностью организма человека и бесконечностью его социокультурных предпосылок, выражающихся как социокультурное тело. Индивид, реализующий интегрированную культуру телесности, максимально раскрывает в себе потенциал человека как существа не только сформированного и воспринимающего, но и воплощающего ценности культурного субъекта. Причем, личность, в полной мере обладающая такими свойствами, заметно более склонна к дальнейшему совершенствованию и способна быть существенно полезной для общества.

Ключевые слова: телесность, социальное тело, культурное тело, природа, общество, личность, русская религиозная философия, феноменологический подход, психоаналитический подход, психология, духовные ценности.

**GENESIS OF HUMAN CORPORITY:
SOCIO-CULTURAL AND ANTHROPOLOGICAL ANALYSIS**

Oganyan Kadzhik Martirosovich, professor

Oganyan Karina Kadzhikovna, professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. One of the main problems of human existence can be described as the problem of the relationship between man and society, between the individual and society. The turn of modern humanitarian thought, including philosophical thought, towards man requires a new look at this eternal confrontation and a deeper penetration into the nature of these problems in the form in which they manifest themselves in the modern world. The purpose - analyze the role, place of the body in traditional culture, and identify possible patterns in the perception of the body in the Russian philosophical tradition and in modern times. Correctly organized upbringing and education of the younger generation must correct the situation, help modern man find the “golden mean” and the path to harmonious development. It is necessary to overcome the problem of the modern approach to youth education, which only declares unity in the development of the spiritual and physical spheres of the individual, thereby leading to a disintegrating contradiction between the bodily limitations of the human body and the infinity of its sociocultural prerequisites, expressed as the sociocultural body. An individual who realizes an integrated culture of physicality maximizes the potential of a person as a being not only formed and perceiving, but also embodying the values of a cultural subject. Moreover, a person who fully possesses such properties is noticeably more inclined to further improvement and is capable of being significantly useful to society.

Keywords: corporeality, social body, cultural body, nature, society, personality, Russian religious philosophy, phenomenological approach, psychoanalytic approach, psychology, spiritual values.

ВВЕДЕНИЕ. «Телесность» как научная категория. Последние достижения науки и техники и новый образ жизни в информационном обществе меняют социальные отношения и поднимают вопросы духовных ценностей. Коммерческое и потребительское отношение к культуре и людям, а также развитие высоких технологий в науке ставят сложные философские и моральные вопросы о месте человеческого тела. Само слово «телесность» появилось в словарях русского языка в первой половине XX века.

В словаре В.И. Даля не было главы «тело», но была глава «плоть» — «тело животного и человека; все вещество, из чего состоит животное тело». Бодуэн де Куртенэ, Ушаков и Ожегов ввели в свои словари «тело» и выделили прилагательное «телесный» — «принадлежащий организму, телу» [1, с. 779].

С одной стороны, исследования культуры и семиотика повлияли на введение тела как категории, обнаружив, что в разных культурах тело понимается и ощущается по-разному. Термин «телесность», с другой стороны, является результатом нового понимания таких понятий, как болезнь, боль и организм [2].

Все эти исследования требуют разделения понятий тела и телесности и связывают последние с процессами, понимаемыми в терминах культурных/семиотических и психотехнических аспектов. Понятие «телесность» не получило однозначной терминологической фиксации и по-разному называлось теоретиками в разных областях науки.

И.М. Быховская считает, что термин «телесность» относится не к самому природному телу, а к его трансформации [3]. С точки зрения психологической науки мы можем согласиться с В.М. Розиным, который определяет телесность как культурно-исторический и семиотический феномен, а не как биологический организм [4].

К. Хайнеманн называет телесность «социальной структурой» тела. С его точки зрения, общество произвело много вещей из тела как физической структуры [5].

Социальное тело – это результат взаимодействия между естественным телом и социальной средой. С одной стороны, это проявление его объективных и естественных воздействий. С другой стороны, она возникает в результате целенаправленного воздействия от сознательной адаптации к целям социального функционирования [6].

«Культурное тело» — это продукт последовательного формирования и использования культурой человеческого тела. Культурное тело «снимает» характеристики двух других уровней телесного существования и является завершением процесса перехода, своего рода квинтэссенцией [7].

Этот феномен человеческого тела в обществе изучали многие гуманитарные науки, включая философию, антропологию, социологию, психологию и культурологию [8].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Подходы к пониманию телесности в психологических исследованиях. Современная психология располагает достаточным теоретическим и терапевтическим материалом, чтобы говорить о взаимодействии разума и тела. Психосоматическая медицина, нейропсихология и телесно-

ориентированная психотерапия имеют достаточный экспериментальный материал, чтобы говорить о единстве разума и физиологии, а также терапии.

Тело – это психофизиологическое, психосоматическое и биоэнергетическое проявление человеческого организма, характеризующееся двигательной активностью, которое происходит в аксиологическом пространстве общества в результате онтологического и социокультурного развития.

Важно отметить, что У. Джеймс был первым психологом, который упомянул и интерпретировал «физическое Я» в структуре психики. Он различал два «аспекта» в структуре личности: сознательное или чистое эго и эмпирическое или когнитивное.

Анализируя теоретическую направленность изучения телесного самовосприятия в психологии, Е.Т. Соколова, ссылаясь на классификацию уровней Р. Шенса, утверждает, что «тело» выступает как этап развития самоощущения ребенка, т.е. формирования физической самоидентичности.

А.Ш. Хвостов провозглашает психосоматическое единство человека, рассматривает «нормальную» телесность и патологические состояния телесности. Такое понимание телесности приводит к особому определению самости, телесному «образу тела» [9].

Т.С. Леви также считает необходимым думать о телесности как об «одухотворенном теле», которое представляет собой уникальный человеческий индивидуально-психосоматический компонент в интеграции онтогенеза и индивидуального, социокультурного и исторического развития [10].

Понятие «телесности» в русской философской традиции. В религиозно-философской мысли России понимание сущности человеческого тела совпадало с тенденцией к целостному познанию предмета и интуитивному постижению истины в учении В. С. Соловьева теория Богочеловека, включающая истинный андрогенез, истинный союз мужского и женского начал, духа и тела человека.

С. Булгаков понимал тело как космическое «я» человека, связывающее его со Вселенной и являющееся «лабораторией» для духа. Он рассматривал «мужественность» и «женственность» как универсальные «софистические» принципы, лежащие в основе таких явлений, как творчество и власть.

Особенно ярко эта мысль выражена П.А. Флоренским в его представлении о «теле в теле», о сердце как центре тела, очаге духовной жизни человека. Флоренский представляет себе «тело» как подвижную, живую реальность, т.е. как орудие наиболее близкого субъекта.

В целом, признание телесности человека в русской религиозно-философской мысли характеризуется признанием единства мира с духовным телом. Тело человека не рассматривается как препятствие для его духовности; его центр, сердце является духовным центром человека.

Познание человека через его душу и «сердце» как воплощение телесности – существенные черты русской духовности. Понятие «соборность» означает не только духовное единение народа вокруг главной идеи, но и возникновение единого «тела» [11].

Понимание тела в православной традиции, оказавшей большое влияние на

философскую мысль, исходит из определенного единства тела и духа. Понимание И.А. Ильиным проблемы телесности интересно в контексте рассматриваемого вопроса. Во всех культурах человеческое тело составляет важную систему ценностей [12].

Проблема телесности человека в современности. Идея телесности человека приобрела новое измерение и вызывает интерес все большего числа исследователей. Оглядываясь на опыт становления и развития проблемы телесности в прошлом, в будущем ожидается продолжение исследований проблемы телесности в этнокультурном аспекте, разработка ценностей телесности, а также феноменология тела.

Отсутствие телесной культуры является одним из проявлений «ущербности» культурного развития личности в целом, предполагающего в качестве одного из базовых принципов воспроизводство целостности человека, сопряженности его оснований и начал.

В современной науке и обществе в понимании человеческой телесности по-прежнему существует ряд проблем, одна из них – противопоставления «человека телесного» и «человека духовного».

Широкое распространение получила практика, при которой телесные качества человека являются объектом воздействия сами по себе, а интеллектуальные и духовные – сами, без какого-либо серьезного сопряжения их между собой. Эта позиция в значительной степени закрепляется сложившейся системой образования и воспитания [13].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проблемы, затронутые в нашем исследовании, актуализируют недопустимость разрыва духовной составляющей человеческой природы от ее телесной составляющей и намечают пути к преодолению этого разрыва.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Даль В. И. Иллюстрированный толковый словарь русского языка. Москва : Эксмо, 2007. 896 с.
2. Жаров Л. В. Человеческая телесность: философский анализ. Ростов-на-Дону : Изд-во Ростов. ун-та, 1998. 128 с.
3. Быховская И. М. «Человек телесный» в социокультурном контексте раннесоветской эпохи: аксиология и социальные практики // Вестник РГГУ. Серия «Литературоведение. Языкознание. Культурология». 2019, № 8. С. 65–82.
4. Розин В. М. Как можно помыслить тело человека или на пороге антропологической революции // Философские науки. 2006. № 5. С. 33–53.
5. Ханеманн К. Спортивная наука и спортивная политика // Проблемы международного спортивного движения / ВНИИФК. 1981. № 9. С. 17–33.
6. Маслов Р. В. Философия телесности человека // Современная парадигма человека / Саратов. техн. ун-т. Саратов, 2000. С. 68–75.
7. Макаров Е. М. Проблема человека в истории философской мысли. Москва : Знание, 1986. 61 с.
8. Оганян К. М., Бранский, В. П., Манько, Ю. В. Социальная философия. Санкт-Петербург : Петрополис, 2018. 396 с.
9. Хвостов А. Ш. Психология телесности. Москва : Смысл, 2002. 287 с.
10. Леви Т. С. Динамика психологических границ в процессе личностно развивающей работы, основанной на телесном движении // Культурно историческая психология. 2009. № 1. С. 36–41.
11. Бердяев Н. А. О рабстве и свободе человека. Москва : АСТ, 2006. 316 с.
12. Ильин И. А. Сильная власть. Русская идея. Москва : Эксмо, 2017. 695 с.
13. Кречмер Э. Строение тела и характер. Москва : Педагогика-Пресс, 1995. 608 с.

REFERENCES

1. Dal V. I. (2007), Illustrated explanatory dictionary of the Russian language. Moscow.
2. Zharov L. V. (1998), Human corporeality: philosophical analysis, Rostov.
3. Bykhovskaya I. M. (2019), "Corporeal man in the sociocultural context of the early Soviet era: axiology and social practices", Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series "Literary Studies. Linguistics. Culturology", pp. 65–82.
4. Rozin V. M. (2006), "How can one conceive of the human body or on the threshold of the anthropological revolution", Philosophical Sciences, pp. 33–53.
5. Hanemann K. (1981), "Sports science and sports policy", Problems of the international sports movement, pp. 17–33.
6. Maslov R. V. (2000), "Philosophy of human corporeality", Modern human paradigm, pp. 68–75.
7. Makarov E. M. (1986), The problem of man in the history of philosophical thought, Moscow.
8. Oganyan K. M., Bransky V. P., Manko Yu. V. (2018), Social philosophy. Sankt- Petersburg.
9. Khvostov A. Sh. (2002), Psychology of physicality, Moscow.
10. Levy T. S. (2009), "Dynamics of psychological boundaries in the process of personal development work based on bodily movement", Cultural and historical psychology, pp. 36–41.
11. Berdyaev N. A. (2006), About slavery and human freedom, Moscow.
12. Ilyin I. A. (2017), About the Russian idea, Moscow.
13. Kretschmer E. (1995), Body structure and character: trans. with him, Moscow.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.062

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ
(НА ПРИМЕРЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ФОРУМА
«РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА»)**

Паршикова Наталья Владимировна, доктор педагогических наук, профессор
Изаак Светлана Ивановна¹, доктор педагогических наук, доцент
¹*Российский университет транспорта, Москва*

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке базовых параметров оценки события научно-практического характера. Методы: анализ информации (текстовой, цифровой), логико-интуитивные методы, метод системного анализа. Выводы. В методическом плане для комплексной оценки научно-практического мероприятия необходимо учитывать представленные в исследовании базовые параметры событийного процесса, улучшение которых осуществляется посредством применения инструментов стратегического управления.

Ключевые слова: базовые параметры, мероприятие, стратегическое управление, форум.

**METHODOLOGY FOR ASSESSING THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL
EVENT (USING THE EXAMPLE OF THE INTERNATIONAL FORUM
"RUSSIA — SPORTS POWER»)**

Parshikova Natalya Vladimirovna, doctor of pedagogical sciences, professor
Izaak Svetlana Ivanovna¹, doctor of pedagogical sciences, associate professor
¹*Russian University of Transport, Moscow*

Abstract. Relevance is determined by the need to develop methodological approaches to assessing the event process for its further improvement. The purpose of the work is to develop basic parameters for assessing an event of a scientific and practical nature. Methods: information analysis (text, digital), logical-intuitive methods, system analysis method. Conclusions. In the methodological plan for the comprehensive assessment of the scientific and practical event, it is necessary to take into account the basic parameters of the event process presented in the study, the improvement of which is carried out through the use of strategic management tools.

Keywords: basic parameters, event, strategic management, forum.

ВВЕДЕНИЕ. Инновационный путь развития отраслей и сфер общественной жизни на основе избранных приоритетов, характерный для современности, предполагает сосредоточение внимания на расширении спектра научных исследований и разработок. Распространенным способом представления результатов научной деятельности или организационных подходов, обеспечивающих эту деятельность, является участие в научно-практических мероприятиях (форуме, конференции и т.д.).

Многовариантность научно-практических мероприятий в настоящее время не вызывает сомнений. В случае систематически проводимых (например, ежегодных) подобных событий возникает необходимость не только в том, чтобы они учитывали новые веяния современности, но и с точки зрения организации и проведения отличались применяемыми инновационными технологиями, обеспечивающими результативность как самого мероприятия, так и управленческих решений, выработанных и реализуемых в дальнейшем. Для сравнительного анализа необходимо выделить базовые параметры, влияющие на ход проведения мероприятия и определяющие его эффективность.

Этот вопрос рассмотрен на примере событийной модели организации и проведения Международного форума «Россия — спортивная держава» (далее — РСД), зарекомендовавшего себя как лучшее научно-практическое мероприятие отраслевого характера за последние годы, обладающее широким спектром организационных технологий в области событийного менеджмента. Цель исследования состоит в разработке базовых параметров оценки события научно-практического характера.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Любое мероприятие по своей сути является комплексным, и оценить его в полной мере практически невозможно. Так же, как нельзя в полной мере описать, например, психофизическое состояние человека в силу многогранности его составляющих. Тем не менее, можно выделить комплекс действий, приведший к достижению запланированной концептуальной цели, и базовые параметры мероприятия, являющиеся результатом реализации организационной деятельности.

Комплексность проявляется во всех действиях, сопровождающих организацию и проведение РСД. Это комплекс согласованных действий, в состав которого входят: работы по планированию, координации, мотивации и контролю; действия, направленные на решение вопросов финансового обеспечения; работы, направленные на обеспечение безопасности и охраны; работы по аккредитации; действия, направленные на информатизацию событийного процесса и связь; работы по транспортной логистике, размещению и питанию; действия, направленные на работу с участниками мероприятия и персоналом, обеспечивающим его проведение и т.д. [2].

Результат реализации комплекса согласованных действий – базовые параметры мероприятия, которые возможно оценить и использовать в сравнительном анализе. Отметим некоторые из них.

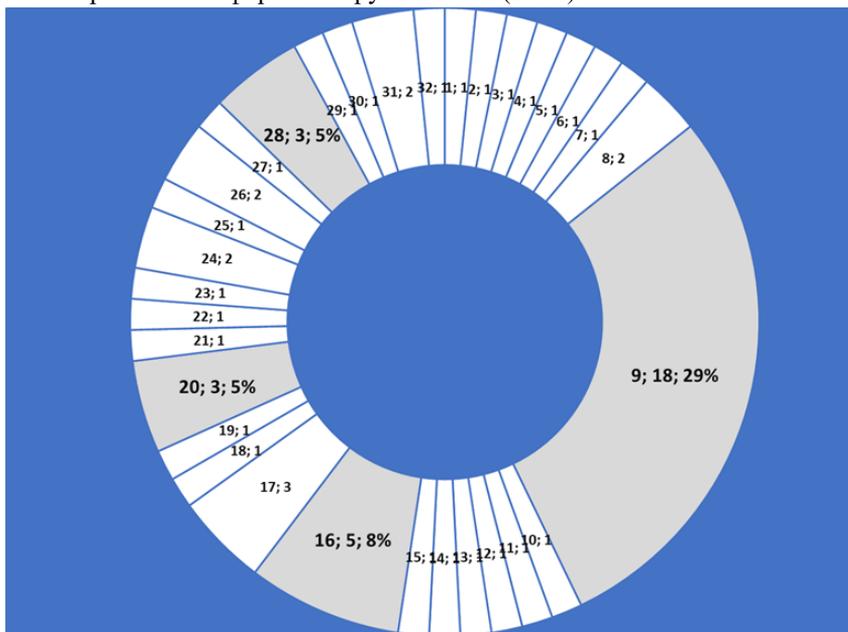
1. *Нормативно-правовая составляющая форума.* В правовых актах установлено, что РСД проводится ежегодно в целях развития физической культуры и спорта (далее — ФКиС), международного спортивного сотрудничества, а также пропаганды ведения здорового образа жизни. Организация и проведение этого спортивного события регламентируется указами и распоряжениями Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, а также приказами Минспорта России, региональными актами территорий-организаторов и другими нормативно-правовыми актами.

2. *Представительность форума.* Одними из характеристик РСД является количественный состав и контингент участников. Так, в XI форуме, который в 2023 году прошел в г. Перми [3], приняли участие более 5000 человек из 45 стран и 88 субъектов РФ. РСД-2023 принял около 100 иностранных гостей.

3. *Организационные формы составных мероприятий.* В части деловых мероприятий базовые показатели определяются в соответствии с информацией, представленной в деловой программе (обозначения: $M_{i,j}$ — мероприятие; i — порядковый номер форума; j — порядковый номер делового мероприятия).

Анализ событийной информации РСД-2023 показал, что в деловой программе форума было запланировано и проведено 63 мероприятия [1]. Представлены 32 их организационные формы, в том числе (в алфавитном порядке) (рис. 1.): бизнес-контакт ($M_{11,51}$), Всероссийская научно-практическая конференция ($M_{11,18}$),

выставочная экспозиция (M_{11,1}), дискуссия (M_{11,60}), заседание попечительского совета (M_{11,40}), Заседание Совета при Президенте РФ (M_{11,3}), консультационная площадка (M_{11,53}), кейс-стади (M_{11,30}, M_{11,61}), круглый стол (M_{11,5}, M_{11,6}, M_{11,7}, M_{11,8}, M_{11,10}, M_{11,12}, M_{11,16}, M_{11,20}, M_{11,21}, M_{11,22}, M_{11,27}, M_{11,29}, M_{11,31}, M_{11,32}, M_{11,34}, M_{11,35}, M_{11,42}, M_{11,43}), Международный симпозиум (M_{11,39}), мозговой штурм (M_{11,52}), неофициальный нетворкинг (M_{11,54}), нетворкинг-сессия (M_{11,55}), образовательная панель (M_{11,17}), открытая сессия-дискуссия (M_{11,37}), панельная дискуссия (M_{11,4}, M_{11,9}, M_{11,14}, M_{11,15}, M_{11,33}), панельная сессия (M_{11,13}, M_{11,24}, M_{11,28}), питч-сессия (M_{11,23}), Пленарное заседание (M_{11,2}), подписание соглашения/меморандума (M_{11,47}, M_{11,48}, M_{11,49}), Расширенное заседание коллегий (M_{11,38}), секция (M_{11,46}), семинар-совещание с руководителями и ответственными специалистами органов исполнительной власти субъектов РФ в сфере ФКиС (M_{11,62}), совещание (M_{11,36}, M_{11,41}), стратегический диалог (M_{11,50}), стратегическая сессия (M_{11,11}, M_{11,44}), технологический поединок (M_{11,58}), торжественная церемония/вручение (M_{11,19}, M_{11,25}, M_{11,26}), установочная сессия (M_{11,45}), форсайт-шоу (M_{11,57}), школа инвестора (M_{11,56}, M_{11,63}), экспертная сессия (M_{11,59}). В структуре деловых мероприятий РСД-2023 максимально востребованная форма — круглый стол (29 %).



1 – бизнес-контакт, 2 – ВППК, 3 – выставочная экспозиция, 4 – дискуссия, 5 – заседание попечительского совета, 6 – Заседание Совета при Президенте РФ, 7 – консультационная площадка, 8 – кейс-стади, 9 – круглый стол, 10 – Международный симпозиум, 11 – мозговой штурм, 12 – неофициальный нетворкинг, 13 – нетворкинг-сессия, 14 – образовательная панель, 15 – открытая сессия – дискуссия, 16 – панельная дискуссия, 17 – панельная сессия, 18 – питч-сессия, 19 – Пленарное заседание, 20 – подписание соглашения/меморандума, 21 – Расширенное заседание коллегий, 22 – секция, 23 – Семинар-совещание с руководителями ОИВ субъектов РФ в сфере ФКиС, 24 – совещание, 25 – стратегический диалог, 26 – стратегическая сессия, 27 – технологический поединок, 28 – торжественная церемония/вручение, 29 – установочная сессия, 30 – форсайт-шоу, 31 – школа инвестора, 32 – экспертная сессия.

Рисунок 1 – Структура деловых мероприятий РСД-2023: (категории/формы; количественные значения; доли).

В целом количество мероприятий и технологий в 2022 г. и 2023 г. остались практически на одном уровне (в 2022 г. форум, с учетом иных форм, включал 62 мероприятия и 32 организационные технологии, обозначенные в деловой программе).

4. *Виды работ мероприятий.* Аналитику деловой, спортивной, культурной составляющих программы возможно сформировать по информации, представленной в плане-графике проведения мероприятий и диаграммах Ганта. Аналитика подобного вида дает возможность с помощью расчетных параметров и инструментов визуализации оценить временные затраты на составные части форума и в дальнейшем оптимизировать организационные действия в соответствии с теорией расписаний. Организационные диаграммы деловых мероприятий РСД-2009 (место проведения — г. Казань) и РСД-2022 (место проведения — г. Кемерово) представлены на рисунке 2.

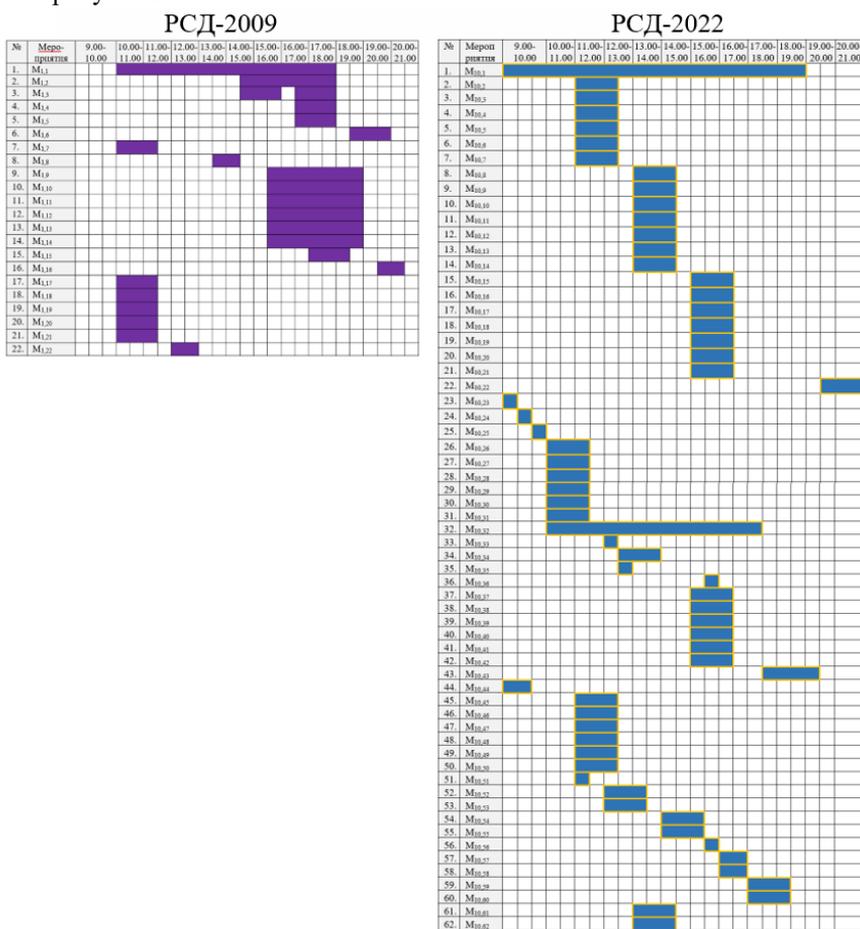


Рисунок 2 – Организационные диаграммы деловых мероприятий РСД-2009 и РСД-2022 ($M_{i,j}$ — мероприятие, где i — порядковый номер форума, j — порядковый номер делового мероприятия).

Оптимизировать деятельность, направленную на организацию и проведение мероприятия, позволяют инструменты стратегического анализа. SWOT-анализ оценивает сильные и слабые стороны событийного проекта, а также его возможности и угрозы. На основе исследования формируется стратегия развития, которая позволит разработчикам использовать в событийном процессе свои сильные стороны, снижая негативное влияние слабых сторон путем их преодоления для максимальной реализации возможностей, а также минимизировать риски с помощью имеющегося конкурентного преимущества и усиления слабых позиций для уменьшения количества существующих угроз. Совершенствованию событийного проекта научно-практической направленности также способствуют: SMART-анализ, который является инструментом для определения целей и задач их достижения; PEST-анализ, позволяющий в общем виде обозначить влияющие на развитие факторы; VRIO-анализ, определяющий ресурсы и возможности, которые могут обеспечить конкурентоспособность мероприятия.

ВЫВОДЫ

1. В методическом плане для комплексной оценки мероприятия научно-практической направленности необходимо учитывать, прежде всего, базовые параметры событийного процесса: показатель, характеризующий нормативно-правовое обеспечение события; его представительность и виды работ; организационные формы составных мероприятий и т.д.

2. Улучшение базовых показателей осуществляется посредством применения инструментов стратегического управления на стадии создания событийного проекта и его перепроектирования (в случае регулярно проводимого мероприятия).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Официальный сайт Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава». URL: <https://sportforumrussia.ru/?ysclid=lqrjnoaxi6587478761> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Паршикова Н. В., Изаак С. И. Организация научно-практических мероприятий. Москва : Русайнс, 2022. 110 с.
3. Распоряжение Президента Российской Федерации от 12.07.2022 г. № 231-рп «О проведении Международного спортивного форума "Россия – спортивная держава" в 2023 году». URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48184> (дата обращения: 15.10.2023).

REFERENCES

1. Official website of the International Sports Forum "Russia — Sports Power", (2023), available at: <https://sportforumrussia.ru/?ysclid=lqrjnoaxi6587478761> (accessed date: 15 October 2023).
2. Parshikova N. V. and Izaak S. I. (2022), "Organization of scientific and practical events", Russines, Moscow.
3. Order of the President of the Russian Federation of 12.07.2022 No. 231-rp "On holding the International Sports Forum" Russia – Sports Power "in 2023", (2023), available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48184> (accessed date: 15 October 2023).

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 379.834

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ВЗРОСЛОМУ НАСЕЛЕНИЮ

Пасечник Павел Викторович

Военный учебный научный центр Сухопутных войск «Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации», г. Москва

Аннотация. Сфера физкультурно-оздоровительных услуг до сих пор считается развивающейся отраслью, требующей грамотной рекламы и реализации. С этой целью необходимо разработать четкую стратегию ее применения, которая будет основана на составлении маркетингового плана и конкретизации структуры предлагаемых населению услуг. Цель представленного в статье исследования – формулировка алгоритма совершенствования и реализации маркетинговой стратегии предоставления физкультурно-оздоровительных услуг взрослому населению, который повысит эффективность деятельности физкультурно-спортивного комплекса в условиях конкурентной борьбы на соответствующем рынке. Определены аспекты реализации алгоритма предоставления физкультурно-оздоровительных услуг взрослому населению. По мнению авторов, грамотное планирование, конкретизация условий и разработка алгоритма предоставления физкультурно-оздоровительных услуг взрослому населению повысит конкурентоспособность физкультурно-спортивной организации соответствующего профиля.

Ключевые слова: маркетинг, физкультурно-оздоровительные услуги, физкультурно-спортивная организация.

A RETROSPECTIVE ANALYSIS OF MARKETING IN THE FIELD OF PROVIDING PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS SERVICES TO THE ADULT POPULATION

Pasechnik Pavel Viktorovich

Military Training Scientific Center of the Ground Forces "Combined Arms Order of Zhukov Academy of the Armed Forces of the Russian Federation", Moscow

Abstract. The field of physical education and wellness services is still considered a developing industry that requires competent advertising and implementation. To this end, it is necessary to develop a clear strategy for its application, which will be based on drawing up a marketing plan and specifying the structure of services offered to the public. The aim of the study – formulation of an algorithm for improving and implementing a marketing strategy for providing physical education and wellness services to the adult population, which will increase the efficiency of the physical education and sports complex in a competitive environment in the relevant market. The aspects of the implementation of the algorithm for providing physical education and wellness services to the adult population are determined. Competent planning, specification of conditions and development of an algorithm for providing physical education and wellness services to the adult population will increase the competitiveness of a sports and sports organization of the appropriate profile.

Keywords: marketing, physical education and wellness services, physical education and sports organization.

ВВЕДЕНИЕ. В современный период в Российской Федерации имеется необходимость трансформации системы управления физкультурно-спортивными организациями, относящимися к различным формам собственности, поскольку у них еще недостаточно опыта стабильной эффективной деятельности в рыночных условиях. При этом массовая физическая культура и различные виды спорта в нашей стране представляют собой особую хозяйственную отрасль, основное назначение которой состоит в предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг различным группам населения.

Исследователи относят к основным продуктам, производимым данной отраслью следующие:

- социальные услуги, которые представляют собой организованные занятия различными комплексами физических упражнений конкретной направленности или определенными видами спорта для достижения конкретных целей;
- создание необходимых условий для поддержания деятельности физкультурно-спортивных учреждений различных форм собственности в процессе занятий различных групп населения;
- организация и проведение спортивных соревнований и массовых зрелищных мероприятий;
- должное обслуживание и ремонт спортивного оборудования и инвентаря и пр.

Учеными установлено, что на рынке физкультурно-спортивных услуг конкурентоспособность соответствующей организации прямо зависит от состояния маркетинговой службы и активности ее деятельности. Совершенствование деятельности физкультурно-спортивной организации требует внедрения новых способов и методов управления, направленных, в конечном итоге, на удовлетворение потребностей различных групп населения, как основного потребителя данной группы услуг. Следовательно, маркетинг, как основная управленческая функция, способна конкретизировать условия удовлетворения индивидуальных потребностей каждой группы потенциальных потребителей физкультурно-оздоровительных или спортивных услуг [1].

Проведенный нами анализ Федеральной целевой программы развития физкультурно-спортивной деятельности в Российской Федерации показал ее профилное ориентирование на популяризацию массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий посредством: повышения интереса взрослого населения к самостоятельным физкультурно-оздоровительным тренировкам; совершенствования инфраструктуры, предназначенной для массовых физкультурно-спортивных тренировок желательно вблизи места жительства. Данная программа рассматривается через призму расширения базы и возможностей эксплуатации спортивных сооружений.

Проведенный анализ литературных источников и соответствующих документов показывает, что в современный период развитие массовой физической культуры осуществляется преимущественно в двух направлениях: посредством государственного управления и финансирования соответствующих управленческих структур различного уровня, а также с помощью предпринимательской активности функционирования частных форм бизнеса в сфере физической культуры [2]. При этом определено, что перечень оказываемых предпринимателями услуг существенно превышает таковой в государственных физкультурно-спортивных организациях, что связано, вероятно, с более быстрой их реакцией на появляющийся спрос потенциальных клиентов и со становлением сферы физкультурно-оздоровительных услуг в нашей стране в современный период [3].

Рынок физкультурно-оздоровительных услуг подчиняется базовым экономическим законам, однако, несмотря на это, он обладает собственной спецификой. Маркетинг сферы физкультурно-оздоровительных услуг менее применим, чем маркетинг товаров и нуждается в постоянном контроле качества предоставляемой населению услуги с целью определения ее эффективности. Кроме того, необ-

ходимо проведение регулярной рекламной деятельности, пропаганды пользы здорового образа жизни, привлечения населения к занятиям массовыми формами оздоровительной физической культуры и т.п. [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Ретроспективный анализ литературных источников показывает, что еще 5-10 лет назад был минимальный спрос на физкультурно-оздоровительные услуги со стороны взрослого населения, а в настоящее время вырос спрос на фитнес-тренировки, занятия аэробикой, бодибилдингом и физкультурно-оздоровительной гимнастикой приблизительно на 15-20% по сравнению с 2018 годом.

При исследовании ситуации, сложившейся на стадионе «Подолье», определено, что спрос на предоставление физкультурно-оздоровительных услуг в 2015 году был на 7,5 % ниже, чем в 2017, на 15,2 % ниже, чем в 2019, на 17,7 % ниже, чем в 2021 и на 19,3 % ниже, чем в 2023 году. Тем самым ежегодное увеличение спроса на предоставление платных физкультурно-оздоровительных услуг взрослому населению в среднем составляет около 3,5 %, а общий прирост за последние 5 лет составляет около 20 %.

Как показали результаты наших исследований частично такая ситуация объясняется в то числе и тем, все чаще руководство частных компаний, расположенных вблизи стадиона, на территории которого мы проводили эксперимент, стало обращать внимание на состояние здоровья своих сотрудников и приобретает им абонементы на посещение физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности. Это положительно влияет на существование рынка физкультурно-оздоровительных услуг, моментально реагирующего на ротацию спроса, появление новых предложений по видам выставляемых к реализации физкультурно-оздоровительных услуг и методик, что приводит к увеличению прибыли физкультурно-спортивных организаций, а, соответственно, и позитивным изменениям в их оснащении.

Согласно проведенному нами опросу представителей управленческих структур физкультурно-спортивных организаций Московской области определено, что муниципальная политика властей в сфере физической культуры и спорта должна включать в себя следующие меры, способствующие поддержанию конкурентоспособности и востребованности услуг, предоставляемых физкультурно-спортивной организацией взрослому населению:

- снижение коэффициентов на долгосрочную аренду помещений, предоставляемых физкультурно-спортивным организациям, которые находящихся в муниципальной собственности;
- пересмотр в сторону оптимизации тарифов на оплату предоставляемых физкультурно-спортивной организации коммунальных услуг (например, в бассейнах, на стадионах и в фитнес-клубах);
- помощь в производстве и распространении социальной рекламы конкретной физкультурно-спортивной организации и предоставляемых ей населению услуг на территории муниципального образования;
- желательно безвозмездное предоставление территорий города для проведения спортивно-массовых мероприятий;
- разработка и реализация механизма поддержки наиболее значимых социально востребованных физкультурно-массовых инициатив).

Для прогнозирования и оценки эффективности маркетинговой деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных услуг необходимо учитывать к какому именно виду относится маркетинг. Он имеет несколько разновидностей:

- маркетинг услуг (базируется на предоставлении физкультурно-спортивной организацией различного рода услуг определенным категориям населения);
- маркетинг идей (разработка и реализация тренировочных программ и курсов повышения и переподготовки инструкторов);
- маркетинг организации (разработка имиджа сотрудников организации).

Поскольку физкультурно-оздоровительный продукт имеет определенную специфичность, эффективность маркетинга оценивается реализацией разработанного алгоритма действий. Маркетинговая концепция не будет успешной без учета: специфики фитнеса, спроса на рынке соответствующих услуг, социальных и педагогических потребностей и целей. Пренебрежение интересами населения - потребителей, потребляющих физкультурно-оздоровительные услуги, предлагаемые физкультурно-спортивной организацией обществу, можно вызвать так называемый социальный конфликт, который нанесет ущерб состоянию здоровья членов общества.

ВЫВОДЫ. Оцениваемые нами, частные физкультурно-спортивные организации осуществляют деятельность без каких-либо дотаций и финансирования со стороны государства. Однако, с учетом высокой необходимости и социальной значимости занятий физической культурой для всех категорий населения, можно рекомендовать осуществлять государственную поддержку для создания такого режима деятельности физкультурно-спортивных организаций, при котором будут достигнуты условия их наиболее благоприятной работы.

В итоге отметим, что основным принципом системы управления физкультурно-спортивной индустрией должна быть, по нашему мнению, поддержка развивающихся структур предоставления физкультурно-оздоровительных услуг различным категориям населения, грамотное и целенаправленное регулирование экономических и других мер поддержки физкультурно-спортивных организаций, что, в конечном итоге, приведет к совершенствованию компонентов деятельности, направленных на поддержание соответствующего уровня здоровья нации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алешин В. В. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Москва, 2014. 80 с.
2. Алексунин В. А. Маркетинговый подход к управлению спортивной индустрией // Вестник РГГУ. Серия: Экономика. Управление. Право. 2016. № 3. С. 92–101.
3. Валдайцев С. В. Управление инновационным бизнесом. Москва, 2014. 343 с.
4. Газнюк Л. М. Социокультурная роль и функции субъектов маркетинга в спорте // Слободжанский научно-спортивный вестник. 2013. № 2 (35). С. 190–195.

REFERENCES

1. Aleshin V. V. (2014), "Marketing and management in the field of physical culture and sports", *Moscow*, 80 p.
2. Aleksunin V. A. (2016), "Marketing approach to sports industry management", *Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series: Economics. Control. Right*, No. 3, pp. 92–101.
3. Valdaytsev S. V. (2014), "Management of innovative business", *Moscow*, 343 p.
4. Gaznyuk L. M. (2013), "Sociocultural role and functions of marketing subjects in sports", *Slobodzhan'sky scientific and sports bulletin*, No. 2 (35), pp. 190–195.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.012

**ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
МЫШЦ РУК И НОГ У КУРСАНТОВ ПО ВОЕННОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ПРИМЕНЕНИЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ»**

Пьянков Иван Сергеевич¹

Митрюков Александр Семенович², кандидат педагогических наук, доцент,

Данилов Александр Борисович²

Ильин Антон Дмитриевич²

¹*Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск*

²*Дальневосточное высшее общевойсковое командное ордена Жукова училище
имени Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского, Благовещенск*

Аннотация. В статье проанализированы средства и методы для оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног у курсантов по военной специальности «Применение подразделений морской пехоты». Выявлено, что уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц рук у испытуемых максимальным образом проявляется к третьему курсу. Ко второму курсу обучения по воинской специальности «Применение подразделений морской пехоты» Дальневосточного высшего общевойскового командного училища происходит вырывание интегральных оценок силовых показателей мышц рук у курсантов и у обучающихся выпускных классов суворовского училища. Для развития скоростно-силовой выносливости мышц ног у курсантов требуется коррекция физической подготовки. Для оценки скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног необходима разработка нормативных требований по контрольным упражнениям «Русский силомер» и «Вертикальный прыжок Bosco».

Ключевые слова: скоростно-силовая выносливость, мышцы ног, мышцы рук, многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер», вертикальный прыжок Bosco, физическая подготовка курсантов.

**ASSESSMENT OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH
ENDURANCE OF THE MUSCLES OF THE ARMS AND LEGS IN CADETS IN
THE MILITARY SPECIALTY “USE OF MARINE CORPS UNITS”**

Pyankov Ivan Sergeevich¹

Mitryukov Alexander Semenovich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Danilov Alexandr Borisovich²

Ilin Anton Dmitrievich²

¹*Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

²*Far Eastern Higher Combined Arms Command School of the Order of Zhukov
named after Marshal of the Soviet Union K.K. Rokossovsky of the Ministry of Defense of the
Russian Federation, Blagoveshchensk*

Abstract. The article analyzes means and methods for assessing the level of development of speed-strength endurance of the muscles of the arms and legs of cadets in the military specialty “Use of Marine Corps Units.” Results: the level of development of speed-strength endurance of the arm muscles in the test subjects is maximally manifested by the third year. By the second year of training in the military specialty “Use of Marine Corps Units” at the Far Eastern Higher Combined Arms Command School, integral assessments of the strength indicators of the arm muscles are taken from cadets and from graduating classes of the Suvorov School. To develop speed-strength endurance of cadets' leg muscles, correction of physical training is required. To assess the speed-strength endurance of the muscles of the arms and legs, it is necessary to develop regulatory requirements for the control exercises “Russian strength meter” and “Bosco vertical jump”.

Keywords: speed-strength endurance, leg muscles, arm muscles, all-around on the gymnastic crossbar “Russian strength meter”, Bosco vertical jump, physical training of cadets.

ВВЕДЕНИЕ. «Для успешного проведения десантных операций подразделениями морской пехоты в значительной степени требуется развитие у них высокого уровня общей и скоростно-силовой выносливости, навыков ведения стрельбы, военно-прикладного плавания, умения самостоятельно принимать правильные решения в экстремальной обстановке, выдержки, самообладания, смелости, решительности и других физических, психологических качеств и военно-прикладных навыков» [1, с. 190].

Необходимо отметить, что в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации предложены контрольные упражнения, определяющие скоростно-силовую выносливость лишь комплексно: физические упражнения, направленные на формирование и совершенствование военно-прикладных навыков рукопашного боя и в преодолении препятствий [2]. Тогда как для коррекции физической подготовки курсантов по военной специальности «Применение подразделений морской пехоты» необходимы данные о скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног отдельно.

Таким образом, целью исследования является оценка уровня развития скоростно-силовой выносливости у курсантов по военной специальности «Применение подразделений морской пехоты».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для определения скоростно-силовой выносливости мышц рук возможно использовать средства многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер», в котором каждому участнику в течение 1 мин. на перекладине необходимо выполнить упражнения в любой последовательности по своему выбору согласно балльной системе. При этом количество баллов возрастает по мере увеличения сложности упражнения [3]. Учитывая, что в настоящее время отсутствуют нормативные требования к выполнению данного контрольного упражнения, для сравнения использовали результаты выполнения многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» для интегральной оценки силовых способностей у учащихся выпускных классов Екатеринбургского суворовского военного училища (далее – ЕкСВУ) в декабре 2022 г.

Для определения скоростно-силовой выносливости четырёхглавой мышцы бедра возможно использовать повторный вертикальный прыжок Bosco. При этом вертикальные прыжки совершаются в течение одной минуты. Значения генерируемой средней мощности для взрослых спортсменов мужского пола для теста продолжительностью 60 секунд представлены в таблице 1 [4].

Таблица 1 – Значения генерируемой средней мощности для взрослых спортсменов мужского пола для теста продолжительностью 60 секунд

	Оценка				
	1	2	3	4	5
Средняя мощность, Вт/кг	менее 20,0	20,1-23,3	23,4-26,6	26,7-29,9	Более 30,0

В исследовании участвовали курсанты первого (23 человека), второго (17 испытуемых) и третьего курса (11 морских пехотинцев) воинской специальности

«Применение подразделений морской пехоты» Дальневосточного высшего обще-
войскового командного училища (ДВОКУ). Тестирование скоростно-силовой вы-
носливости у курсантов проходило во время спортивно-массовой работы. Матема-
тическую обработку результатов исследования производили с помощью пакета
прикладной программы Microsoft Excel 2019.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основные параметры статистических
распределений результатов выполнения контрольного упражнения «Русский си-
ломер» у курсантов ДВОКУ и учащихся 11-х классов ЕкСВУ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Основные параметры статистических распределений результатов вы-
полнения контрольного упражнения «Русский силомер» в баллах у курсантов ДВОКУ и
учащихся 11-х классов ЕкСВУ

Курс	ДВОКУ			ЕкСВУ (n=56)		P
	M±m	σ	c _v , %	m _с	Q ₁ – Q ₃	
Первый (n=21)	97,8±10,2	46,8	47,9	124,5	100-175	<0,05
Второй (n=11)	128,8±23,0	76,3	59,2			>0,05
Третий (n=11)	209,8±16,3	53,9	25,7			<0,05

Примечание: c_v, % - коэффициент вариации

В результате анализа полученных данных было установлено, что уровень
развития скоростно-силовой выносливости мышц рук у испытуемых максималь-
ным образом проявляется к третьему курсу, что совпадает с возрастным пиком
развития силы. При этом результаты выполнения контрольного упражнения у кур-
сантов второго курса ДВОКУ и одиннадцатиклассников ЕкСВУ не имеют значи-
мых различий. Однако, для первокурсников и второкурсников, на наш взгляд,
необходимо проведение дополнительных исследований по определению скорост-
но-силовой выносливости мышц рук, так коэффициенты вариации статистических
распределений превышают 33%.

Основные параметры статистических распределений значений средней
мощности повторных вертикальных прыжков Bosco представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Основные параметры статистических распределений значений сред-
ней мощности повторных вертикальных прыжков Bosco (Вт/кг)

Курс	M±m	m _с [Q ₁ – Q ₃]	σ	c _v , %	Оценка
Первый (n=23)	–	24,12 [20,86–27,57]	–	–	3
Второй (n=17)	16,99±0,56	–	2,30	13,5	1
Третий (n=10)	–	17,90 [15,91–18,31]	–	–	1

Примечание: c_v, % - коэффициент вариации

Согласно таблице 3, медиана результатов выполнения вертикальных
прыжков Bosco курсантами первого курса в 24,12 соответствует оценке 3 по та-
блице 1 (удовлетворительно). Тогда как среднее значения, медиана результатов у

второкурсников и третьекурсников советует отметке «Плохо». Таким образом, уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц ног у испытуемых второго и третьего курсов находится на низком уровне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц рук у курсантов по военной специальности «Применение подразделений морской пехоты» максимальным образом проявляется к третьему курсу. При этом необходимо проведение дополнительных исследований по определению скоростно-силовой выносливости мышц рук для первокурсников и второкурсников. Результаты выполнения многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» у курсантов второго курса ДВОКУ и одиннадцатиклассников ЕкСВУ не имеют значимых различий, что говорит о вырывании интегральных оценок силовых показателей мышц рук у обучающихся выпускных классов суворовских училищ и курсантов второго курса ДВОКУ. Уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц ног у испытуемых второго и третьего уровня находится на низком уровне, что требует коррекции физической подготовки. Для оценки скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног необходима разработка нормативных требований по контрольным упражнениям «Русский силомер» и «Вертикальный прыжок Bosco».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Крысанов В. П., Сивак А. Н., Гусев А. В., Асланов М. Ш. Проблемы специальной направленности физической подготовки подразделений морской пехоты Военно-морского флота России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 188–191.
2. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202306210007> (дата обращения: 20.10.2023).
3. Пьянков И. С. Применение средств многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» для интегральной оценки силовых способностей у учащихся выпускных классов Екатеринбургского суворовского военного училища // Сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 20. Челябинск, 2023. С. 169–174.
4. Bosco C., Luhtanen P., Komi P. V. A simple method for measurement of mechanical power in jumping // *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*. 1983. No. 50 (2). P. 273–282.

REFERENCES

1. Krysanov V. P., Sivak A. N., Gusev A. V. and Aslanov M. Sh. (2020), "Problems of special focus of physical training of marine corps units of the Russian Federation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (180), pp. 188–191.
2. Minister of Defense of the Russian Federation (2023), "On approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation", Order of the dated April 20, 2023 No. 230, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202306210007> (accessed: 10 October 2023).
3. Pyankov I. S. (2023), "The use of all-around means on the gymnastic crossbar "Russian strength meter" for the integral assessment of strength abilities in graduating class students of the Yekaterinburg Suworov Military School", collection of scientific works of young scientists of Ural State University of Physical Culture, Vol. 20, pp. 169–174.
4. Bosco C., Luhtanen P. and Komi P. V. (1983), "A simple method for measurement of mechanical power in jumping", *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, No. 50 (2), pp. 273–282.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.01

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПУТИ К МЕТОДОЛОГИИ ТРАНСНАУЧНОГО ЗНАНИЯ

Родин Юрий Иванович, доктор психологических наук, профессор
Московский педагогический государственный университет

Аннотация. Становление физической культуры в начале XXI века достигло наивысшей точки бифуркации, актуализирующей запрос на научно обоснованное представление о ее будущем. Цель исследования – проанализировать современное состояние физической культуры с последующим прогнозированием путей ее дальнейшего развития как отрасли науки и культурной практики. Методы исследования – научная рефлексия основных положений философии науки, теории физической культуры и научное прогнозирование. Современная физическая культура находится в состоянии турбулентности, вызванной ее высокой чувствительностью к развитию смежных отраслей науки, искусства и культуры; ее развитие можно понять в логике методологии постнеклассического и транснаучного знания. Ведущей тенденцией развития теории физической культуры является ее трансформация в сложноструктурированное, человекоемкое, многовекторное и саморазвивающееся трандисциплинарное знание.

Ключевые слова: физическая культура, классический, неклассический, постнеклассический тип рационального познания, синергетика, транснаука.

THE THEORY OF PHYSICAL CULTURE ON THE WAY TO THE METHODOLOGY OF TRANS-SCIENTIFIC KNOWLEDGE

Rodin Yuri Ivanovich, doctor of psychological sciences, professor
Moscow Pedagogical State University

Abstract. The formation of physical culture at the beginning of the XXI century reached the highest point of bifurcation, actualizing the request for a scientifically based idea of its future. The purpose of the study is to analyze the current state of physical culture with subsequent forecasting of ways of its further development as a branch of science and cultural practice. Research methods – scientific analysis of the main provisions of the philosophy of science, theory of physical culture and scientific forecasting. Main conclusions: modern physical culture is in a state of turbulence caused by its high sensitivity to the development of related branches of science, art and culture; its development can be understood in the logic of the methodology of post–non-classical and trans-scientific knowledge; the leading trend in development is the transformation of physical culture into complex, structured, human-intensive, multi-vector transdisciplinary knowledge.

Keywords: physical culture, classical, non-classical, post-non-classical type of rational cognition, synergetics, trans-science.

ВВЕДЕНИЕ. Предпринятая нами попытка выявить тенденции развития физической культуры как отрасли научного знания и культурной практики вызвана актуализацией проблемы становления человека возможного в условиях кардинальных цивилизационных изменений, высокой чувствительностью теории физической культуры к развитию смежных областей науки, толерантностью к достижениям общечеловеческой культуры, искусства и педагогической практики. Основные направления развития физической культуры отчасти объективированы нормативным оформлением в 2021 году трех научных специальностей: 5.8.4 – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»; 5.8.5 – «Теория и методика спорта»; 5.8.6 – «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».

Исходными позициями исследования являются идеи о процессе познания как о воспоминании идей (Платон) и прогрессе разума (Ж. Кондорэ), о движении

человеческой мысли к абсолютному Духу (Гегель), теории биологической эволюции (Ч. Дарвин), концепции эволюции исторического развития (Г. Спенсер) и эволюции организованных систем (А.А. Богданов), синергетика с последующим ее соединением с теорией об уровнях и стадиях научного познания (В.И. Степин), теория глобального эволюционизма Вселенной как возрастание степени сложности структур ее организации (В.И. Вернадский, Н.Н. Моисеев), концепция культурно-исторического развития парадигм, согласно которой научные факты «теоретически нагружены», а эволюция научного знания представляет собой нелинейное движение прогресса и развития (Ж. Пиаже, Н.Н. Моисеев, Т. Кун и др.), стремящегося к целосообразности (Б. Спиноза, Э.В. Ильенков), дифференционно-интеграционный принцип развития (Платон, Сократ, В.Ф. Гегель, Я.А. Коменский, Ч. Дарвин, Вл.С. Соловьев, С.Н. Трубецкой, Н.О. Лосский, Г. Спенсер, М.И. Сеченов, Н.И. Чуприкова и др.) [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключалась в научной рефлексии сложившихся научных представлений о становлении физической культуры как отрасли научного знания с последующим формулированием положений, определяющих логику ее развития в XXI веке.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: изучение специальной литературы и нормативных документов, анализ положений, зафиксированных в философии науки, психологии, педагогике, теории физической культуры, с последующим их сравнением и обобщением, написанием текста статьи как метода постижения и осмысления логики развития физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В культурно-историческом аспекте развития физической культуры выделяются три типа методологии рационального познания: классический, неклассический, постнеклассический. *Классический тип* возник примерно в конце XVII века. Он характеризуется опорой на идеалы объективности и эмпирические данные, методологический редукционизм, абсолютизацию количественного знания, благодаря которым раскрываются тайны бытия познающему разуму, наблюдающему как бы со стороны, способному фиксировать феномены физической культуры и познавать их сущность. К классическому периоду относятся первые теоретические представления и методики физического воспитания (Дж. Лок, И.Г. Песталоцци, Ж.Ж. Руссо, Ф. Гутс-Мутс, Ф.Л. Ян, отчасти П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский и др.).

Эпистемология неклассического типа рационального познания идеалов и норм в теории физической культуры строится на представлении о деятельностной природе научного знания, зависящего от исторического развития, средств и методов познавательной и практической деятельности человека. Благодаря неклассическому подходу в изучении проблем в области физиологии активности, психологии произвольного движения, педагогики, медицины, биомеханики, кинезиологии, теории и методики физической культуры, а также возрастающего напряжения развития практики физической культуры и спорта были созданы предпосылки для возникновения во второй половине XX века и ее развития вплоть до начала XXI века единой междисциплинарной научной области знания, зафиксированных в специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортив-

ной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». В ее рамках возникла мультидисциплинарная многовекторная отрасль науки по следующим направлениям: естественно-научные основы физической культуры; гуманитарное; теория и методика оздоровительной, рекреативной, адаптивной, гигиенических основ и лечебной физической культуры, спортивной тренировки и др.

Постнеклассический тип рациональности возник примерно в конце XX века. Его отличает: опора на ценностно-целевые и гуманитарные ориентации субъекта в научной деятельности, соотнесение их с социальными целями и гуманистическими ценностями, опора на учение об эволюции организованных систем и синергетику [6]. Постнеклассика характеризуется процессами возрастающей дифференциации и интеграции научного знания в более сложную и совершенную структуру знания по принципу целосообразности. В ее рамках наметился переход физической культуры к единой структурированной саморазвивающейся человекомерной единой системе, включающей педагогику, гигиену, биологию, медицинские знания, философию, социологию, психологию, историю, кибернетику. В результате в 2021 году официально оформились и утверждены приказом Министерства науки и высшего образования РФ три педагогических научных специальности: 5.8.4 – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»; 5.8.5 – «Теория и методика спорта»; 5.8.6 – «Оздоровительная и адаптивная физическая культура». Это, на наш взгляд, способствует дальнейшей дифференциации предметов исследования в рамках перечисленных выше педагогических специальностей. Потенциально возможными научными дисциплинами и культурными практиками со своими предметами, теорией и методологией исследования, на наш взгляд, являются: оздоровительная и развивающая физическая культура; адаптивная физическая культура; лечебная и реабилитационная физическая культура; спортивная подготовка и адаптивный спорт; физическая культура и спорт как средство проявления выразительности человека, включающая: технико-эстетические виды спорта, танцевальное искусство (классические и спортивные танцы, акробатический рок-н-ролл и т.п.), режиссуру массовых художественно-спортивных представлений, теорию организации и проведения фестивалей, физкультурных парадов, спектаклей, мюзиклов, отчасти биомеханику Мейерхольда (в классификаторе ВАК это направление относится к научным специальностям 5.10. Искусствоведение и культурология); технические, интеллектуализированные виды спорта, объединяющие традиционные игры (шахматы, шашки), киберспорт и т.п.; философия (*точнее метафизика*) физической культуры, поднимающая научное познание до проблемы становления личности человека в сфере физической культуры и спорта и поиска смысла жизни [1, 2].

Промежуточным итогом дальнейшей дифференциации предметов исследования в рамках зафиксированных научных паспортов является расширение рационального знания:

– о здоровье человека и факторах, его обуславливающих в разные возрастные периоды, возможности оздоровления, профилактики заболеваний, позитивного влияния на протекание болезни, повышение жизнестойкости человека, его активное долголетие;

- о физическом и двигательном развитии в процессе физического воспитания и профессиональной физической подготовки;
- о построении многолетнего учебно-тренировочного процесса в разных видах спорта, адаптивного спорта, специальной физической подготовки; о педагогических закономерностях развития выразительности человека средствами физической культуры, спорта и искусства;
- об изучении когнитивного развития человека посредством технических и интеллектуализированных видов спорта;
- о формировании личности и поиске смысла жизни в процессе занятий физической культурой и спортом как в социально и личностно значимых для человека видах деятельности.

На этом фоне в теории физической культуры сохраняется инерция преобладания эмпирического характера научных изысканий с последующим укладыванием полученных данных в сложившиеся научные парадигмы без критического анализа с позиций современного научного знания, в попытках втиснуть вновь нарождающиеся направления физической культуры, чувствительные к развитию смежных областей знаний (механики, физиологии, психологии, педагогики, информационно-коммуникативных технологий) в прокрустово ложе методологии классической науки за счет междисциплинарных исследований. Это порождает в теории физической культуры методологическое напряжение и снижает ее эвристический потенциал.

Другое направление развития также связано с происходящими в физической культуре процессами дифференциации и интеграции, анализируемыми в логике неовсеединства научного знания, которое позволяет выйти за рамки постнеклассики в качественно иной тип трансдисциплинарного знания. Он требует выработки категориальной матрицы исследования, включающей новые смыслы, новое понимание объектов и предметной области, требует кропотливой интерпретации нарастающей лавины эмпирических данных, их теоретического обобщения и осмысления. В отличие от междисциплинарных исследований, которые осуществляют перенос структур одной дисциплины в другую с сохранением дисциплинарных делений, *трансдисциплинарный подход* предполагает: создание образований, выходящих за границы предмета и методологии исследования поверх и (или) поперек структуры научных знаний, которые гармонично соотносятся с единой образовавшейся структурой; разработку процедур переходов-связей между знаниями различных отраслей науки в виде специально выработанных, подходящих и приспособленных для этого «проекций» [5]; создание познавательных ситуаций в которых научный разум вынужден в поисках целостности и собственной обоснованности (прояснения условий возможного опыта) осуществить трансцендирующий сдвиг в пограничную сферу с живой практики физической культуры [5]. Транснаучный подход включает эмпирический и теоретический уровни научного познания. В основе трансэмпирического познания феноменов физической культуры лежит сенсорный базис, включающий возможность объективации исследуемых процессов и состояний за счет зрительного, слухового, вкусового, обонятельного и осязательного анализаторов [3]. При этом допускается трансформация и опосредо-

ванность фиксации непосредственно не наблюдаемых феноменов (психофизиологических, психических процессов и т.п.) с применением тестов, аппаратных методик, квалиметрии.

Суть *трансцендирования* на эмпирическом уровне познания заключается в выходе за ограниченность сенсорного базиса в неосенсорность путем расширения возможности объективации сенсорной чувствительности человека за счет фиксации кинестетических потенциалов при выполнении движений при различных параметрах двигательной активности с применением электрофизиологических методов, являющихся коррелятами тех процессов, которые разворачиваются в ЦНС [3].

Трансцендирование на теоретическом уровне в сфере физической культуры возможно путем интегрирования сенсорного материала в теоретические положения посредством синтеза, интеграции эмпирических фактов расширяющих границы обычного чувственно-сенсорного базиса с последующим созданием предпосылок для их более глубокого осмысления, в пределе с выходом на метафизический уровень познания феноменов физической культуры.

ВЫВОДЫ:

1. Физическая культура как сложная саморазвивающаяся отрасль научного знания пронизана пониманием витального телесно-духовного единства человека, наделенного главной человеческой страстью – быть, исполниться, состояться, каждый раз совершая акт превосходения себя наличного. Развитие ее отражает движение научной мысли от абстрактного, эмпирического знания к все более конкретному, сопровождается выработкой базовых универсалий классического, неклассического и постнеклассического типов рационального познания, глобального эволюционизма, существующих в неразрывном единстве с живой жизнью.

2. Современный этап развития физической культуры характеризуется турбулентностью, вызванной ее высокой чувствительностью к развитию смежных областей знаний, открытой и толерантной к достижениям культуры, искусства и педагогической практики.

3. Дальнейшее развитие физической культуры может быть понято в логике: нелинейного эволюционного движения прогресса и развития, включающего разрывы и появление новых концепций познания с разными парадигмами и картинами мира, переосмысления полученных ранее фактов; универсальных положений дифференциации, интеграции, целообразности, всеединства и трансдисциплинарности научного знания, в соответствии с которыми: эволюция знания осуществляется за счет усложнения его структуры, стремления к целостности и завершенности на каждом культурно-историческом этапе развития с последующей неизбежной дифференциацией в периоды бифуркации; требует создания познавательных ситуаций, в которых научный разум вынужден в поисках целостности и собственной обоснованности постоянно осуществлять трансцендирующий сдвиг в практику физической культуры, спорта, культуры, искусства, с последующим активным взаимодействием трансэмпирического и транстеоретического базисов в индуктивном и дедуктивном движениях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Баранов В. А. Физическая культура как категория ценности и качества бытия. Москва : Библио-Глобус, 2018. 254 с.
2. Быховская И. М., Люлевич И. Ю. Аксиология телесности и здоровья: вертикали и горизонталы сравнительно-культурного анализа // Международный журнал исследований культуры. 2018. № 4. С. 208–223.
3. Гордеев С. А., Воронин С. Г. Модифицированный метод регистрации кинестетических вызванных потенциалов и его применение для исследования нарушений проприоцептивной чувствительности при спондилогенной шейной миелопатии // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2016. № 116 (2). С. 76–79.
4. Лекторский В. А. Проблема развития в современной науке и философии // Дифференционно-интегральная теория развития. Кн. 2. Москва : Языки славянской культуры : Знак, 2014. С. 35–44.
5. Моисеев В. И. Образы постнеклассической интегральной философии // МЕТОД: Московский ежегодник трудов из обществоведческих дисциплин. 2017. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazy-postneklassicheskoy-integralnoy-filosofii-lektsiya-v-inion-ran-27-sentyabrya-2016-g> (дата обращения: 16.11.2023).
6. Стёпин В. С. Философия и методология науки. Москва : Академический проект : Альма Матер, 2015. 716 с.

REFERENCES

1. Baranov V. A. (2018), “Physical culture as a category of value and quality of being”, Moscow.
2. Bykovskaya I. M. and Lyulevich I. Yu. (2018), “Axiology of physicality and health: verticals and horizontals of comparative cultural analysis”, International Journal of Cultural Studies, No. 4 (2018), pp. 208–223.
3. Gordeev S. A. and Voronin S. A. (2016), “Modified method of registration of kinesthetic evoked potentials and its application for the study of proprioceptive sensitivity disorders in spondylogenic cervical myelopathy”, Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov, No. 116 (2), pp. 76–79.
4. Lektorskiy V. A. (2014), “The problem of development in modern science and philosophy”, Differential-integral theory of development, Moscow, pp. 35–44.
5. Moiseev V. I. (2017), “Images of postnonclassical integral philosophy”, METHOD: Moscow Yearbook of Works from social science disciplines, No. 7, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazy-postneklassicheskoy-integralnoy-filosofii-lektsiya-v-inion-ran-27-sentyabrya-2016-g> (accessed 16 November 2023).
6. Stepin V. S. (2015) “Philosophy and methodology of science”, Moscow.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 378.147

**МЕТОД СИТУАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ
БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Рыбин Максим Александрович

Шилакин Виктор Борисович, кандидат педагогических наук, доцент

Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск

Аннотация. Совершенствование умений в боевых приемах борьбы у сотрудников полиции традиционно происходит без учета специфики и требований, присущих оперативно-служебной деятельности. Ввиду этого существует потребность в выборе инструментов обучения, нацеленных на повышение как физической, так и психоэмоциональной готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности. На практике эта задача требует внедрения инновационных методов, специально адаптированных к условиям и вызовам, стоящим перед правоохранительными органами.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, физическая подготовленность, экстремальные ситуации, сотрудники полиции, курсанты образовательных организаций МВД России.

**METHOD OF SITUATIONAL MODELING USING PAINFUL TECHNIQUES
IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF POLICE OFFICERS**

Rybin Maxim Aleksandrovich

Shilakin Viktor Borisovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Far Eastern Law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, Khabarovsk

Abstract. Improving the skills of police officers in combat techniques traditionally occurs without taking into account the specifics and requirements inherent in operational activities. In view of this, there is a need to select training tools aimed at increasing both the physical and psycho-emotional readiness of police officers for professional activities. In practice, this task requires the introduction of innovative methods specifically adapted to the conditions and challenges facing law enforcement agencies.

Keywords: combat techniques, physical fitness, extreme situations, police officers, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время существует необходимость в корректировке методик обучения и улучшении образовательного процесса сотрудников полиции для повышения их уверенности и профессионализма в противодействии преступности. Преобладает несоответствие между изучаемыми боевыми приемами и реалиями оперативной работы сотрудников правоохранительных органов, обусловленное отсутствием интеграции практических навыков в сложных, экстремальных ситуациях.

Вопреки четким рекомендациям по дисциплине «Физическая подготовка» в регламентирующих документах и планах обучения, преподаватели сталкиваются с необходимостью воспроизведения оперативных ситуаций в образовательном процессе. Касаемо методов обучения наш анализ педагогических подходов выявил фрагментацию – боевые приемы изучаются изолированно, без выполнения комбинаций и адаптации их к специфике службы, не говоря уже о тренировках на объектах, имитирующих экстремальные условия [1].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования применялись традиционные методы – анализ информационных источников, опрос, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Технология комплексного метода подготовки, внедрённая В.И. Косяченко, способствует улучшению двигательных навыков и развитию физических способностей у курсантов и слушателей учебных заведений МВД России. На приобретение психофизической устойчивости оказывают влияние спарринги и единоборства, осуществляемые в условиях физического истощения. Авторские методы подразумевают тщательную проработку специальных боевых навыков на заключительном этапе в обстановке, максимально приближенной к реальным условиям [2].

В результате анализа деятельности подразделений были определены ключевые аспекты, необходимые для повышения квалификации курсантов и слушателей в области боевых приемов борьбы. Их навыки оценивались на предмет умения использовать эффективные техники в рамках сложных оперативно-служебных задач. Эти данные послужили фундаментом для формирования комплексно-оперативных заданий, имитирующих ситуации, необходимые обучающимся для их готовности к будущим реальным испытаниям (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс оперативных заданий, имитирующих рукопашные столкновения

№ п/п	Моделирующие ситуации (оперативно-служебные задачи)	Решение оперативно-служебных задач
1	Ведение противоборства с невооруженным «правонарушителем» на улице	Защититься от ударов рукой – уклоном или нырком, защититься от удара ногой подставкой, захватить ногу «правонарушителя» и выполнить заднюю подножку, провести наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа, провести сковывание наручниками, сопровождение
2	Ведение противоборства с невооруженным «правонарушителем» на лестничном марше, когда «правонарушитель выше»	Защититься от удара ногой скачком назад, защититься от удара рукой подставкой, захватить руку «правонарушителя» и выполнить «рычаг руки наружу», перешагивая через туловище «правонарушителя», перевернуть его в положение, лежа на животе загибом руки за спину толчком, провести сковывание наручниками в положении лежа, сопровождение
3	Ведение противоборства с «правонарушителем», вооруженным ножом (палкой), на лестничном марше, когда «правонарушитель выше»	Защититься от удара ножом сверху подставкой, выполнить загиб руки за спину «рывком», провести наружный досмотр, сковывание наручниками в положении стоя у стены, сопровождение [3]

Формирование навыков с учетом конкретно сложившейся ситуации подразумевает умелое использование технических, физических и психических возможностей, требует систематической и последовательной подготовки. Обучение управлению ситуациями в задержании правонарушителя включает изучение конкретных действий в стандартных обстановках, последующее усложнение обстоятельств и развитие необходимой технико-тактической подготовки.

Осуществление профессиональных функций в подразделениях МВД России предопределяется способностью сотрудников адаптировать двигательные умения к изменчивым условиям работы. Выполнение этих действий обусловлено

комбинацией технических приёмов, физической готовностью и психологической стабильностью с учетом специфики противоборства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Направленная подготовка к задержанию и обезвреживанию оппонента требует знакомства с характеристиками, влияющими на результат: к примеру, позиционированием соперника, его приложенной мощью, а также энергией движения. Упомянутые обстоятельства необходимы к усвоению обучающимися для реализации эффективных защитных действий [4]. Основываясь на вышеуказанных позициях, разработка специализированного метода противодействия, включающего в себя набор оборонительных и нападающих техник, совершаемых через различные маневры и удары, становится предметом первостепенной важности для формирования высокой практической компетенции. Реализация такого метода в рамках подготовки обучающихся дает им возможность успешно применять приемы на практике, что является ключом к успеху в ситуациях реальной схватки и обезвреживания. Кроме того, необходимо, чтобы такие методы были адекватными для конкретной ситуации, раскрывая тактический подход к противостоянию.

Таким образом, в структурировании материала для оперативно-служебных ситуаций решающую роль играет отбор техник, удовлетворяющих следующим параметрам:

- минимизация числа необходимых для изучения методов;
- эффективное взаимодействие средств противодействия;
- согласованность методов с тактической концепцией борьбы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73–77.
2. Косяченко В. И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2000. 192 с.
3. Шевченко А. Р. Научное обоснование содержания комплексно-оперативных заданий и методики их применения в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 3. С. 224–233.
4. Ефременко М. А. Основной этап обучения курсантов боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России // Сборник статей Орловского юридического института МВД России. 2017. С. 95–99.

REFERENCES

1. Gubanov E. V. (2019) "Methodology for mastering combat techniques by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the ways of its appearance", *Science-2020*, No. 7 (32), pp. 73–77.
2. Kosyachenko V. I. (2000), *Methodology for the use of confusing factors in professional-applied physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, dissertation, Volgograd.
3. Shevchenko A. R. (2023) "Scientific substantiation of the content of complex operational tasks and methods of their application in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Current problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No. 3, pp. 224–233.
4. Efremenko M. A. (2017), "The main stage of training cadets in combat techniques in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Collection of articles of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, pp. 95–99.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.06

ПРОДВИЖЕНИЕ ИМИДЖА СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Савченко Олег Григорьевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Радова Наталья Николаевна²

¹Самарский государственный экономический университет, г. Самара

²Самарский университет государственного управления «Международный институт рынка»

Аннотация. Спортивные организации являются неотъемлемой частью современного мира. На сегодняшний день государство начинает понимать важность спорта в жизни общества в связи ухудшением состояния уровня здоровья у всех поколений. Исходя из общей картины, вопрос о продвижении спортивных комплексов и предприятий является одним из волнующих на данный момент, так как от поддержания интереса и фокуса внимания различных групп людей зависит дальнейшее благосостояние страны. В статье обоснованы важность популяризации спортивных организаций, актуальные стратегии продвижения для спортивных компаний, направленные на привлечение внимания широкой аудитории, повышение узнаваемости бренда и увеличение доходов от спортивной деятельности. Проанализированы современные методы маркетинга и рекламы и выявлены их особенности. Рассмотрены успешные примеры PR-кампаний, которые способствовали развитию спортивных организаций и мероприятий.

Ключевые слова: спортивные организации, маркетинг, реклама, персональная продажа, стимулирование сбыта, общественные связи.

PROMOTING THE IMAGE OF SPORTS ORGANIZATIONS

Savchenko Oleg G. ¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Radova Natalya N. ²

¹Samara State University of Economics, Samara

²Samara University of Public Administration "International Market Institute"

Abstract. Sports organizations are an integral part of the modern world. Today, the state is beginning to understand the importance of sports in the life of society due to the deterioration of health levels in all generations. Based on the overall picture, the issue of promoting sports complexes and enterprises is one of the most exciting at the moment, since the further well-being of the country depends on maintaining the interest and focus of attention of various groups of people. This article focused on the reason why it is so important to popularize sports organizations, current promotion strategies for sports companies aimed at attracting the attention of a wide audience, increasing brand awareness and increasing income from sports activities. Modern methods of marketing and advertising are analyzed and their features are identified. We will also tell you about successful examples of PR campaigns that contributed to the development of sports organizations and events.

Keywords: sports organizations, marketing, advertising, personal selling, sales promotion, public relations.

ВВЕДЕНИЕ. Благодаря современным технологиям и малоподвижному образу жизни в городской среде, важность спорта в глазах современного поколения падает с каждым днем. Многие люди перестают уделять должное внимание своему здоровью и перестают заниматься физическими упражнениями, на смену которым приходят активности без участия нагрузки на организм человека посредством спорта. В свою же очередь популярность теряют и различные спортивные организации, предоставляющие услуги по поддержанию физического здоровья. Поэтому на сегодняшний день тема продвижения важности физической нагрузки и спортивных комплексов стоит наиболее остро и актуально.

В современном обществе существуют различные способы популяризации подобных организаций. И если раньше вопрос о способах продвижения предприятий, оказывающих услуги по физическим нагрузкам, не задавался в связи ограниченностью выбора, то на сегодняшний момент есть ряд определенных вариаций, как достичь возрастания интереса к спорту.

Цель исследования – теоретическое изучение современных способов продвижения спортивных организаций для повышения интереса общества к активному образу жизни, влияния популяризации спорта на уровень физической активности молодежи. Задачи: 1) изучить основные современные способы продвижения спортивных организаций; 2) оценить качество и действенность этих способов; 3) дать оценку влиянию рекламы и продвижению спорта на повышение интереса к активному образу жизни у людей; 4) привести примеры успешного продвижения спортивных организаций. Актуальность темы заключается в необходимости стимулирования интереса людей к поддержанию физических нагрузок путем посещения различных спортивных комплексов и организаций в связи с ухудшением общего физического состояния общества из-за малоподвижного образа жизни, а также понимания оптимальных способов продвижения спортивных организаций для увеличения популяризации и прибыли. Практическая значимость: благодаря проведенному исследованию можно выявить действующие современные способы популяризации спортивных организаций для дальнейшего эффективного продвижения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В современном мире спорта компании направляют свои финансы не только на качественное предоставление своих услуг, но и на продвижение своего бренда. Понимание того, что популяризация физической активности является необходимостью не только для улучшения социального развития общества, но и для получения и увеличения прибыли самих организаций, подталкивает спортивные комплексы на все большее изучение и составление различных стратегий рекламы и продвижения, направленных на удержание внимания аудитории к спорту.

Выбор метода продвижения является одной из основ для правильного поддержания фокуса внимания клиента к услугам и товарам спортивных компаний. К основным методам относятся: реклама, персональная продажа, общественные связи (PR), стимулирование сбыта.

Для наиболее эффективного результата спортивные клубы, комплексы и организации пытаются совмещать все эти методы, потому что каждый из них имеет свои особенности и недостатки.

Реклама – метод продвижения, направленный на узнаваемость продукта или услуги путем распространения информационных посланий о компании, удерживающий внимание и интерес потенциального клиента и покупателя. Такой метод продвижения один из наиболее актуальных, так как он может охватить и привлечь большую целевую аудиторию без прямого участия организации. Спортивные комплексы именно благодаря рекламе, которая продвигает их личные спортивные товары и услуги, остаются постоянно на слуху и за счет многократного повторения рекламных компаний потенциальные покупатели стремятся приобре-

сти тот или иной продукт, предоставляемый организацией. Однако недостаток такого метода кроется в отсутствии обратной связи и мгновенного ответа на запрос будущего клиента. Благодаря рекламе, физкультурно-оздоровительные организации пропагандируют здоровый образ жизни, показывая всю его актуальность и модность, за счет чего поддерживают уровень спроса на свои услуги [1].

Персональная продажа является одной из наиболее эффективных для продвижения спортивной организации и заключается в том, что, к примеру, спортивный клуб в индивидуальном порядке рассматривает потребность покупателя, который нуждается в абонементе на определенное количество занятий в месяц, а затем закрывает эту потребность путем убеждения в возможности удовлетворения его желания. В бизнесе спорта на сегодняшний день самый эффективный способ взаимодействия спортивного центра и клиента при реализации персональной продажи – телефон, через который осуществляется закрытие покупки без третьих лиц и минимизируются временные затраты. Недостаток данного метода – большие издержки, которые несут спортивные компании.

Общественные связи – это информирование и вовлечение аудитории, но не с целью продажи спортивных услуг, а для повышения узнаваемости бренда в условиях конкурентной среды. И именно PR является неотъемлемой частью продвижения для любой спортивной организации в современных условиях, потому что за счет такого метода спортивный комплекс или клуб может выстроить свой имидж, выделиться среди конкурентов, запомниться аудитории и впоследствии привлечь больше клиентов, за счет которых в дальнейшем будет расширяться и развиваться спортивная организация. Общественные связи в мире спорта также имеют отличительную особенность, о которой стоит помнить, когда дело доходит до представления спортивной организации в медиа-пространстве: тесное взаимодействие и влияние имиджа объектов. То есть, к примеру, на престижность спортивного клуба и высокую оценку со стороны общества влияет каждая модель продвижения других участников, входящих в состав клуба. Также стоит отметить, что именно PR-кампания выполняет не только экономическую, но и социальную функции, подогревая интерес к физической культуре за счет информационных поводов. Минусом является то, что данный метод не подразумевает прямой монетизации [1].

Стимулирование сбыта – маркетинговая деятельность, направленная на приобретение спортивной услуги или товара за счет различных акций, карт лояльностей и дисконтов. В свою очередь система купонов и клубных карт обеспечивают спортивные организации дополнительной покупкой, совершаемой клиентами за счет создания видимости экономии и выгодного предложения, что ведет к тому, что физкультурно-оздоровительные комплексы имеют дополнительный приток денежных средств, который впоследствии может быть направлен на дальнейшее стимулирование продаж для еще большего увеличения прибыли от приобретения спортивных услуг и товаров. Также стимулирование сбыта часто может использоваться в спорте как бесплатная раскрутка личного бренда, производимая за счет предоставления подарков с логотипом компании клиентам, которые впоследствии будут приносить узнаваемость клубу путем использования подарка в социуме (к

примеру, ношение шарфа с логотипом спортивного бренда во время матча по футболу). Недостаток этого метода – кратковременный характер поощрения покупок [1].

Разобрав основные способы продвижения, можно привести примеры, когда спортивные компании за счет способов PR и рекламы поднимали активность в мире спорта и продвигали мероприятия и свои продукты.

Одним из самых удачных примеров, который показывает, как реклама и продвижение влияет на социальную активность в мире спорта и спортивных организаций, может стать проведение Олимпийских игр в Пекине в 2022 году. Благодаря масштабной PR-кампании организаторами было привлечено внимание максимального количества зрителей за всю историю существования данного мероприятия. Несмотря на пандемию, которая повлекла за собой закрытие многих спортивных центров и других социально значимых комплексов, качественная реклама и распространение информации о возможности наблюдения за Олимпийскими играми из дома привело к тому, что это позитивно воздействовало на целевую аудиторию и подогрело интерес к активному участию. Таким образом, прямую трансляцию из Пекина просмотрели более 2 миллиардов человек, а количество подписчиков, наблюдавших за действиями, за один день увеличилось на 5 миллионов [1].

Другой пример – Олимпийские игры в Лондоне 2012 года, их организационный успех – яркий пример удачной PR-кампании в сфере спортивных мероприятий. По данным официального отчета, благодаря освещению будущих игр в СМИ, продажа билетов принесла около £659 млн. (около \$1 млрд) до начала игр и добавила \$2,5 млрд в экономику Великобритании. Кроме того, видимый рост интереса к спорту оставил след в повседневной жизни британцев и оказал положительное воздействие на спортивные клубы и общественные мероприятия. Благодаря эффективным способам интеграции организации смогли не только получить финансовую прибыль и получить упоминание в обществе, но и привлекли новую аудиторию, которая в дальнейшем проявляла инициативность в отношении спорта.

Еще одной возможностью для подтверждения мысли о важности продвижения спортивных организаций может стать подписание договора о сотрудничестве Российского Футбольного Союза с брендом «ADIDAS». Благодаря постоянному взаимодействию с общественностью и интеграции, широко известная компания предложила клубу сотрудничество. Так, во время выступления на матчах по футболу команда представляет себя на публике в форме компании, тем самым показывая поддержку от лица всемирно известного бренда и свою значимость в спорте. Подобное сотрудничество положительно сказывается на всех участниках, так как каждая из сторон приобретает популярность в обществе путем взаимного продвижения.

Но, несмотря на всю значимость продвижения для дальнейшего развития, не все спортивные организации в России понимают важность проведения PR-кампаний и рекламы. По данным анализа удалось выявить, что из 38 футбольных клубов Российской Премьер-Лиги и I дивизиона большинство клубов не уделяют должного внимания работе PR-служб. Многие из них рассматривают продвижение своей организации в виде проведения конференций после матчей или краткосроч-

ного поддержания диалога со СМИ в связи со спортивными релизами, при этом забывая о необходимости постоянного взаимодействия с общественностью и поиске новых путей популяризации клуба. Все это негативно сказывается на спортивной компании, так как это приводит к упущению возможности быть замеченной известными брендами и возможности спада интереса к спортивному клубу из-за отсутствия попыток удержания целевой аудитории, что в итоге может привести к потере прибыли и ухудшению всей финансовой составляющей организации [1].

ВЫВОДЫ. В современном мире есть достаточное количество методов продвижения для спортивных организаций. Каждый метод имеет свои преимущества и недостатки, а также применяется с определенной целью. Так, если спортивный клуб хочет увеличить продажи, то ему подойдет стимулирование сбыта и персональная продажа. В случае, когда спортивная организация преследует цель повышения ее информационной значимости в сфере физических активностей, стоит уделять должное внимание рекламным кампаниям и общественным отношениям.

В любом случае каждой спортивной организации стоит уделять должное внимание продвижению, так как от этих действий напрямую зависит ее успех в современном мире. В свою очередь, если компания не будет беспокоиться об этом важном факторе, это приведет к потере прибыли, интереса аудитории и невозможности дальнейшего развития.

Также продвижение спортивных организаций носит положительный характер не только для экономической, но и для социальной сферы. За счет популяризации и проведения различных мероприятий, связанных со спортивной деятельностью и являющихся необходимостью для построения имиджа самой компании, организации продвигают идею активного образа жизни, что впоследствии приводит к заинтересованности молодежи в спорте. Так, PR продвижение спортивных комплексов способствует формированию ценностей спорта в жизни каждого человека, что положительно сказывается, как на продвижении компании, так и на физическом состоянии людей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Савченко О. Г., Биткин В. М. Коммерциализация спорта // Российская наука: актуальные исследования и разработки : сборник научных статей X Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2020. С. 171–173.

REFERENCES

1. Savchenko O. G. and Bitkin V. M. (2020) «Commercialization of sports», *Russian science: current research and development*, Collection of scientific articles of the X All-Russian scientific and practical conference, Samara, pp. 171–173.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.333.086

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ РЕГБИ

Савчук Александр Николаевич¹, кандидат педагогических наук, доцент
Грузенкин Виктор Иванович², кандидат педагогических наук, профессор
Сундуков Александр Сергеевич², доцент
Ситников Юрий Евгеньевич^{2,3}, доцент
Баженов Сергей Сергеевич^{1,2},

¹*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

²*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*

³*Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматриваются условия формирования навыков владения техникой и тактикой игры в регби юных спортсменов. Целью исследования стал процесс формирования технических действий ведения тактической игры в регби на основе повышения физических качеств у юных регбистов с учетом сенситивного периода их развития. Сенситивный период — это время благоприятных возможностей для более эффективного развития качественных сторон личности человека в период его возрастных изменений. Результатом работы стал анализ качественных и количественных характеристик физического развития детей в заданной возрастной категории на основе предложенного комплекса специально разработанных упражнений по развитию профессионально важных качеств у обучающихся школ средствами регби. Данное обстоятельство явилось основанием для проведения эксперимента с целью установления истинности выдвигаемой гипотезы посредством опытной проверки.

Ключевые слова: сенситивный период, регби, тренировочный процесс, эксперимент.

FORMATION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION OF RUGBY PLAYERS' SCHOOLCHILDREN

Savchuk Alexander Nikolaevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Gruzenkin Viktor Ivanovich², candidate of pedagogical sciences, professor

Sundukov Alexander Sergeevich², associate professor

Sitnikov Yuriy Evgenievich^{2,3}, associate professor

Bazhenov Sergey Sergeevich^{1,2}

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

²*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

³*Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia Federation, Krasnoyarsk*

Abstract. The article discusses the conditions for the formation of skills in mastering the technique and tactics of playing rugby for young athletes. The aim of the study was the process of formation of technical actions, the vision of a tactical game of rugby based on improving the physical qualities of young rugby players, taking into account the sensitive period of their development. The sensitive period is a time of favorable opportunities for more effective development of the qualitative aspects of a person during the period of his age-related changes. The result of the work was the analysis of the qualitative and quantitative characteristics of the physical development of children in a given age category on the basis of the proposed set of specially designed exercises for the development of professionally important qualities in school students by means of rugby. This circumstance was the basis for conducting an experiment in order to establish the truth of the hypothesis put forward through experimental verification.

Keywords: sensitive period, rugby, training process, experiment.

ВВЕДЕНИЕ. Рассматривая теорию развивающего обучения В.В. Давыдова, мы берем за основу периодизацию психических изменений ребенка в течение

возрастного развития. По определению В.В. Давыдова возраст представляет собой заданную ступень психического и физического развития человека.

Понятие «развивающее обучение» основано на теории культурно-исторической психологии Л.С. Выготского и психологической теории деятельности А.Н. Леонтьева [2, с. 374]. По мнению Л.С. Выготского, выявились три основные теории о соотношении обучения и развития: первая — не признает влияния обучения на развитие; вторая и третья — признают ее наличие независимо от того, как оно может быть истолковано.

Развитие ребенка реализуется, по Л.С. Выготскому, через «зоны ближайшего развития», которые формируются в процессе его обучения. Новая психическая функция станет собственным «индивидуальным продолжением» ее выполнения в коллективной деятельности, организация которой и есть обучение [2, с. 386]. Этап охарактеризуется как период подготовки человека к самостоятельной и взрослой жизни [3, с. 94].

Подобная периодизация в виде понятия «сенситивные периоды развития ребенка» впервые была введена отечественным ученым Л.С. Выготским. В широком понимании «Сенситивные периоды» представляют собой временные отрезки жизни ребенка, в которых чувствительность к стимулам окружающей среды соответствует потребностям развития человека. Это «окна возможностей, подсказывающие оптимальный период для обучения его чему-либо и приобретения каких-либо личностных качеств. Если ребенок не овладевает определенным видом умений, в этот период он уже не сможет так легко и быстро обучиться данному в будущем.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Подобную специфику качественных характеристик молодого человека можно объяснить как неравномерное развитие его систем организма. Поэтому мы берем за основу периоды, наиболее благоприятные для воспитания физических качеств в возрастной категории 11-12 лет.

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития физических качеств, молодых людей по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.И. Волкову, В.И.Ляху

№ п/п	Физические качества	Возрастные периоды (девочки)
1.	Быстрога реагирования	7-13 лет
2.	Скоростно-силовые качества	с 9 до 12 лет
3.	Выносливость скоростная	после 12 лет
4.	Гибкость	с рождения до 13-14 лет
5.	Координационные способности	7-12, 13-14 лет
6.	Способность к перестроению двигательных действий	7-12 лет
7.	Способность к расслаблению	10-12, 14-15 лет

В соответствии с таблицей 1 у девочек, например, скоростная выносливость быстрыми темпами развивается в период после 12 лет. Наиболее благоприятные условия для возможности воспитания скоростно-силовых качеств, по определению профессора В.П. Филина, наблюдаются у юных спортсменок с 9 до 12 лет [6]. Быстроту реагирования следует начинать воспитывать с 7 лет, поскольку в этом возрасте отмечается повышенная лабильность нервных процессов. Развитие координационных способностей идет неравномерно. По данным К.Г. Некрасова, у детей с 7-12 лет наблюдается умеренное их развитие, с 12 до 14 лет происходит их

бурное формирование. По данным исследователей, прирост амплитуды движений (гибкость) отмечается с 8 до 14 лет [1, 7].

Рассматривая физическое воспитание обучающихся школ средствами регби в соответствии с таблицей 1, мы выяснили, что положение теории соотносится с программой подготовки юных регбистов, утвержденной в 2019 г. Министерством Просвещения Российской Федерации. Документ регламентирует базовый уровень подготовки [4]. Срок реализации программы предполагает обучение детей на протяжении шести лет [8].

В таблице 1 нами был проведен анализ развития базовых физических качеств для игры в регби. В качестве испытуемых была выделена группа девочек, занимающихся регби в количестве 30-ти участниц в возрастной категории 11-12 лет.

На всех этапах исследования мы фиксировали физическое состояние испытуемых. Оценка осуществлялась с целью обоснованного и всестороннего изучения влияния экспериментальной методики на организм занимающихся. Оценку физических показателей мы фиксировали по тестовым упражнениям, представленным в таблице 2.

Таблица 2 – Нормативы тестовых упражнений для юных регбисток

Уровень подготовленности	Удары ногой по мячу (кол-во раз)	Челночный бег 3x10 (сек.)	Ловля мяча после удара (кол-во раз)
Высокий	6	8,2	6
Средний	5	8,4	5
Низкий	4	8,7	4

Анализ начального уровня подготовленности детей указывает на низкий уровень подготовленности испытуемых, в процентном соотношении показатель невыполнения тестовых заданий испытуемых составил 70%.

Вторым этапом эксперимента стал процесс деления испытуемых на две подгруппы. Тренировочный процесс в экспериментальной работе осуществлялся в обычном режиме в соответствии с программой базового уровня подготовки юных регбистов. Особенностью проведения занятий в экспериментальной группе явилась ее организация, имеющая своей целью уделить внимание тем группам мышц, которые благоприятны для развития. В контрольной же группе изменений в плановых характеристиках не было.

В своих исследованиях мы опирались на исследования В.П. Филина, А.А. Гужаловского, В.И. Волкова, В.И. Ляха [5]. На основании имеющихся данных нами был разработан специальный комплекс физических упражнений, позволяющий направить усилия тренерского состава на совершенствование специальных качеств у юных спортсменок для игры в регби в соответствии с программой подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Формирующий эксперимент в соответствии с целью и задачами исследования позволил нам зафиксировать ряд изменений, имеющих положительную динамику совершенствования навыков у испытуемых экспериментальной группы. В результате по итогам

исследования суммарный уровень сдачи тестовых упражнений у юных регбисток экспериментальной группы фактически снизился на 40% ($73-33=40\%$).

Учитывая, что основные характеристики предмета исследования получили положительную динамику роста, представим результаты работы в графическом виде (рисунок 1).

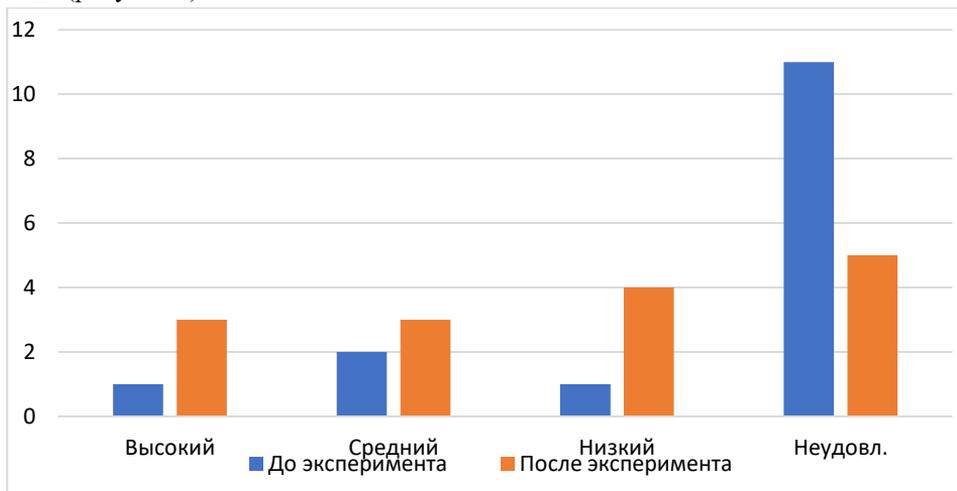


Рисунок 1 – Результаты тестовых упражнений в экспериментальной группе по окончании опытно-экспериментальной работы.

Результаты сдачи тестов контрольной группы на завершающем этапе указали на низкий уровень подготовленности его участников (рисунок 2).

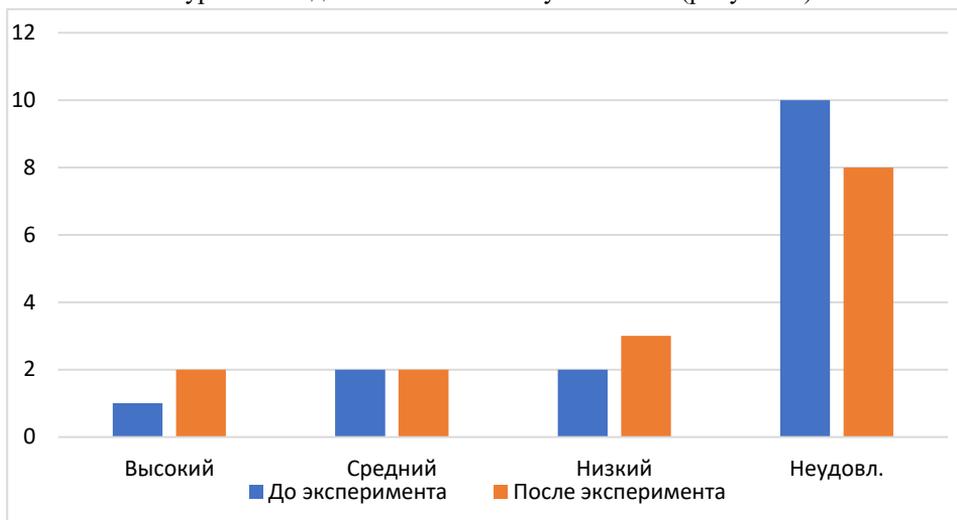


Рисунок 2 – Результаты тестовых упражнений в контрольной группе по окончании опытно-экспериментальной работы.

Результаты тестовых упражнений на начальном и завершающем этапах эксперимента показали, что уровень подготовленности в экспериментальной группе превышает динамику роста на 26% ($40-14=26\%$). Представленные значения указывают на верификацию выдвинутой гипотезы исследования о том, что становле-

ние раннего спортивного мастерства путем улучшения физических качеств юных регбистов на основе сенситивного периода их развития имеет, безусловно, положительную динамику. В целом полученные результаты сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 3.

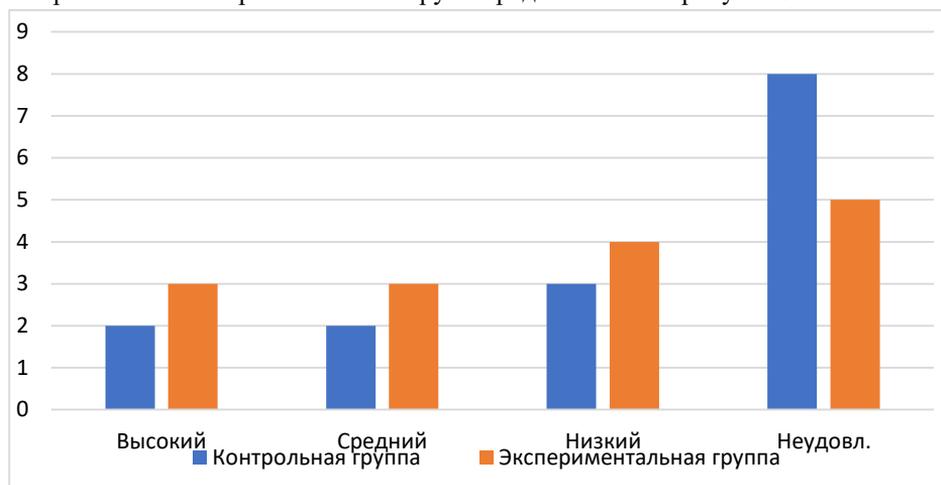


Рисунок 3 – Результаты тестовых упражнений испытуемых в контрольной и экспериментальной группах по окончании опытной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать вывод, что в соответствии с теорией сенситивного периода развитие психофизических качеств юных регбистов, таких как: сила, гибкость, быстрота реагирования, выносливость и координационные способности – находится в прямой зависимости от возрастной категории ребенка, а также субъективных профессиональных способностей педагога к поиску наиболее рациональных форм педагогического взаимодействия с обучающимися.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 295 с.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология. Москва : Педагогика, 1991. 480 с.
3. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения : монография. Москва : Интор, 1996. 544 с.
4. Дополнительная профессиональная программа базового уровня по виду спорта регби. Москва, 2019. 45 с.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
6. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1974. 230 с.
7. Шалавина А. С., Шафикова Н. Ю., Сергеева Н. Б. Развитие гибкости студентов. Казань : Казан. ун-т, 2016. 39 с.
8. Leo F. M., Muratidis A., Pulido J. J., Lopez-Gajardo M. A., Sanchez-Oliva D. Perceived Behavior of Teachers and Students' Involvement in Physical Education: The Mediating Role of Basic Psychological Needs and Self-Determining Motivation // Physical culture and sports pedagogy. 2020. Vol. 27. P. 59–76. URL: <https://www.tandfonline.com/toc/cpes20/27/1> (дата обращения: 04.12.2023).

REFERENCES

1. Volkov L. V. (2002), *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methodology of children's and youth sports], Olimpiyskaya literatura, Kiev.

2. Vygotskiy L. S. (1991), *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Pedagogical psychology], Pedagogika, Moscow.
3. Davydov V. V. (1996), *Teoriya razvivayushchego obucheniya : monografiya* [Theory of developmental education: monograph], Intor, Moscow.
4. *Dopolnitelnaya professionalnaya programma bazovogo urovnya po vidu sporta regbi* [Additional professional program of the basic level in the sport of rugby], (2019), Moscow.
5. Lyakh V. I. (2006), *Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitiye* [Coordination abilities: diagnostics and development], TVT Divizion, Moscow.
6. Filin V. P. (1974), *Vospitaniye fizicheskikh kachestv u yunyh sportmenov* [Education of physical qualities in young athletes], Fizkultura i sport, Moscow.
7. Shalavina A. S., Shafikova N. Yu., Sergeyeva N. B. (2016), *Razvitiye gibkosti studentov* [Development of students' flexibility], Kazan. un-t, Kazan.
8. Leo F. M., Muratidis A., Pulido J. J., Lopez-Gajardo M. A. and Sanchez-Oliva D. (2020), "Perceived Behavior of Teachers and Students' Involvement in Physical Education, The Mediating Role of Basic Psychological Needs and Self-Determining Motivation", *Physical culture and sports pedagogy*, vol. 27. pp. 59–76, available at: www.tandfonline.com/toc/cpes20/27/1.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.011

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ НА
ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ БЛОЧНО-МОДУЛЬНЫХ КОНСТРУКЦИЙ**

Садовая Светлана Сергеевна, кандидат педагогических наук

Михеева Юлия Сергеевна

Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлена разработанная авторами методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций. Предложены комплексы упражнений с применением различных видов мягких модульных блоков. Сделано заключение об эффективности использования методики с детьми дошкольного возраста. Разработанная методика может быть использована тренерами детских спортивных школ, а также педагогами по физической культуре в детских садах.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, координационные способности, блочно-модульные конструкции, физическая подготовка дошкольников.

**THE METHODOLOGY OF DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES
AND COORDINATION ABILITIES OF PRESCHOOLERS BASED ON THE
USE OF BLOCK-MODULAR STRUCTURES**

Sadovaya Svetlana Sergeevna, candidate of pedagogical sciences

Mikheeva Yulia Sergeevna

Volgograd State Academy of Physical Culture

Abstract. The article developed a developed methodology for the development of speed-strength qualities and coordination abilities of preschoolers based on block-modular structures. The proposed set of measures using various types of soft modular blocks. Observations were made on the effectiveness of using the technique in preschool children. The developed methodology can be used by trainers in kindergartens, as well as physical education teachers in kindergartens.

Keywords: speed-strength qualities, coordination abilities, block-modular constructions, physical training of preschoolers.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости, инвалидности. Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Современная государственная политика поддерживает здоровый образ жизни своих граждан, декларируя его аспекты во всех сферах деятельности. Дошкольное образовательное учреждение является одной из отправных точек в формировании здоровой психической и физической личности человека [1]. Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого поколения с гармоническим развитием физического и духовного стержня [2].

Физическое развитие в системе дошкольного образования должно занимать одно из центральных мест. Физическое воспитание для детей – то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности [3].

Поскольку в настоящее время не обнаружено методик развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей при помощи модульно-блочных конструкций, данная проблема является актуальной. Применение мягких модульных блоков дает возможность улучшить и разнообразить учебно-тренировочный процесс дошкольников.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс дошкольников.

Предмет исследования – средства, методы и методические приемы развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у дошкольников.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций.

Мягкие модульные блоки позволяют ребенку развивать творческие способности и пространственное мышление в игровой среде. Спортивные мягкие модули при использовании на физкультурных занятиях развивают чувство равновесия и координацию движений, ловкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве, а также формируют способность к сотрудничеству и взаимодействию [4].

Изготавливаются детские модульные блоки и спортивный инвентарь различных видов и размеров, например, тоннели, арки, трапеции и многое другое. Мягкие конструкторы из модульных блоков идеально подходят для детских развивающих центров, спортивных залов, залов для физкультуры и ЛФК, игровых комнат, дошкольных и школьных учреждений.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Эффективность созданной нами методики развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций проверялась в ходе педагогического эксперимента, который проводился в Kinderyum г. Волгограда. В эксперименте приняло участие 20 дошкольников 5-7 лет. Были созданы две группы: экспериментальная и контрольная, по 10 человек каждая. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 55 мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мягкие блочно-модульные конструкции — это обобщенное наименование детского игрового и спортивного оборудования. Их используют для развития мелкой моторики, социальных навыков, творчества, фантазии, а также для занятий физической культурой.

Различают следующие виды мягких модульных блоков (рис. 1-6).

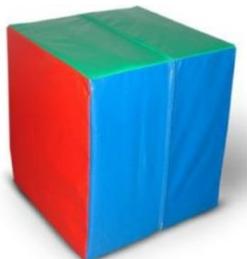


Рисунок 1 - «Куб»



Рисунок 2 - «Бревно»



Рисунок 3 - «Цифры»



Рисунок 4 - «Арка»

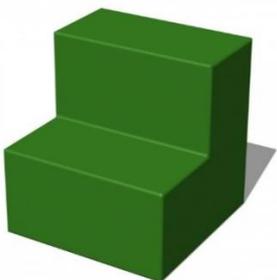


Рисунок 5 - «Лестница»



Рисунок 6 - «Горка»

На основе анализа литературных данных, педагогических наблюдений, устного опроса специалистов нами была разработана методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций. Общая схема приведена на рисунке 7.



Рисунок 7 – Методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций.

В ходе исследования мы вели педагогический контроль, направленный на проверку уровня развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения показателей физической подготовленности испытуемых до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ($n_1=n_2=10$)

Тесты Параметры		Челночный бег 2x10 м (с)		Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 20 с (кол-во раз)		Поднимание туловища за 20 сек (кол-во раз)		Удержание равновесия на одной ноге (с)		Прохождение полосы препятствий (с)	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
К Г	М	16,2	13,44	12,3	12,6	8,8	10,2	16,3	20,4	30,4 5	24,65
	± m	1,3	1,46	0,21	0,16	1,85	1,46	4,2	3,8	4,35	6,2
Т		1,41		1,2		0,59		0,72		0,77	
Р		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
Прирост, %		17,03		2,44		15,91		25,15		19,05	
Э Г	М	16,3 5	11,5	12,5	13,5	8,6	13,5	16,8	27,15	32,1 5	21,65
	± m	0,8	1,4	0,22	0,22	1,2	1,66	3,35	2,2	3,85	3,2
Т		3,57		3,2		2,39		2,58		2,1	
Р		< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	
Прирост, %		29,6		8		57		61,61		32,66	

Примечание: * достоверность различий при $P < 0,05$ (t-кр. > 2,10).

ВЫВОДЫ. В результате оценки физической подготовленности испытуемых было установлено, что в ходе эксперимента уровень скоростно-силовых и координационных способностей экспериментальной группы значительно повысился ($P < 0,05$).

Следовательно, можно утверждать, что разработанная методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций эффективна и может широко использоваться на практике.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва : Просвещение, 2015. 271 с.
2. Бутырская Е. В., Егорова Ю. А. Технология развития физических качеств старших дошкольников в системе ДОУ // Аксиологические проблемы педагогики. 2021. № 12. С. 5–12.
3. Алексеев С. В., Гостев Р. Г., Курамшин Ю. Ф. и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография. Москва : Теор. и практ. физ. культуры, 2013. 780 с.
4. Князева О. В. Возможности нетрадиционного физкультурного оборудования в физическом развитии младших дошкольников. Оренбург : Издательство "ТЦ Сфера", 2021.

REFERENCES

1. Keneman A. V., Khukhlaeva D. V. (2015), Theory and methods of physical education of preschool children, Moscow, Education, 271 p.
2. Butyrskaya E. V., Egorova Yu. A. (2021), "Technology for the development of physical qualities of older preschoolers in the preschool educational system", *Axiological problems of pedagogy*, No. 12, pp. 5–12.
3. Alekseev S. V., Gostev R. G., Kuramshin Yu. F. et al. (2013), Physical culture and sports in the Russian Federation: new challenges of our time, monograph, Moscow, Theor. and practical physical culture, 780 p.
4. Knyazeva O. V. Possibilities of non-traditional physical education equipment in the physical development of younger preschoolers. Orenburg: Publishing house "TC Sfera", 2021.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.835

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В КИКБОКСИНГЕ

Сайфуллин Ильназ Ирекович¹

Гатин Фаат Аграфович¹, кандидат педагогических наук

Михайлов Андрей Сергеевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

²*Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России*

Аннотация. В статье рассмотрены первоначальные технико-тактические действия кикбоксеров, применяемые в процессе учебно-тренировочных занятий. Представлены основы техники ударов руками и ногами, защитные и атакующие действия, а также простейшие комбинации, изучаемые в процессе тренировочных занятий.

Ключевые слова: кикбоксинг, начальная подготовка, технико-тактические действия, удары руками, удары ногами.

INITIAL TECHNIQUES–TACTICAL ACTIONS IN KICKBOXING

Sayfullin Ilnaz Irekovich¹

Gatin Faat Agrafovich¹, candidate of pedagogical sciences

Mikhailov Andrey Sergeevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

²*Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia*

Abstract. This article discusses the issue of initial technical and tactical actions of kickboxers during training sessions. The basics of punching and kicking techniques, defensive and attacking actions, as well as the simplest combinations studied during training sessions are presented.

Keywords: kickboxing, initial preparation, technique-tactical actions, punches, kicks.

ВВЕДЕНИЕ. На сегодняшний день в связи с омоложением спортивных единоборств, в том числе вида спорта кикбоксинг, перед тренерами стоит задача на первоначальном этапе обучения не только способствовать развитию основных физических качеств занимающихся, но и уделять внимание специальной физической подготовке, технико-тактической и теоретической [2].

В настоящее время в процессе подготовки кикбоксеров можно выделить следующие этапы спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап высшего спортивного мастерства.

В связи с активным развитием физической культуры и спорта на территории Российской Федерации всё больше детей и молодежи отдают предпочтение здоровому образу жизни и активно приобщаются к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе к занятиям различными видами единоборств.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На данный момент зачисление детей в секцию кикбоксинга приходится на возраст 8-10 лет, есть более ранний возраст 6-7 лет. Данный контингент занимающихся зачисляется в спортивно-оздоровительную группу, где происходит знакомство с данным видом спорта, прививаются навыки

здорового образа жизни, происходит формирование фундамента основных физических качеств для дальнейшей спортивной деятельности.

На этапе начальной подготовки по виду спорта кикбоксинг с занимающимися, помимо общей и специальной физической подготовки, осваивается технико-тактическое мастерство, формируется фундамент техники и тактики вида спорта.

Техника рук и ног в виде спорта кикбоксинг должна использоваться в равной степени. Любая техника нанесения ударов должна использоваться в полную силу, за исключением дисциплины «лайт-контакт». Любые удары, частично отведенные или заблокированные, не считаются дошедшими до цели.

Изучение данной темы необходимо начинать с понятий: общий центр тяжести тела, точка опоры, площадь опоры, устойчивые и неустойчивые положения. Также необходимо изучить основные боевые стойки, дистанции, выведение из равновесия последовательно руками, ногами, туловищем и далее комплексно, следя за ошибками и применением необоснованно больших усилий, особенно в плоскости собственной неустойчивости.

Необходимо увязывать ударную технику рук так, чтобы кикбоксеры легко переходили на различные уровни и направления атаки, не теряя устойчивости и контроля действий противника и ситуации в целом [1].

Общие основы техники ударов руками. Технический арсенал техники ударов руками в кикбоксинге ограничен его дисциплинами и в своей основе предполагает нанесение ударов руками в разрешенные для атаки зоны.

Ниже представлены разрешенные зоны для атаки:

- голова – передняя часть, боковая часть, лоб, задняя часть (только дисциплина «поинтфайтинг»);

- туловище – спереди, сбоку (выше талии).

В виде спорта кикбоксинг удар рукой считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке, при этом той ее частью, которая соответствует пястно-фаланговым суставам, а также удар ребром ладони и тыльной стороной кулака без разворота (только дисциплина «поинтфайтинг»).

Основными ударами руками в кикбоксинге являются:

Джеб – прямой удар с передней руки;

Панч – прямой удар с дальней руки;

Апперкот – удар снизу вверх;

Хук – боковой удар;

Ричхэнд – удар ребром ладони (только дисциплина «поинтфайтинг»);

Бэкфист – удар тыльной стороной кулака без разворота (только дисциплина «поинтфайтинг»);

Спининг бэкфист – удар внешней стороной кулака с разворота (только дисциплина «К1»).

Общие основы техники ударов ногами. Технический арсенал техники ударов ногами в кикбоксинге ограничен его дисциплинами и в своей основе предполагает нанесение ударов ногами в разрешенные для атаки зоны:

- голова – передняя часть, боковая часть, лоб, задняя часть (только дисциплина «поинтфайтинг»);

- туловище – спереди, сбоку (выше талии);
- ноги – все части, включая суставы (только дисциплина «К1»);
- ноги – бедро, ниже уровня таза и паховой области, но выше колена, а именно внутренняя, внешняя и задняя поверхность бедра (только дисциплина «лоу-кик»);

- ступня – исключительно для подсечки.

Основными ударами ногами в кикбоксинге являются:

- Фронт кик – фронтальный прямой удар;
- Сайд кик – прямой удар боком;
- Раундхаус кик – круговой удар;
- Хил кик – удар в корпус с разворотом на 360°;
- Крисцент кик – полукруговой удар;
- Экс кик – рубящий удар;
- Джамп кик – удар в прыжке;
- Спиннинг бэк кик в корпус или голову (удар ногой назад с разворота);
- подсечки (исключительно на уровне стопы, с целью выведения соперника из равновесия).

Удары пяткой являются очень опасными, поэтому необходимо обратить внимание, что атакующий спортсмен должен вытягивать ногу таким образом, чтобы подошва стопы являлась атакующей поверхностью.

Удары ногами в кикбоксинге имеют огромное значение, в связи с этим, как было сказано ранее, имеют место основные разрешенные удары: фронт кик, сайд кик, раундхаус кик, хил кик, экс кик, крисцент кик, джамп кик, спиннинг бэк кик в корпус или голову, подсечки.

Работа ног также включает различные виды: передвижение, защитные и атакующие действия.

Общие основы защитных действий. Основные виды защитных действий в кикбоксинге: защита уходом, защита подставкой, защита отбивом, защита уклоном, защита нырком, клинч.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны кикбоксера, которые дают ему возможность, используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита подставкой предусматривает такие действия, при которых спортсмен защищает себя, подставляя под удары противника определенные части своего тела, что не приносит очков его сопернику.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны кикбоксера, когда он, не перемещаясь, воздействует своей рукой или ногой на наносящий удар противника с целью изменения направления удара, либо его остановки.

Защита уклоном применяется в основном от прямых и ударов снизу, направленных в голову.

Защита нырком – одна из основных защит от боковых ударов, направленных в голову.

Клинч (Clinch) – это захват противника в ближнем бою. Клинч позволяет уменьшить дистанцию между бойцами, чтобы избежать ударов или выполнить удары коленом.

Общие основы атакующих действий. Комбинации – это серия приемов, которые выполняются последовательно. Комбинации могут включать в себя такие приемы, как удары руками и ногами, а также блокирование ударов соперника. Комбинации позволяют увеличить эффективность атаки и привести непредсказуемость в бой. Наиболее эффективные комбинации в кикбоксинге включают в себя следующие технические элементы:

- Левый прямой + правый апперкот – эта комбинация позволяет нанести сильный удар противнику в лицо. Левый прямой выполняется с использованием передней руки, а правый апперкот – с использованием задней руки.

Левый круговой (боковой) удар + правый прямой – этот тип комбинации позволяет нанести удары в различные части тела противника, обеспечивая эффективность атаки. Левый круговой удар выполняется с использованием передней ноги, а правый прямой – с использованием задней руки.

Левый круговой (боковой) удар + правый прямой + левый низкий удар – этот тип комбинации позволяет нанести удары в различные части тела противника, обеспечивая высокую эффективность атаки. Левый круговой (боковой) удар выполняется с использованием передней ноги, правый прямой – с использованием задней руки, а левый низкий удар – с использованием передней ноги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На сегодняшний день физкультурно-спортивная деятельность является приоритетным направлением государственной политики Российской Федерации. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, одним из основных направлений по совершенствованию и поддержанию здоровья россиян является развитие системы физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, а также создание доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для различных слоев населения [3].

В данном отношении Общероссийская общественная организация «Федерация кикбоксинга России» не является исключением. Как было сказано ранее, кикбоксинг развивается стремительными темпами и пользуется огромной популярностью среди детей и молодежи, о чем свидетельствуют прошедшие Всероссийские соревнования по кикбоксингу в г. Екатеринбурге, собравшие около 800 участников всех возрастных групп, и чемпионат России, прошедший в г. Перми, собравший более 600 мужчин и женщин.

Все это свидетельствует о том, что виду спорта «кикбоксинг» требуется должное внимание со стороны научного сообщества в качественной подготовке не только самих спортсменов, но и будущих тренеров по данному виду спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлов А. С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2013. 150 с.

2. Михайлов А. С., Степанов М. Ю., Чарыкова А. Ф., Саламатов М. Б., Катенков А. Н., Марданын С. М. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 310–315.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. : распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 08.12.2023).

REFERENCES

1 Mikhaylov A. S. (2013), Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises, dissertation, N. Chelny, 150 p.

2. Mikhailov A. S., Stepanov M. Yu., Charykova A. F., Salamatov M. B., Katenkov A. N. and Mardanyan S. M. (2023), "Analysis of competitive activity of kickboxers of the discipline "full-contact" and "low-kick"", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 3 (217), pp. 310–315.

3. Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period up to 2030, Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated November 24, 2020, URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.077.5

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сафронова Мария Александровна, кандидат педагогических наук

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые сквозные цифровые технологии Индустрии 4.0, имеющие сегодня существенное значение для будущей успешной карьеры выпускников магистратуры в сфере физической культуры и спорта. Раскрыты особенности цифровых платформ, позволяющих расширить возможности выполнения учебно- и научно-исследовательской работы студентов магистратуры, обеспечить более эффективное взаимодействие учащихся друг с другом и преподавателем. Продемонстрировано значение и предложены пути расширения интеграции освоения сквозных цифровых технологий в содержании, структуре организации, процессе реализации, а также контроля самостоятельной работы студентов магистратуры.

Ключевые слова: самостоятельная работа, сквозные цифровые технологии, цифровые образовательные платформы, организация групповой работы, магистратура, высшее физкультурное образование.

DIGITAL TECHNOLOGIES IN ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK OF MASTER STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Safronova Mariia Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg

Abstract. The article discusses end-to-end digital technologies of Industry 4.0, which today has a significant importance for the future successful career of master's degree graduates in the field of physical education and sports. Revealed the features of digital platforms that allow to expand the opportunities for educational and research work of master's students, to ensure more effective interaction of students with each other and the lecturer. Demonstrated the importance and proposed ways to expand the integration of the development of end-to-end digital technologies in the content, structure of the organization, the implementation process, and monitoring the independent work of master's students.

Keywords: independent work, end-to-end technologies, digital educational platforms, organization of group work, master students, higher physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Большое значение на сегодняшний день в системе вузовского образования отводится самостоятельной работе студентов (СРС), что подтверждается практически ежегодным увеличением её доли в учебных планах любых специальностей, программах всех без исключения дисциплин. Это предъявляет повышенные требования образовательным учреждениям, которые обязаны научить ориентироваться в огромном информационном поле, давать выпускникам умения самостоятельно добывать знания, для чего важна грамотная, рациональная организация СРС [4].

Самостоятельная работа предполагает более глубокое погружение в вопросы тем лекций, содержащихся в дисциплине, подготовку к семинарским занятиям, включая разбор кейсов и развитие навыков использования современных программных средств для поддержки и принятия решений, но если для работы со школьниками достаточно использовать доски совместного пользования, облачные классы для объединения учащихся, онлайн-квизы, онлайн игры и викторины, то для студентов бакалавриата и тем более магистратуры требуется поиск более содержательных сервисов для проработки учебного материала, что обусловлено

спектром компетенций ФГОС [1].

В рамках федерального проекта «Цифровая образовательная среда» активно расширяются и интегрируются в образовательный процесс различные цифровые сервисы и инструменты, проводится оснащение организаций современным оборудованием, создание цифрового контента для образовательной деятельности. Помимо того, что это позволяет разнообразить и усовершенствовать учебные материалы, повысить вариативность подходов к их освоению, а также эффективнее индивидуализировать освоение учебных предметов, возрастает доля обучающихся, которые вне зависимости от места их нахождения, могут получать качественное образование за счет доступа к федеральным информационно-сервисным платформам цифровой образовательной среды.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – раскрыть пути расширения интеграции сквозных цифровых технологий Индустрии 4.0 в структуру организации и контроля самостоятельной работы студентов магистратуры физической культуры и спорта для повышения эффективности их исследований и разработок, а также актуализации и обновления soft и hard skills.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. С развитием технологий профессиональное образование в сфере физкультурной деятельности планомерно насыщается цифровыми инструментами. Выпускник магистратуры в области физической культуры и спорта, вне зависимости от конкретной специальности, должен знать, уметь использовать и отслеживать последние технологические достижения и быстро ориентироваться в них с целью сохранения устойчивости и повышения конкурентоспособности в ответ на вызовы цифровой экономики, ведь именно инновационные стратегии цифровой трансформации являются сегодня средством достижения лидерства в новых условиях Индустрии 4.0.

Выделяют следующие «сквозные» технологии: нейротехнологии и искусственный интеллект (AI); распределенные реестры (блокчейн); квантовые технологии; технологии “больших данных” (Big Data); Интернет вещей (IoT); Беспроводная связь (5G); виртуальная и дополненная реальность (VR и AR); Робототехника и сенсорика; Облака; Новые производственные технологии (digital twin, smart manufacturing).

Технологии Big Data и IoT осуществляют функцию сбора информации, квантовые технологии, облачные технологии и блокчейн – функцию хранения информации, AI и квантовые технологии – анализа информации и принятия решений.

Безусловно, в сфере физической культуры и спорта исследованиям их применения уделяется определенное внимание в последние годы (Гахария Т.Н., Петров П.К., Решетов Д.В., Эктон А.О. и мн.др.). Преимущественно их применение раскрывается в следующих направлениях:

а) *Анализ биометрических данных.* Самым распространенным сегодня является получение данных о работе сердечно-сосудистой системы, системы крови и дыхания (например, ЭКГ, ЧСС, SpO₂, состояние сосудов, частота дыхания), а также других биометрических параметров, собираемых с помощью носимых устройств (таких как умные часы и браслеты, одежда, инвентарь), и их использование в регуляции нагрузки, оценке физиологических сдвигов и работоспособности, выявлении травм и профилактики их осложнений.

б) *Анализ структуры движений.* Системы компьютерного зрения и системы захвата движения (маркерные и безмаркерные – оптические, механические, магнитные, акустические, инерциальные) используются для анализа техники, выявления ошибок, а также совершенствования элементов выполнения двигательных действий посредством создания их цифровой модели, в том числе в интегрированной VR [3]. Примером может служить моушн-капча.

в) *Анализ параметров движений и физических качеств.* Системы подключенной обуви, одежды, спортивного инвентаря позволяют определять скорость перемещения спортсмена (длина шага, темп), величину осуществляемого им усилия, работу вестибулярной системы, особенности движения (траектория (форма, направление), скорость полета выпущенного снаряда и др.

г) *Планирование тренировочного процесса.* Инструменты включают в себя: облачные сервисы и платформы для управления тренировками; интегрированные программы планирования с персонализированными тренировочными планами на основе AI; аналитические инструменты для определения оптимальной величины нагрузки и продолжительности восстановления. Например, TrainingPeaks помогает создавать и анализировать эффективность циклов спортивной тренировки.

д) *Создание баз данных.* Технологии Big Data (структурированные и неструктурированные данные) позволяют создавать: базы данных и системы управления базами данных (DBMS); CRM-системы, адаптированные под нужды спортивных организаций; аналитические инструменты для обработки и хранения спортивной статистики, включая исчерпывающую информацию о спортсменах (вплоть до тренировок, соревнований, медицинских данных), спортивных клубах, а также видах спорта для таргетированного привлечения болельщиков, спортивных агентов, спонсоров, потребителей спортивных услуг, принятия решений по самым разным направлениям деятельности физкультурно-спортивных организаций (продажа билетов, рассылка рекламы и новостей, оценка лояльности и т.д.). AI на этой основе позволяет тренерским штабам систематизировано оценить результативность спортсменов (например, в игровых видах спорта) для управления их карьерой.

е) *Автоматизация административных задач.* Выражается в следующих направлениях: онлайн-платформы для управления спортивными мероприятиями; системы электронного документооборота (облачные SaaS, PaaS и IaaS-решения); автоматизированные инструменты для бронирования площадок и инвентаря и др., используется для учета менеджмента персонала и внешних клиентов [например, 2].

Таким образом, сквозные цифровые технологии Индустрии 4.0 обладают существенным потенциалом для перспективного развития сферы физической культуры и спорта во многих направлениях, а также требуют дальнейшего раскрытия и изучения применительно к данной отрасли. В связи с чем важно искать пути расширения их интеграции в образовательный процесс студентов магистратуры для создания более масштабного фундамента поиска и реализации инновационных решений в будущей профессиональной деятельности, связанной с управленческими позициями.

Раскроем особенности интегрирования цифровых инструментов в самостоятельную работу студентов магистратуры как предпосылки их включения в будущие научные исследования и разработки на основе расширенного использо-

вания дополнительных цифровых платформ.

Системы управления обучением (Learning Management Systems, LMS) — это цифровые платформы, предназначенные для создания, управления, оптимизации и передачи учебных курсов и программ обучения. В основе LMS лежит идея централизации учебного процесса в одном виртуальном пространстве, что обеспечивает доступность обучения и удобство управления для образовательных учреждений.

Ключевыми функциями LMS являются:

Администрирование курсов: LMS позволяют создавать и обновлять курсы, управлять пользователями, группами, ролями и разрешениями.

Развертывание контента: преподаватели могут размещать учебные материалы, включая тексты, ссылки на видео, слайды, квизы и интерактивные элементы.

Отслеживание и отчетность: системы предоставляют инструменты для мониторинга успеваемости и активности учащихся, генерации отчетов для оценки эффективности курсов.

Взаимодействие и общение: в LMS есть возможности для контакта с преподавателями, некоторые LMS включают форумы и чаты.

Оценка и тестирование: платформы включают инструменты создания, проведения и оценки тестов и экзаменов.

Персонализация обучения: LMS дают возможность настраивать обучающие пути для обучающихся.

LMS обладает рядом преимуществ, среди которых, в частности: **доступность обучения** (обучение доступно в любом месте и в любое время); **масштабируемость** (вуз может охватить большое количество студентов без необходимости физического расширения учебных пространств); **аналитика и управление** (сбор данных для анализа и улучшения курсов и учебных методик); **поддержка непрерывного образования** (концепция life-long learning).

В академической сфере среди множества доступных LMS, Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) выделяется как одна из самых популярных платформ, благодаря своей гибкости, открытому исходному коду, поддержке курсов в формате SCROM, возможности интеграции элементов других сервисов. Она предлагает образовательным учреждениям широкий спектр инструментов и ресурсов для организации эффективного обучения.

Тем не менее, при большом количестве преимуществ, Moodle имеет и ряд недостатков, с которыми мы столкнулись при реализации курсов дистанционного обучения, ограничивающих вариативность предлагаемых инструментов в работе со студентами магистратуры и бакалавриата. В частности, отметим что:

- данная платформа организации деятельности учащихся в большей степени ориентирована на индивидуальное прохождение курса или его отдельных элементов, нет возможности для студентов одновременно просматривать работы друг друга (например, для совместного авторинга документа);

- нет возможности оценить время реализации самостоятельной работы, поскольку, несмотря на имеющуюся возможность отследить общее время, проведённое на сайте дистанционного обучения (или конкретном курсе), нет возможности определить реальное время работы, а сроки выполнения заданий или освоения

курса часто формальны (сложно индивидуализировать);

- трудно оценить степень вовлеченности и активности каждого обучающегося индивидуально при групповой форме работы для более объективного оценивания индивидуального вклада в коллективные (групповые) задания;

- преподавателю сложно оказывать своевременное консультирование;

- не предусмотрены возможности интегрировать элементы других систем и сторонних инструментов (за исключением включения в курс ссылок на них, но без возможности использования непосредственно на платформе дистанционного обучения), в ином случае необходима установка дополнительных плагинов, что не все учебные учреждения могут себе позволить (например, система PBL в оценивании деятельности учащегося).

Одним из цифровых инструментов, способных преодолеть указанные ограничения для управления заданиями и коммуникации участников образовательного процесса являются CRM-системы (Customer Relationship Management), которые мы рассмотрим на примере "Битрикс24" (CRM-система с интегрированными элементами LMS). Такие платформы предоставляют множество средств, позволяющих оптимизировать и расширить возможности выполнения учебно- и научно-исследовательской работы студентов магистратуры, а также обеспечить более эффективное взаимодействие учащихся друг с другом и преподавателем.

Дело в том, что реализация СРС происходит в двух основных направлениях: организуемая преподавателем и самостоятельная работа, которую студент выполняет по своему усмотрению, без непосредственного контроля со стороны педагога [1]. Именно второе направление требует поиска и внедрения особых подходов с целью создания наиболее оптимальных условий для проявления сознательности, активности и ответственности обучающихся вне аудитории, поскольку зачастую СРС без специально реализуемого регулярного контроля проходит в пассивном варианте.

Организация деятельности. Цифровые инструменты платформы «Битрикс24» включают составление диаграммы Ганта, которая позволяет создавать задачи, планировать деятельность, назначать ответственных и устанавливать сроки выполнения (индивидуализировано) для каждого участника учебного проекта индивидуально и для группы учащихся в целом, причем преподаватель может (включенно и невключенно) наблюдать за ходом выполнения всех компонентов работы, отслеживать время и объем работ (например, выполнено ли задание в последний день или работа осуществлялась планомерно в течение всего периода). Магистранты при этом могут контролировать свой рабочий график и задачи, связанные с выполнением учебно-/научно-исследовательской работы и административными задачами члена исследовательской группы.

Управление проектами. Помимо инструментов для создания и организации проектных групп, платформа позволяет обмениваться различными документами и осуществлять их совместное редактирование, авторинг, одновременно всеми участниками группы, поскольку встроенный облачный диск синхронизирует файлы и документы, к которым есть доступ у членов группы, таким образом, контроль за результативностью деятельности и коррективы может осуществлять не только преподаватель, но и сами магистранты.

Коммуникация и обмен информацией. Платформа позволяет осуществлять

эффективное внутреннее общение с помощью неограниченного количества чатов, видеозвонков, открытых линий, системы комментариев. Также есть возможность привлекать к своей научно-исследовательской деятельности экспертов (без необходимости специального доступа), в роли которых могут выступать тренеры, спортсмены, спортивные врачи, спортивные судьи, директора спортивных школ и многие другие для интервьюирования, бесед или обмена идеями.

Аналитика и отчетность. Прежде всего, это облачное хранение информации о всех видах деятельности, способность анализировать эффективность работы каждого члена группы по его достижениям (продуктивности), что помогает принимать обоснованные решения и улучшать планирование.

Такая организация самостоятельной работы обучающихся позволяет создать условия неотвратимости выполнения предлагаемых заданий, что повышает вероятность их исполнения равнозначно всеми участниками рабочей группы, поскольку от каждого будет зависеть общий результат, не снижая, однако, при этом степени значимости индивидуального вклада каждого участника в отдельности.

Немаловажным при этом является использование в такой форме организации самостоятельной работы современных инструментов группового осмысления проблемных ситуаций, которые пока слабо применяются в работе со студентами физкультурных специальностей:

- mind mapping (техника структурирования и визуализации информации для организации идей в групповом обсуждении, особенно полезно при анализе сложных концепций и проблемных ситуаций);

- swot анализ (метод стратегического планирования, используемый для оценки сильных и слабых сторон, возможностей и угроз проекта; инструмент групповой работы важен для развития стратегического мышления учащихся);

- авторинг документов (групповая работа над документом, презентацией или таблицей одновременно всеми членами группы, где каждый участник может вносить замечания и комментарии, особенно актуально в работе над исследовательскими проектами, способствует улучшению координации действий участников);

- видеоданнотирование (групповая работа над видеоматериалами – добавление комментариев и заметок к видео для глубокого критического анализа исследуемых аспектов, что особенно актуально сегодня для физкультурно-спортивной деятельности) и др.

ВЫВОДЫ. Сквозные цифровые технологии Индустрии 4.0 (такие как искусственный интеллект; распределенные реестры; квантовые технологии; технологии “больших данных”; интернет вещей; беспроводная связь; виртуальная и дополненная реальность; облака и др.) обладают существенным потенциалом перспективного развития сферы физической культуры и спорта во многих направлениях, требуют постоянного изучения применительно к данной отрасли для актуализации научных исследований. В связи с этим важно интегрировать их в образовательный процесс студентов магистратуры для создания масштабного фундамента поиска и реализации инновационных решений в будущей профессиональной деятельности.

Для интеграции сквозных цифровых технологий в самостоятельную учебную и научно-исследовательскую работу студентов, удобного эффективного

управления заданиями и коммуникации участников как дополнение образовательного процесса следует использовать CRM-системы с интегрированными элементами LMS (не принижая достоинств LMS Moodle). Не маловажным при этом является и дополнение заданий современными инструментами группового осмысления проблемных ситуаций, такими как mind mapping, swot анализ, авторинг и видеоаннотирование.

Благодаря осуществлению самостоятельной групповой работы в условиях CRM платформы с элементами LMS («Битрикс24») возможно одновременно воздействовать на совершенствование практически всех универсальных компетенций программы магистратуры, регламентированных ФГОС (или soft skills): системно вырабатывать стратегии действий (УК-1); управлять проектами на разных этапах его реализации (УК-2); руководить командой и вырабатывать командные стратегии для поставленных задач (УК-3); применять современные коммуникативные технологии (УК-4); определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности (УК-6) при условии использования современных инструментов группового осмысления проблемных ситуаций.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бугай А. Ю. Самостоятельная работа студентов вуза: современное состояние и проблемы // Педагогическое образование в России. 2014. № 12. С. 67–71.
2. Лазарев Д. Н. Кейс команды Lotus F1 как пример использования цифровых технологий для повышения результатов в спорте // Образование и наука в современных реалиях : сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 17 декабря 2017 года. Чебоксары : ООО "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. С. 208–210.
3. Лутохин А. С., Тычков А. Ю., Сотников А. М., Алимуратов А. К. Анализ систем захвата движения в среде виртуальной реальности // Вестник ПензГУ. 2021. № 2 (34). С. 102–106.
4. Щербакова Е. В., Щербакова Т. Н. Способы повышения эффективности самостоятельной работы студентов педагогического вуза // Современное педагогическое образование. 2021. № 1. С. 78–82.

REFERENCES

1. Bugai A. Yu. (2014), "Independent work of university students: current state and problems", Teacher education in Russia, N 12, pp. 67–71.
2. Lazarev D. N. (2017), "Case of the Lotus F1 team as an example of the use of digital technologies to improve results in sports", Education and science in modern realities, Collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference, pp. 208–210.
3. Lutokhin A. S., Tychkov A. Yu., Sotnikov A. M., Alimuradov A. K. (2021), "Analysis of motion capture systems in a virtual reality environment", Bulletin of Penza State University, no. 2 (34), pp. 102–106.
4. Shcherbakova E. V., Shcherbakova, T. N. (2021), "Ways to increase the effectiveness of independent work of pedagogical university students", Modern Pedagogical Education, no. 1, pp. 78–83.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.011.3

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВВЕДЕНИЯ ЕГО В СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

Симонова Ирина Михайловна

Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург

Аннотация. Информация о фиджитал-спорте в настоящее время все чаще появляется в средствах массовой информации, набирает значительную известность среди студенческой молодежи и полностью изменяет понимание занятий традиционными видами спорта в вузах. Новый формат компьютерных игр в совокупности с занятиями физической культурой и спортом вызывает интерес у студентов, повышает мотивацию к занятиям этим видом двигательной активности. В статье представлены результаты онлайн-исследования, проведенного для выявления осведомленности студентов УрГУПС об этом новом и уже достаточно популярном виде спорта.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, студенты вузов, спорт, двигательная активность.

DIGITAL SPORTS: WHAT IS IT AND THE PROSPECTS OF INTRODUCING IT INTO STUDENT LIFE

Simonova Irina Mikhailovna

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Abstract. Information about digital sports is now increasingly appearing in the media, gaining significant popularity among students and completely changing the understanding of traditional sports in universities. The new format of computer games, combined with physical education and sports, arouses interest among students, increases motivation to engage in this type of motor activity. In the presented work, an online survey was conducted to identify the awareness of USAP students with this new and already quite popular sport among many universities in Russia.

Keywords: digital sports, university students, sports, motor activity.

ВВЕДЕНИЕ. В наше время информационных технологий занятия спортом и физической культурой приобретают новое измерение, включая в себя тесную связь между физической деятельностью и применением современных гаджетов и технологий. Одним из наиболее ярких примеров этого является фиджитал-спорт [1]. Это новый вид спорта, сочетающий элементы киберспорта и традиционного спорта, в отличие от занятий киберспортом, где акцент делается только на виртуальной реальности и компьютерных играх. Фиджитал-спорт – это физическая активность и взаимодействие в цифровом пространстве, совмещающие в себе использование датчиков, носимых устройств физических показателей и применение виртуальной реальности для симуляции реальных спортивных сценариев.

Фиджитал-спорт предлагает широкий спектр возможностей для творчества, инноваций и социализации, позволяя участникам не только соревноваться на физическом уровне, но и взаимодействовать в цифровом пространстве. С учетом растущего интереса к здоровому образу жизни и доступности современных технологий фиджитал-спорт набирает популярность не только среди профессиональных спортсменов, но и среди студентов. Фиджитал-спорт 31 января 2023 г. был признан официальным видом спорта в нашей стране. ВФФС для популяризации фиджитал-спорта уже успела провести несколько крупных событий, называемых «Играми будущего», в 2022 и 2023 году, проходивших в Казани, по следующим дисциплинам: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, Beat Saber, гонки дронов, фиджитал-гонки, фиджитал-хоккей, фиджитал-единоборства, Speedrun, MLBB,

Dota 2, Warface, CS:GO и Лазертаг. Заинтересованность в инновационном виде спорта среди молодежи очевидна и в подтверждение этому в сентябре 2023 г. на конференции «Фиджитал Science», прошедшей в рамках международного форума «Kazan», с участием десятков российских вузов и около 30 тысяч студентов, почти половина участников (45%) одобрили включение фиджитал-спорта в учебные занятия по физической культуре в их вузах.

Этот новый интересный и перспективный вид спорта подтверждает, что современный человек – это человек гармоничный, развитый физически и интеллектуально, а объединение классических и цифровых видов спорта, развлечений и технологий отвечает запросам молодого поколения [2]. Такая концепция может быть внедрена в студенческую жизнь или учебные программы университетов, оказывая при этом положительное влияние на процесс обучения. Новый вид спортивной деятельности предлагает новый способ вовлечения студентов в занятия спортом, повышая их физическую активность, используя привлекательность и интерактивность цифровых платформ. Например, участники могут сначала играть в виртуальный футбольный матч, а затем участвовать в реальном футбольном матче, при этом общие очки определяют общих победителей [4]. Фиджитал-спорт может стать стимулом для активизации молодежи, особенно для тех, кто увлечен киберспортом. Следующим положительным моментом при занятии этим видом спорта является современный способ преподавания физической культуры и спортивных наук, реализовывая образовательные возможности.

Цифровой аспект позволяет стимулировать различные физические активности и анализировать показатели производительности таким способом, которым не всегда удастся получить результат при занятиях традиционными видами спорта. Кроме того, имеются данные исследований, доказывающие, что гейминг развивает у молодых людей умение ориентироваться в пространстве, способность стратегического планирования, улучшает память и мелкую моторику рук, то есть предоставляет студентам возможности тренировать не только мышцы, но и мозги [3].

Предлагая более интересные спортивные мероприятия с помощью цифровых элементов, фиджитал-спорт может потенциально помочь бороться с физической пассивностью, что является проблемой в контексте увеличения цифровизации и ее влияния на уровень физического здоровья студенческой молодежи. Образуя команды и участвуя в соревнованиях по фиджитал-спорту, студенты могут создать чувство сообщества и командной работы, которая является важной частью университетского опыта, способствуя социальному взаимодействию и совместному обучению.

Наряду с этим, возникает вопрос о полноценной интеграции новоиспеченного вида спорта в образовательные программы или же просто в студенческую жизнь. Большинство университетов России обладают требуемыми условиями для осуществления занятий традиционными видами спорта. Внедрение же цифровой составляющей фиджитал-спорта в некоторых высших учебных заведениях проблематично в связи с отсутствием необходимой для таких занятий материально-технической базы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В представленной работе для выявления осведомленности студентов о развитии фиджитал-спорта в нашей стране был разработан и проведен опрос. Исследование проведено в виде бесед и онлайн-опроса студентов для понимания и выявления заинтересованности их в занятиях новым видом спорта, его перспектив, как для будущей популярности, так и внедрения в учебную программу вуза. В исследовании с использованием специально разработанной анкеты приняли участие 173 человека первого и второго курсов Уральского государственного университета путей сообщения различных направлений обучения, девушки и юноши. Опрос проводился с помощью сервиса «Яндекс Формы».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Полученные данные указывают на то, что большинство студентов (66% и 18%) достаточно часто занимается спортом и лишь немногие (5% и 11%) им пренебрегают (рисунок 1).



Рисунок 1 – Количество студентов, занимающихся традиционными видами спорта.

Выявлено, что большинство студентов УрГУПС увлекаются компьютерными играми и играют часто (48% и 16%). Другие же (20% и 16%) проявляют к компьютерным играм меньший интерес, тем не менее, это позволяет утверждать, что большинство опрошенных студентов имеют достаточную вовлеченность в это занятие (рисунок 2).

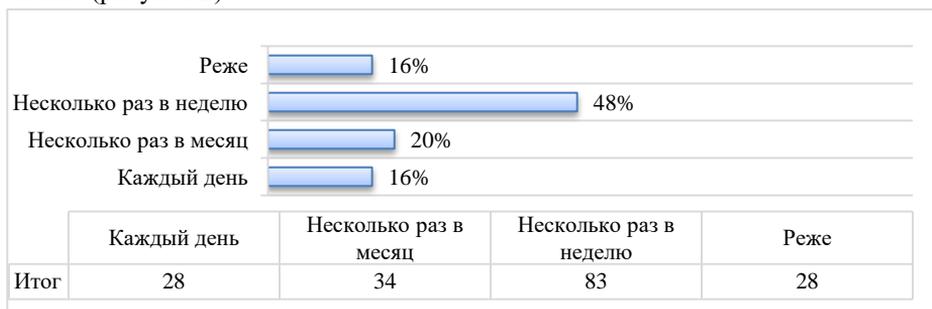


Рисунок 2 – Количество студентов, увлекающихся компьютерными играми.

При анализе полученных данных на вопрос, насколько студенческая молодежь в вузе осведомлена о появлении фиджитал-спорта в вузах нашей страны, выявлено, что лишь половина опрошенных (51%) знает о его существовании. Это объясняется недавним появлением такого вида спорта в России (рисунок 3).

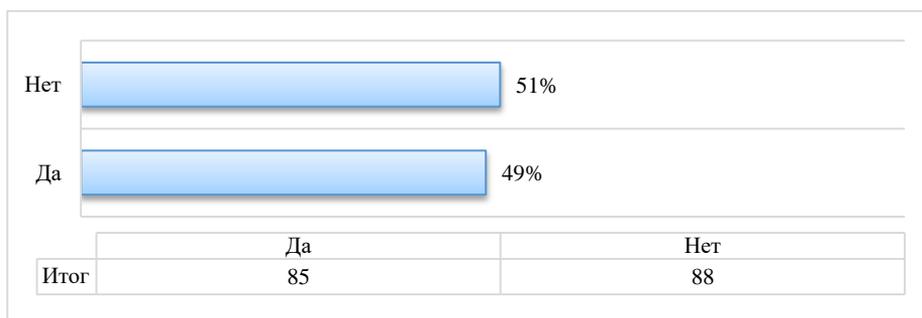


Рисунок 3 – Количество человек, которые знакомы с фиджитал-спортом.

При анализе ответов на вопрос «Будет ли, по Вашему мнению, фиджитал-спорт пользоваться популярностью?» из 173 человек более половины (45% и 27%) считают, что фиджитал-спорт обретет популярность как вид спорта (рисунок 4).

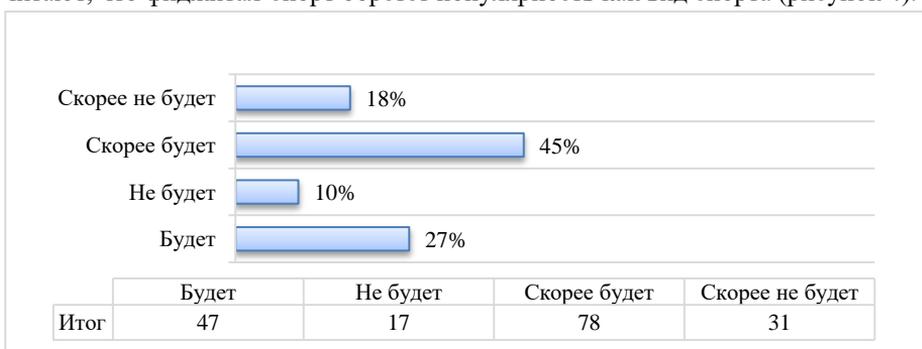


Рисунок 4 – Количество студентов, которые считают, что фиджитал-спорт будет популярным.

Считаем необходимым отметить, что многие студенты УрГУПС, знакомые с этим видом спорта в нашей стране, предпочитают заниматься традиционными видами спорта на занятиях физической культурой в вузе, а в свободное от учебы время иметь возможность попробовать себя в фиджитал-спорте. Разнообразить свою студенческую жизнь и досуг хотели бы большинство студентов (40% и 27%), что в 2 раза больше, чем тех, кто не хотел бы этого – 19% и 14% (рисунок 5).

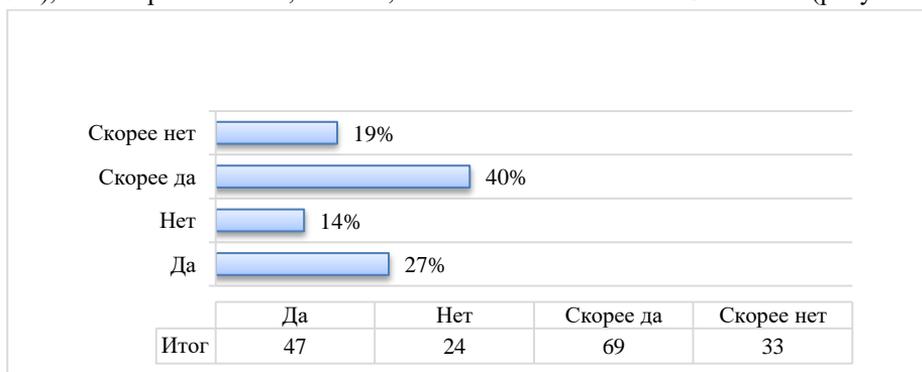


Рисунок 5 – Количество студентов, которые хотят, чтобы фиджитал-спорт был внесен в учебную программу вуза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ полученных после проведенного опроса данных показал, что студенты УрГУПС в настоящее время посвящают свое свободное время лишь отдельным компонентам фиджитал-спорта, предпочитая заниматься традиционными и популярными видами спорта. Тем не менее, большинство из них считают, что фиджитал-спорт будет популярным и проявляют желание попробовать разнообразить свою жизнь этим видом деятельности. Этот новый и перспективный вид двигательной активности соединяет воедино физические упражнения и цифровые технологии, традиционные спортивные дисциплины с киберспортом, реальный мир с виртуальным миром, открывает широкие горизонты для студенческой аудитории: от улучшения коммуникативных умений до роста профессиональных навыков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Галицын С. В., Зиганшин О. З., Попов П. Д., Волошин Г. Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 87–92.
2. Лубышева Л. И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 101.
3. Мишнева С. Д. Значимость информационных технологий в образовательном процессе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 206–209.
4. Симонова И. М., Мишнева С. Д. Влияние компьютеров и компьютерных технологий на здоровье студентов вуза // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2023. № 3 (251). С. 79–83.

REFERENCES

1. Galitsyn S. V. (2023), "Prospects for the development of physical sports at the student level", *Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta*, No. 8, pp. 87–92.
2. Lubyshcheva L. I. (2023), "Fidgetal sport - an innovative project for the development of extracurricular activities of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, p. 101.
3. Mishneva S. D. (2021), "The importance of information technologies in the educational process", *Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta*, No. 2, pp. 206–209.
4. Simonova I. M., Mishneva S. D. (2023), "The influence of computers and computer technologies on the health of university students", *Current problems and prospects for the development of physical education, sports, tourism in the educational space of the university*, No. 3, pp. 79–83.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.062

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

Слободянюк Богдан Валерьевич¹

Мяконьков Виктор Борисович¹, доктор психологических наук, профессор

Мустафина Диана Владимировна, кандидат физико-математических наук

¹*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты экспертной оценки критериев, определяющих эффективность управления физической культурой и спортом (ФКиС) на муниципальном уровне. Рассмотрены актуальные проблемы и задачи, связанные с организацией и управлением в сфере физической культуры и спорта. Проанализированы различные показатели, характеризующие эффективность управления ФКиС.

Ключевые слова: управление физической культурой и спортом, критерии эффективности, муниципальное управление.

EXPERT EVALUATION OF CRITERIA FOR THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MANAGEMENT AT THE MUNICIPAL LEVEL

Slobodyanyuk Bogdan Valerievich¹

Myakonkov Viktor Borisovich¹, doctor of psychological sciences, professor

Mustafina Diana Vladimirovna, candidate of physical and mathematical sciences

¹*Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg*

Abstract. In this article, an expert assessment of the criteria determining the effectiveness of physical culture and sports management (FKiS) at the municipal level is carried out. The authors consider actual problems and tasks related to the organization and management in the field of physical culture and sports. In the course of the study, various indicators characterizing the effectiveness of the management of the FCIs were analyzed.

Keywords: management of physical culture and sports, performance criteria, municipal management.

ВВЕДЕНИЕ. Экспертная оценка критериев эффективности управления физической культурой и спортом (ФКиС) на муниципальном уровне является актуальным и важным инструментом для анализа и мониторинга деятельности местных органов власти в этой области [1]. Она позволяет определить степень достижения поставленных целей и задач, выявить существующие проблемы и предложить оптимальные пути их решения [2]. Для этого необходимо учитывать ряд ключевых критериев, таких как уровень вовлеченности населения в спорт, качество и количество спортивных объектов, уровень профессионализма работников, финансовую обеспеченность и удовлетворенность населения предоставляемыми услугами. Все эти аспекты должны быть тщательно проанализированы и оценены экспертами для получения объективной картины состояния ФКиС на местном уровне [3, 4].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения поставленной цели был проведен экспертный опрос. С помощью метода экспертных оценок определялась эффективность системы управления развитием физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым. Экспертами выступали управленческие кадры и работники физкультурно-спортивных организаций, имеющие профильное образование в данной области и значительный стаж работы. Количество экспертов составило 30 человек. В процессе исследования изучали

вопросы физического воспитания, физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивной работы с жителями исследуемого муниципалитета.

Для экспертов было разработано две анкеты:

1. Определение статуса критериев объективной или субъективной оценки эффективности развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым.

2. Определение приоритетности критериев оценки эффективности развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым.

Результатом такой работы должно стать определение конкретных показателей, которые будут использоваться при оценке эффективности управления ФКиС на муниципальном уровне.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Для более четкого прояснения ситуации управления развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании Ленинский район Республики Крым нами был проведен экспертный опрос. В опросе приняли участие 30 экспертов в возрасте от 25 до 70 лет, все они являются тренерами спортивных школ, директорами спортивных школ, фитнес-клубов, педагогами дополнительного образования, специалистами сектора по делам молодежи и спорта и управленческими кадрами Администрации Ленинского района. Экспертам было предоставлено 11 разработанных критериев:

- 1) распространение физической культуры и спорта среди населения;
- 2) уровень подготовки спортсменов и наличие высоких достижений;
- 3) наличие и состояние системы образования и наукометрической деятельности в спорте;
- 4) финансирование и эффективность управления;
- 5) участие в социальных программах;
- 6) работа с людьми с ограниченными возможностями;
- 7) нормативное регулирование;
- 8) работа по сохранению и развитию национальных видов спорта;
- 9) информационная поддержка;
- 10) культурные мероприятия и связь со спортом;
- 11) количество и качество работы спортивных клубов.

На рисунке 1 представлены результаты опроса респондентов о выборе объективности и субъективности оценки критериев развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым.

Мы видим, что наибольшее количество голосов экспертная группа отдала показателю субъективности. В группе показателей субъективности наибольшее количество голосов набрал критерий № 8 — Работа по сохранению и развитию национальных видов спорта, а наименьшее значение имеет критерий № 4 — Финансирование и эффективность управления (2 голоса). Это нам в свою очередь позволяет говорить о том, что оценка финансовой составляющей развития физической культуры и спорта возможна только с объективной точки зрения, где можно в количественном эквиваленте все рассчитать.

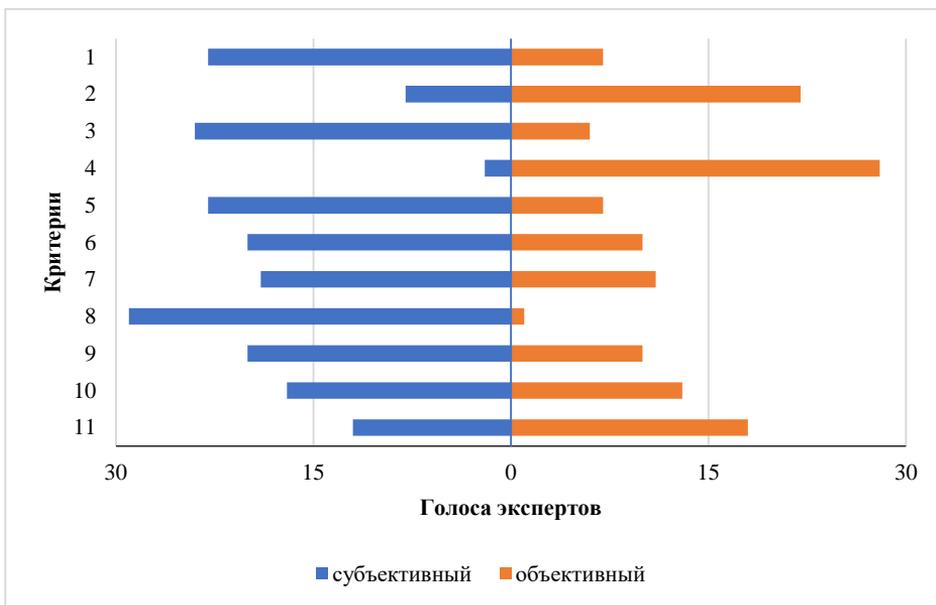


Рисунок 1 — Результаты опроса респондентов о выборе объективности и субъективности оценки критериев развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым (кол. голос).

Стоит отметить, что наличие и состояние системы образования и наукометрической деятельности в спорте играют немаловажную роль, ведь от уровня подготовленности физкультурно-спортивных кадров зависит и развитие отрасли физической культуры и спорта в целом.

На основе ответов экспертов каждому критерию был присвоен порядковый номер оценки объективности (1 — самый субъективный критерий, 11 — самый объективный критерий) и приоритетности (где 11 – самый приоритетный критерий). Результаты ранжирования критериев оценки приоритетности и объективности управления развитием физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым представлены на рисунке 2.

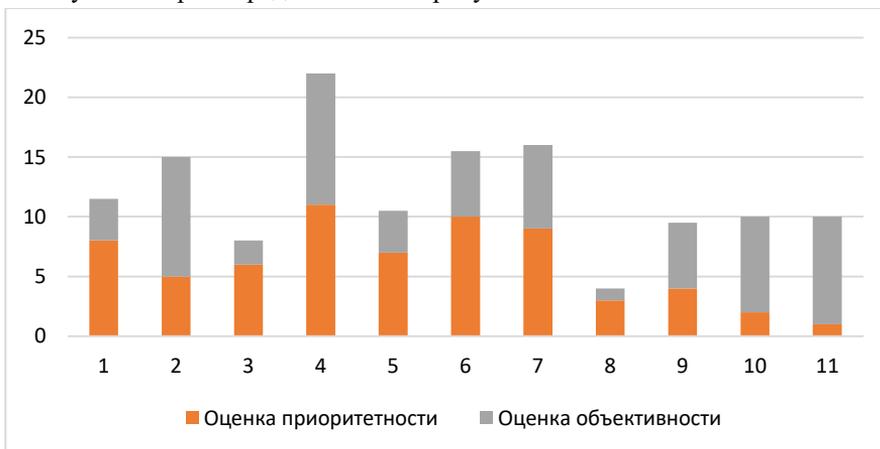


Рисунок 2 — Оценка приоритетности и объективности критериев.

Из результатов графика, представленного на рисунке 2, можно выявить один из самых не объективных и не приоритетных критериев, которым оказался критерий № 8 «Работа по сохранению и развитию национальных видов спорта» с оценкой объективности 3 балла, и оценкой приоритетности 1 балл, что в свою очередь занимает самое последнее место в ранжировании критериев с результатом 4 балла. Критерий № 4 «Финансирование и эффективность управления» с наивысшими результатами оценки приоритетности и объективности по 11 баллов занимает первое место в ранжировании критериев с 22 баллами. Критерий № 7 «Нормативное регулирование» также оценивается как объективный и приоритетный критерий с суммой набранных баллов 16, и занимает второе место в ранжированном списке критериев. Нельзя не отметить тот факт, что критерий под № 6 «Работа с людьми с ограниченными возможностями» тоже объективный и приоритетный критерий с суммой баллов 15,5, и присваивает данному критерию третье место в списке ранжирования. Критерий № 2 «Уровень подготовки спортсменов и наличие высоких достижений» занимает четвертое место как объективный и приоритетный критерий с суммой баллов 15 в списке ранжирования.

В соответствии с результатами исследования мы можем выдвинуть следующие рекомендации:

1. Проведение анализа текущего состояния физической культуры и спорта в муниципальных образованиях: выявление основных проблем и выбора основополагающих критериев для оценки развития физической культуры и спорта в муниципальном образовании.

2. Разработка и внедрение системы показателей для оценки эффективности управления в области физической культуры и спорта: уровень вовлеченности населения, доступность и качество спортивных объектов и услуг, профессиональная подготовка специалистов.

3. Организация экспертных оценок для определения ключевых критериев развития физической культуры и спорта на местном уровне: развитие массового спорта, повышение доступности спортивных объектов и услуг, улучшение кадрового потенциала и качества услуг, разработка стратегий развития с учётом интересов всех групп населения.

4. Проведение повторного дополнительного опроса экспертов с увеличением до 50 человек и расширением диапазона компетентных специалистов.

5. При оценке развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне в качестве экспресс-оценки необходимо использовать факторы, которые оказывают наибольшее влияние на изменение основных показателей, выявленные с использованием методов математической статистики. Например, для экспресс-оценки управления развитием физической культуры и спорта жителей Ленинского района Республики Крым такими показателями являются — выделенное бюджетное финансирование на муниципалитет и эффективность управления, также распространение физической культуры и спорта совместно с уровнем подготовки спортсменов и наличие высоких достижений.

6. Выделение ключевых критериев эффективности управления физической культурой и спортом: определить основные показатели, которые должны

быть учтены при оценке эффективности работы муниципальных органов управления в данной области (например, уровень здоровья населения, количество спортивных мероприятий и их посещаемость, доступность спортивных объектов и инвентаря, качество предоставляемых услуг и т.д.).

7. Разработка экспертной системы оценки эффективности управления физической культурой и спортом на основе выделенных критериев: предложить методику проведения экспертной оценки с участием специалистов в данной области, которая позволит определить степень успешности работы муниципальных властей по управлению сферой физической культуры и спорта.

ВЫВОДЫ. Экспертная оценка критериев эффективности управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне является важным инструментом для определения основных направлений развития и повышения качества предоставляемых услуг в данной сфере. Проведенный анализ позволил выделить ключевые критерии, которые должны быть учтены при разработке стратегий и планов развития физической культуры и спорта на местах, а именно: уровень подготовки спортсменов и наличие высоких достижений (критерий № 2); финансирование и эффективность управления (критерий № 4); работа с людьми с ограниченными возможностями (критерий № 6); нормативное регулирование (критерий № 7). Для успешной реализации предложенных критериев необходимо внедрение системы мониторинга и оценки эффективности управления, а также активное взаимодействие между органами местного самоуправления, спортивными организациями и населением. Это позволит создать благоприятные условия для развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне и повысить уровень удовлетворенности населения предоставляемыми услугами в данной сфере.

Это в свою очередь будет способствовать созданию благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом среди различных групп населения, а также повышению уровня здоровья и качества жизни граждан.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гацуля О. Развитие отраслевого управления в сфере физической культуры и спорта: концептуальные основы // Государственное управление и местное самоуправление. 2015. Вып. 1. С. 176–185.
2. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Москва : Спорт, 2016. 53 с.
3. Проблемы развития физической культуры молодежи : сб. науч. тр. / под ред. А. В. Лотоненко, Б. К. Зыкова. Воронеж : ВГАУ, 2002. 142 с.
4. Соловьев В. С. Стратегический менеджмент. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 448 с.

REFERENCES

1. Gatsulya O. (2015), "Development of industry management in the field of physical culture and sports: conceptual foundations", Public administration and local government, Issue 1, pp. 176–185.
 2. Pochinkin A. V. Management in the field of physical culture and sports. Sport, 2016. 53 p.
 3. Lotonenko A. V., Zyкова B. K. (ed.), (2002), Problems of development of physical culture of youth, collection. scientific tr., Voronezh, VSAU, 142 p.
 4. Soloviev V. S. (2002), Strategic management. Rostov n/d., Phoenix, 448 p.
- Поступила в редакцию 28.12.2023.
Принята к публикации 19.01.2024*

УДК 615.825

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОСТИНФЕКЦИОННОЙ АСТЕНИИ

Соколов Дмитрий Сергеевич¹

Федорова Наталья Игоревна², доктор педагогических наук, доцент

¹Смоленский базовый медицинский колледж имени К.С. Константиновой

²Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье описан практический опыт применения лечебной физической культуры для адаптивной физической реабилитации лиц, страдающих постинфекционной астенией. Представлено исследование по выявлению основных требований к подбору упражнений, доказана целесообразность и эффективность физической культуры для минимизации и устранения симптомов постинфекционной астении.

Ключевые слова: адаптивная физическая реабилитация, лечебная физическая культура, астения, постинфекционная астения.

MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL REHABILITATION FOR POST- INFECTIOUS ASTHENIA

Sokolov Dmitry Sergeevich¹

Fedorova Natalya Igorevna², doctor of pedagogical sciences, associate professor

¹Smolensk Basic Medical College named after K.S. Konstantinova

²Smolensk State University of Sports

Abstract. The article describes the practical experience of using therapeutic physical culture for adaptive physical rehabilitation of people suffering from post-infectious asthenia, identifies the basic requirements for the selection of exercises, and proves the feasibility and effectiveness of physical culture for minimizing and eliminating the symptoms of post-infectious asthenia.

Keywords: adaptive physical rehabilitation, therapeutic physical culture, asthenia, post-infectious asthenia.

ВВЕДЕНИЕ. Постинфекционная астения – состояние патологического бессилия, вызванное комплексом патологических реакций, развивающихся в организме человека вследствие острого инфекционного заболевания. Согласно классическим представлениям, признаки астении обнаруживаются у пациента, перенесшего ОРВИ (ОРЗ), через месяц после клинического выздоровления, однако данные отечественной и зарубежной литературы, основанные на анализе современного состояния проблемы, обнаруживают, что нередко симптомы патологической утомляемости возникали уже через 2 недели с момента выздоровления. Особый интерес постинфекционная астения привлекла к себе спустя несколько первых волн новой коронавирусной инфекции, когда большинство реконвалесцентов по ней предъявили жалобы, которые в дальнейшем объединили в «пост-covid-19 синдром» [1-3]. Несмотря на то, что последняя волна новой коронавирусной инфекции миновала более года назад, проблема постинфекционной астении и борьбы с ней не потеряла своей значимости: большинство инфекционных заболеваний также способны вызвать у пациента картину астенического расстройства.

В настоящий момент разработано большое количество медикаментозных препаратов, применение которых способно позитивно подействовать на состояние

пациента и устранить проявления астении, однако не существует разработок по применению средств адаптивной физической реабилитации пациентов данной категории [4-7].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить целесообразность применения самостоятельных занятий с применением средств адаптивной физической реабилитации для лиц, страдающих постинфекционной астенией.

Задачи исследования: на основе анализа отечественной и зарубежной литературы определить оптимальный режим занятий ЛФК; оценить эффективность включения адаптивной физической реабилитации лиц, страдающих постинфекционной астенией; оценить перспективы применения средств адаптивной физической реабилитации при постинфекционной астении.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Во время приема на участке врачебной амбулатории ОГБУЗ Смоленская ЦРБ были отобраны 22 пациента, обратившихся за консультацией по поводу общей слабости, апатии, нарушения памяти и расстройств сна. На основании данных анамнеза предположили у обратившихся постинфекционную астению. Всем пациентам была предложена программа реабилитационных мероприятий, включающая активизацию посредством включения в режим дня лечебной физической культуры. 10 пациентов отказались от ЛФК, предпочитая стандартный лечебно-охранительный режим, заключающийся, в их понимании, в резком снижении физической нагрузки. Данная группа пациентов была отмечена как контрольная (А). Вторую группу (экспериментальная – В) составили 12 человек, заинтересовавшиеся методикой восстановления средствами адаптивной физической реабилитации. Контролируемый курс адаптивной физической реабилитации составил 2 недели.

Оценка производилась по тест-опроснику ШАС и опроснику MFI-20.

Тест-опросник ШАС (разработан Л.Д. Малковой и адаптирован Т.Г. Чертовой) представляет из себя шкалу астенических состояний; в нем представлены 30 вопросов с вариантами ответов от «Неверно» (цена ответа 1 балл) до «Совершенно верно» (цена ответа 4 балла). По сумме баллов оценивается степень выраженности симптомов астении.

Опросник MFI-20 состоит из 20 вопросов, к каждому из которых предложено 5 вариантов ответов, оцениваемых в зависимости от вопроса от 1 до 5 баллов (от «нет, это не правда» до «да, это правда»). Результаты опросника суммируются и оцениваются как степень выраженности симптомов астении от 20 (минимальный балл) до 100 баллов. Чем больше сумма полученных баллов, тем более выражена астения [10]. Делением по составляющим астению сферам (мотивационная и др.) в данном исследовании было решено пренебречь.

В начале исследования группы не имели достоверных различий по возрасту, сроку обращения и половому составу. Спустя 2 недели пациенты снова прошли вышеуказанные тестирования.

Для оценки достоверности различий применялись методы математической статистики: F-критерий Фишера, W-критерий Шапиро-Уилка, t-критерий Стьюдента для зависимых и для независимых выборок, темп прироста по Броди,

номинальные данные (количество испытуемых по половому признаку) оценивали посредством применения многофункционального ф-критерия Фишера. Собранные данные хранили и обрабатывали в программе Microsoft Office Excel 2019, в этой же программе производили математические расчеты.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Группы не имели достоверных различий по величине возраста (средний возраст в группе А $30 \pm 2,4$, в группе В $31 \pm 2,9$; $t=0,4267$ ($t < 0,05$)), сроку обращения (средний срок обращения (суток с момента выздоровления от ОРВИ) в группе А $20 \pm 4,3$, в группе В $18 \pm 3,3$; $t=0,8605$ ($t < 0,05$)), половой составляющей групп (достоверных различий между долей мужчин к доле женщин между группами по многофункциональному ф-критерию Фишера не обнаружено).

В конце эксперимента группы А и В вновь прошли тестирование по тест-опроснику ШАС и опроснику MFI-20.

В группе А (10 человек) средний результат тест-опросника ШАС составил $88,5 \pm 4,7$ (до эксперимента $95,3 \pm 5,84$; темп прироста по Броди – 8,75%), опросника MFI-20 – $71,9 \pm 2,92$ (до эксперимента $77,8 \pm 4,6$; темп прироста по Броди – 7,88%).

В группе В (12 человек) средний результат тест-опросника ШАС составил $66,167 \pm 5,19$ (до эксперимента $91,167 \pm 4,97$; темп прироста по Броди – 31,78%), опросника MFI-20 – $51,167 \pm 4,67$ (до эксперимента $79 \pm 4,83$; темп прироста по Броди – 42,77%).

Таким образом, показатели группы В свидетельствуют о более выраженном улучшении состояния пациентов; в группе А достоверных изменений по тест-опроснику ШАС не обнаружено, результат t-статистики по опроснику MFI-20 оказался в зоне неопределенности, достоверность изменений сомнительна (таблица 1).

Таблица 1 – Внутригрупповые изменения показателей в исследуемых группах А и В

Признак	А (n=10)				В (n=12)			
	До	После	t	p	До	После	t	p
ШАС	$95,3 \pm 5,84$	$88,5 \pm 4,7$	2,19	<0,05	$91,167 \pm 4,97$	$66,167 \pm 5,19$	10,54	>0,05
MFI-20	$77,8 \pm 4,6$	$71,9 \pm 2,92$	2,74	<0,01	$79 \pm 4,83$	$51,167 \pm 4,67$	10,83	>0,05

Сравнение групп друг с другом после исследования также продемонстрировало значительные различия в величине исследуемых показателей (до эксперимента по тест-опроснику ШАС и опроснику MFI-20 группы различий не имели) (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнение групп А и В до и после эксперимента

Признак	А-В (До)		t	p	А-В (После)		t	p
	А	В			А	В		
ШАС	$95,3 \pm 5,84$	$91,167 \pm 4,97$	1,48	<0,05	$88,5 \pm 4,7$	$66,167 \pm 5,19$	10,91	>0,05
MFI-20	$77,8 \pm 4,6$	$79 \pm 4,83$	0,64	<0,05	$71,9 \pm 2,92$	$51,167 \pm 4,67$	12,82	>0,05

Данные математической статистики позволили установить появление достоверных различий между группами в конце эксперимента по результатам тест-опросника ШАС и опросника MFI-20; наиболее выраженные изменения при сравнении «до – после» обнаружены в экспериментальной группе (В), что свидетельствует об эффективности активного ведения пациентов, страдающих постинфекционной астенией.

Анализ отечественных и зарубежных источников литературы позволил установить, что на сегодняшний день не существует разработок по адаптивной физической реабилитации лиц, страдающих постинфекционной астенией, за исключением необходимости соблюдения лечебно-охранительного режима [1-7].

Однако необходимость физической нагрузки в процессе восстановления при любом виде астении уже обсуждалась и основывалась на том, что период малых нагрузок не способен повлиять на чувство усталости, но нарастающие нагрузки при завершении периода физического покоя продемонстрируют резко выраженное снижение толерантности к ним и повысят потребность в новом отдыхе («порочный круг») [6]. Планирование лечебной физической культуры было решено выполнять, основываясь на данных, полученных при анализе родственного астении состояния – синдрома хронической усталости (в данном случае выраженное бессилие длится не менее полугода) [8, 9].

В начале эксперимента экспериментальная группа получила рекомендации по самостоятельному использованию средств адаптивной физической реабилитации. Самостоятельные занятия ЛФК включали утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы (4-5 раз в день по 5-6 минут), были рекомендованы аэробные динамические и дыхательные упражнения и разъяснена методика их выполнения. Контрольная группа отказалась от выполнения рекомендованной программы адаптивной физической реабилитации и, как было выявлено в процессе беседы, также пренебрегала утренней гигиенической гимнастикой. Пациенты обеих групп не получали медикаментозной поддержки в связи с астеническим состоянием ввиду отсутствия прямых показаний к лекарственной терапии; члены групп не имели хронических заболеваний и сопутствующих состояний, которые могли бы сказаться на результатах исследования или стать истинной причиной астении. Длительность эксперимента составила 2 недели.

По результатам исследования группа А (контрольная) почти не изменила своего состояния, что подтверждено беседами с пациентами и прохождением тест-опросника ШАС и опросника MFI-20; они по-прежнему отмечали постоянное чувство слабости, не уменьшающееся после отдыха, отсутствие желания заниматься повседневными делами, тревожный сон с частыми пробуждениями.

По результатам исследования группы В (экспериментальная) было установлено значительное уменьшение степени выраженности астении; исследуемые показатели были более оптимистичны относительно контрольной группы. Занимающиеся отмечали, что утреннюю гигиеническую гимнастику на первой неделе приходилось выполнять «через силу», соблюдение физкультурных пауз (даже 5 раз в день) обычно не сопровождалось «стартовой апатией» и

воспринималось как активный отдых. Все упражнения были понятны и выполнимы; малые временные затраты на комплексы упражнений не вызывали чувства утомления, повышенной потливости, значительного учащения сердцебиения (по самоощущению). Нежелательных реакций, ухудшения состояния и осложнений в данной группе не отмечалось. В конце эксперимента испытуемые не нуждались в специализированной противоастенической медикаментозной терапии.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о целесообразности самостоятельного применения средств адаптивной физической реабилитации для скорейшего устранения симптомов постинфекционной астении. Вероятно, дальнейшее изучение данной проблемы сможет дополнить мероприятия лечебно-охранительного режима после перенесенного острого инфекционного заболевания (сезонного) рекомендациями по оптимальному режиму двигательной активности и способам его коррекции для предупреждения развития астенического расстройства. В настоящий момент мы продолжаем работу по изучению использования различных средств адаптивной физической реабилитации пациентов, страдающих постинфекционной астенией.

ВЫВОДЫ:

1. Занятия лечебной физической культурой для лиц, страдающих постинфекционной астенией, могут быть самостоятельными, должны быть регулярными и многократными в течение дня, иметь выраженную аэробную составляющую и оказывать общетонизирующее действие на организм, их длительность не должна вызывать усиление утомления.

2. Адаптивная физическая реабилитация пациентов, страдающих постинфекционной астенией, оказалась эффективнее стандартного лечебно-охранительного режима, что подтверждено тестами и методами математической статистики; нежелательных явлений не наблюдалось.

3. Лечебная физическая культура в практике воздействия на постинфекционную астению является достаточно перспективным направлением ввиду ее малой изученности и распространенности заболевания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воробьева Ю. Д., Дюкова Г. М. Астенический синдром в контексте пандемии COVID-19 // Медицинский алфавит. 2020. № 33. С. 26–34.
2. Дюкова Г. М. Астенический синдром: проблемы диагностики и терапии // Эффективная фармакотерапия. Неврология и психиатрия. 2012. № 1. С. 16–22.
3. Золотовская И. А., Шацкая П. Р., Давыдкин И. Л., Шавловская О. А. Астенический синдром у пациентов, перенесших COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2021. Т. 121, № 4. С. 25–30.
4. Зуева И. Б., Ким Ю. В., Сулова М. Ю. Постинфекционная астения у пациентов, перенесших COVID-19 на амбулаторном этапе // Международный журнал сердца и сосудистых заболеваний. 2022. Т. 10, № 33.1. С. 18–20.
5. Немкова С. А. Современные подходы к лечению постинфекционной астении у детей и подростков // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. 2016. № 6. С. 199–204.
6. Путилина М. В. Астенические расстройства в общемедицинской практике. Алгоритмы диагностики и терапии // Нервные болезни. 2013. № 4. С. 26–33.
7. Смирнова Л. Е., Волков В. С., Кириленко Н. П. Синдром постлевирусной астении в практике участкового терапевта // Тер Арх. 1993. Т. 65, № 1. С. 64–67.

8. Van Cauwenbergh D., De Kooning M., Ickmans K. [et al.]. How to exercise people with chronic fatigue syndrome: evidence-based practice guidelines // *Eur J Clin Invest*. 2012. Vol. 42, № 10. P. 1136–1144.

9. Powell P., Bentall R. P., Nye F. J. [et al.]. Randomised controlled trial of patient education to encourage graded exercise in chronic fatigue syndrome // *BMJ*. 2001. Vol. 322, № 7283. P. 387–390.

10. Smets E. M., Garssen B., Bonke B. [et al.]. The Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) psychometric qualities of an instrument to assess fatigue // *Journal of Psychosomatic Research*. 1995. Vol. 39, № 3.

REFERENCES

1. Vorobyova Yu. D. and Dyukova G. M. (2020), «Asthenic syndrome in the context of the COVID-19 pandemic», *Medical alphabet*, No. 33, pp. 26–34.

2. Dyukova G. M. (2012), «Asthenic syndrome: problems of diagnosis and therapy», *Effective pharmacotherapy. Neurology and psychiatry*, No. 1, pp. 16.

3. Zolotovskaya I. A., Shatskaya P. R. and Davydkin I. L. (2021), «Asthenic syndrome in patients who have had COVID-19», *Journal of Neurology and Psychiatry named after. S.S. Korsakov*, Vol. 121, No. 4, pp. 25–30.

4. Zueva I. B., Kim Yu. V. and Suslova M. Y. [et al.] (2022), «Post-infectious asthenia in patients who had COVID-19 on an outpatient basis», *International Journal of Heart and Vascular Diseases*, Vol. 10, No. 33.1, pp. 18–20.

5. Nemkova S. A. (2016), «Modern approaches to the treatment of post-infectious asthenia in children and adolescents», *Pediatrics. Journal named after G. N. Speransk*, No. 6, pp. 199–204.

6. Putilina M. V. (2013), «Asthenic disorders in general medical practice. Algorithms for diagnosis and therapy», *Nervous diseases*, No. 4, pp. 26–33.

7. Smirnova L. E., Volkov V. S. and Kirilenko N. P. (1993), «Post-viral asthenia syndrome in the practice of a local therapist», *Ter Ark*, Vol. 65, No. 1, pp. 64–67.

8. Cauwenbergh D. Van, Kooning M. De and Ickmans K. [et al.] (2012), «How to exercise people with chronic fatigue syndrome: evidence-based practice guidelines», *Eur J Clin Invest*, Vol. 42, No.10, pp. 1136–1144.

9. Powell P., Bentall R. P. and Nye F. J. [et al.] (2001), «Randomised controlled trial of patient education to encourage graded exercise in chronic fatigue syndrome», *BMJ*, Vol. 322, No.7283, pp. 387–390.

10. Smets E. M., Garssen B. and Bonke B. [et al.] (1995), «The Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) psychometric qualities of an instrument to assess fatigue», *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 39, No. 3.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.41

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ МУЖСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 2023 ГОДА

Сомкин Алексей Альбертович¹, доктор педагогических наук, профессор

Савельева Лариса Анатольевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения*

²*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. 52-й чемпионат мира являлся последним основным турниром перед Играми XXXIII Олимпиады, поэтому определение главных претендентов на победу в Париже является актуальным. Цель исследования – провести анализ выступлений сильнейших мужских сборных на 52-м чемпионате мира и их перспектив в командном и личном первенстве на предстоящих XXXIII Олимпийских играх 2024 года в отсутствие российских гимнастов. Задачи: определить сильнейшие команды и гимнастов по итогам чемпионата мира 2023 года в Антверпене; выявить перспективы различных мужских сборных команд и отдельных гимнастов на победу на Играх XXXIII Олимпиады 2024 года. Методы исследования: анализ информационных и видео материалов 52-го чемпионата мира по спортивной гимнастике. Результаты исследования и их обсуждение. Определено, что по итогам чемпионата мира 2023 года лидерами в мужской спортивной гимнастике являются только команды Японии и Китая. Предолимпийский чемпионат мира показал преимущество японских гимнастов, которые выиграли командное и личное первенство в многоборье. Китайская сборная выступала без своего лидера Чжан Бохэна и завоевала серебряные медали. На предстоящих Играх XXXIII Олимпиады в Париже основными претендентами на победу будут гимнасты только из двух стран – Японии и Китая. Третий претендент – сборная команда России – утратила даже чисто теоретические шансы на участие в этих Играх.

Ключевые слова: мужская спортивная гимнастика, 52-й чемпионат мира по спортивной гимнастике, командное первенство, абсолютное первенство, результаты соревнований.

COMPARATIVE ANALYSIS OF MEN'S NATIONAL TEAMS PERFORMANCES AT THE 2023 WORLD ARTISTIC GYMNASTICS CHAMPIONSHIPS

Somkin Alexey Albertovich¹, doctor of pedagogical science, professor

Saveleva Larisa Anatolevna², candidate of pedagogical science, associate professor

¹*St. Petersburg State University of Film and Television*

²*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract. The 52nd World Championships was the last major tournament before the Games of the XXXIII Olympiad, so the determination of the main contenders for victory in Paris is relevant. The purpose of the study. To analyze the elite men's national teams results at the 52nd World Championships and their prospects in the team and all-around finals at the upcoming XXXIII Olympic Games 2024 in the absence of Russian gymnasts. Tasks: to determine the best teams and gymnasts based on the results of the 2023 World Championships in Antwerp; to determine the prospects of men's national teams and individual gymnasts to win at the Games of the XXXIII Olympiad 2024. The methods of the study: analysis of informational and video materials of the 52nd World Gymnastics Championships. Research results and discussion. It was determined that according to the results of the 2023 World Championships, only the teams of Japan and China are leaders in men's gymnastics. Conclusions. The "pre-Olympic" World Championships showed the advantage of Japanese gymnasts who won the team and all-around competitions. The Chinese national team took part without its leader Zhang Boheng and won silver medals. At the upcoming Games of the XXXIII Olympiad in Paris the main contenders for victory will be gymnasts from only two countries – Japan and China. The third contender – the Russian national team – has lost even purely theoretical chances to participate in these Games.

Keywords: men's artistic gymnastics, 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, men's team final, men's all-around final, competition results.

ВВЕДЕНИЕ. 52-й чемпионат мира по спортивной гимнастике, на котором были разыграны оставшиеся командные «лицензии» на предстоящие Игры XXXIII Олимпиады, проходил с 30 сентября по 08 октября 2023 года в бельгийском Антверпене. К сожалению, в связи наложенными санкциями Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) и принятой в конце 2022 года новой редакцией своего Устава (Statutes) [2], сборная России не была допущена к участию в этом турнире и потеряла последнюю возможность быть представленной полноценной командой в Париже. В связи с этим, основная борьба за первое место на этом чемпионате за командное и личное первенство проходила между гимнастами только из двух стран – Японии и Китая. Сравнительный анализ результатов лидеров мировой гимнастики в «предолимпийском» году с их перспективой на завоевание золотых медалей в Париже является актуальным.

Цель исследования – провести анализ выступлений сильнейших мужских сборных на 52-м чемпионате мира и их перспектив в командном турнире и личном первенстве на предстоящих Играх XXXIII Олимпиады 2024 года в Париже в отсутствие российских гимнастов.

Задачи исследования:

- определить сильнейшие команды и гимнастов по итогам чемпионата мира 2023 года в Антверпене;
- выявить перспективы мужских сборных команд и отдельных гимнастов на победу на Играх XXXIII Олимпиады 2024 года в Париже.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения задач использовали следующие методы исследования:

- анализ информационных материалов, Правил соревнований ФИЖ по мужской спортивной гимнастике и регламента их проведения, которые представлены на соответствующих веб-сайтах: Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) – gymnastics.sport; Азиатского союза гимнастики (Asian Gymnastics Union – AGU) – agu-gymnastics.com; 19-х Азиатских игр 2023 года в Ханчжоу (Китай), перенесённых с 2022 года из-за пандемии коронавируса COVID-19, – hangzhou2022.cn/En/; 52-го чемпионата мира по спортивной гимнастике 2023 года в Антверпене (Бельгия) – antwerpgymnastics2023.com/en;
- анализ видеоматериалов выступлений гимнастов в финале командного первенства и в личном многоборье на 52-м чемпионате мира в Антверпене на телевизионных и Интернет-каналах: Матч! Арена и allgymnastics.tv.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В мужском турнире на чемпионате мира в Антверпене приняли участие в общей сложности 24 сборных команды (по пять гимнастов в каждой), отобранные по результатам предыдущего чемпионата мира 2022 года и континентальных первенств Союзов гимнастики (Gymnastics Unions) Европы, Азии, Африки, Америки, Океании 2023 года и отдельные гимнасты из более, чем 35-ти стран. В общей сложности (с запасными) – это 218 спортсменов. Основное внимание мы уделим составам двух основных лидеров мировой мужской гимнастики – сборным Японии и Китая. Несмотря на то, что у этих команд существует достаточно большой выбор сильных гимнастов, претендующих на место в сборной, именно на этом турнире возникли

некоторые вопросы с оптимальными составами. Это объясняется тем обстоятельством, что с 24 по 29 сентября проходил главный для всех азиатских стран турнир – 19-е Азиатские игры в Ханчжоу (Китай). Такие мультиспортивные форумы проводятся один раз в четыре года и являются, можно сказать, знаковыми для гимнастических сборных команд Китая (как страны-хозяйки Игр) и Японии. Целью китайской сборной была победа на данном соревновании элитного уровня в их стране. Поэтому в её состав были включены ведущие гимнасты, в частности, сильнейший из них Чжан Бохэн (абсолютный чемпион мира 2021 года, чемпион мира в команде 2022 года) и Линь Чаопань (чемпион мира в команде 2014 и 2018 годов). Следует отметить, что сборные Китая и Японии (а также Великобритании) уже завоевали для себя олимпийские «лицензии» на предыдущем чемпионате мира 2022 года. Однако для этих сборных принципиальным является завоевание на любом чемпионате мира только золотых медалей. Достойную конкуренцию этим командам могла бы составить лишь сборная России, но она не выступала в Антверпене. В состав сборной Китая были включены известные гимнасты – чемпионы и призёры Олимпийских игр и чемпионатов мира. Исключение составлял только Су Вейде, не имевший опыта выступлений на крупных турнирах. Лидером в команде Японии был Дайки Хасимото – абсолютный чемпион Игр XXXII Олимпиады 2021 года и чемпионата мира 2022 года. Далее рассмотрим итоги соревнований.

Квалификация. В ней определялись восемь сборных для выхода в финал командного первенства; 24 участника личного финала в многоборье; по 8 участников финалов в шести отдельных видах многоборья. Самое главное – в квалификации были разыграны оставшиеся 9 командных «лицензий» на Игры в Париже [1]. Их завоевали команды США, Канады, Германии, Италии, Швейцарии, Испании, Турции, Нидерландов и Украины. Сборная Японии уверенно выиграла квалификацию с результатом 258,228 балла. На втором месте были гимнасты США (254,628 балла), на третьем – сборная Великобритании 254,193 балла. Крайне неудачно выступили китайские гимнасты. Они с большим трудом отобрались в командный финал только с восьмого места с результатом всего 248,163 балла, полностью «провалив» три вида: вольные упражнения (15 место), конь-махи (20 место), опорный прыжок (18 место). Квалификация командного турнира проходит таким образом: действует формула «5 – 4 – 3». Это значит, что из пяти гимнастов на каждом снаряде выступают четыре участника, а в зачёт идёт сумма трёх лучших результатов. При этом в китайской команде на четырёх видах из шести выступали по три гимнаста. По поводу остальных участников было отмечено в протоколе – «не вышли на старт» (DNS – Did Not Start). Далее следует остановиться на сборной Украины, занявшей в квалификации 12 место и сумевшей завоевать олимпийскую «лицензию». Она опередила всего на 0,166 балла команду Бразилии, благодаря участию в чемпионате Олега Верняева – олимпийского чемпиона 2016 года и чемпиона мира 2014 года в упражнениях на брусьях. О. Верняев был дисквалифицирован за применение запрещённых препаратов на четыре года (начиная с ноября 2020 года) и поэтому должен был бы пропустить Игры в Париже. Однако ФИЖ сняла с него дисквалификацию и допустила до участия в чемпионате мира 2023 года, а значит, и до Олимпийских игр 2024 года. Выступив на всех шести видах в

квалификации, О. Верняев, несомненно, внёс основной вклад в завоевание командой Украины олимпийской «лицензии» в Париж.

По результатам квалификации в личном первенстве все три первых места заняли гимнасты из Японии. При этом их лидер Д. Хасимото был только третьим и по регламенту не мог выступать в финале личного многоборья, так как в него допускаются только два представителя от одной страны. Но занявший здесь второе место Казума Кайа отказался от участия в финале и, таким образом, дал возможность бороться за абсолютное первенство на этом чемпионате мира Д. Хасимото.

Финал командного первенства. В отличие от квалификации, здесь была другая формула – «5 – 3 – 3». Это означало, что на каждом виде команда могла выставить только трёх гимнастов и все оценки шли в зачёт. Поэтому любая ошибка лишала команду победы или медалей. Золотые медали в командном первенстве впервые с 2015 года завоевала сборная Японии с преимуществом в 1,80 балла над занявшими второе место китайцами [4]. Бронзовые медали впервые с 2014 года выиграла команда США, уверенно опередив сборную Великобритании на 2,967 балла. Что касается сборной Китая, то лишь одно неудачное выступление лишило их «золота». За своё упражнение на перекладине Су Вейде получил всего 11,166 балла из-за абсолютно неудачного исполнения программы (оценка E=5,866 балла). Таким образом, заключительный «знаковый» турнир в 2023 году выиграла сборная Японии, несмотря на то, что результат в финале у неё был на целых 2,634 балла ниже, чем в квалификации (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты командного первенства среди мужских команд на 52-м чемпионате мира в Антверпене (Бельгия)

Страна							Сумма	
Япония	Оценка (4)	41.666 (1)	41.499 (3)	44.533 (2)	44.432 (1)	41.932 (1)	255.594	
	Трудность	18.0	18.4	17.6	16.8	18.7	17.0	106.5
Китай	Оценка (3)	41.933 (2)	40.866 (1)	43.832 (4)	43.299 (2)	44.365 (5)	39.499 (5)	253.794
	Трудность	17.5	16.2	18.8	16.0	18.9	17.4	104.8
США	Оценка (1)	42.698 (6)	39.633 (4)	41.466 (3)	44.166 (3)	43.166 (3)	41.299 (3)	252.428
	Трудность	17.7	17.2	17.0	17.2	18.6	16.4	104.1

Примечание: в скобках указано место команды на данном снаряде.

Что касается команды Китая, то в финале, в связи с травмой Си Кона, было необходимо выставлять запасного участника. Однако, вместо заявленного Яна Цзязина, на финал (по неизвестным причинам) был вызван из Китая Линь Чаопань [3]. Этот ветеран сборной (чемпион мира на брусьях 2013 года и чемпион мира в команде 2014 и 2018 годов) буквально накануне стал победителем в командном первенстве на 19-х Азиатских играх в китайском Ханчжоу.

Финал в личном многоборье. Абсолютным чемпионом мира 2023 года стал вполне ожидаемо Д. Хасимото. Он уверенно выполнил свои программы на пяти видах многоборья, за исключением вольных упражнений (17 место), и на 1,134 балла опередил серебряного призёра Илью Ковтуна из Украины. Третье ме-

сто здесь занял американский гимнаст Ф. Ричард (таблица 2). И. Ковтун в квалификации занял только 19 место, полностью «провалив» четыре вида: вольные упражнения (95 место), кольца (63 место), опорный прыжок (42 место), перекладину (122 место). Однако по регламенту в финале личного многоборья результаты квалификации не учитываются.

В заключение можно отметить, что восемь гимнастов, представляющих те страны, чьи команды не завоевали командные «олимпийские» лицензии, по результатам личного первенства завоевали индивидуальные «путёвки» в Париж. Среди них следует выделить спортсменов из стран бывшего СССР – это Милад Карими (Казахстан) и Артур Давтян (Армения).

Таблица 2 – Результаты личного первенства в многоборье на 52-м чемпионате мира 2023 года в Антверпене (Бельгия)

Участники								Сумма	
1	Хасимото Дайки	Оценка Трудность	13.466 (17)	14.366 (2)	14.000 (2)	15.000 (2)	14.800 (3)	14.500 (1)	86.132
			5.8	6.0	5.8	5.6	6.1	6.0	35.3
2	Ковтун Илья	Оценка Трудность	14.000 (6)	14.300 (3)	13.133 (12)	14.333 (7)	15.166 (2)	14.066 (5)	84.998
			5.9	6.0	5.3	5.2	6.7	6.1	35.2
3	Ричард Фредерик	Оценка Трудность	14.633 (1)	13.733 (5)	13.500 (7)	14.566 (3)	14.600 (7)	13.300 (15)	84.332
			6.0	5.7	5.2	5.2	6.0	5.8	33.9

Примечание: в скобках указано место гимнаста на данном снаряде.

ВЫВОДЫ. «Предолимпийский» чемпионат мира 2023 года показал преимущество японских гимнастов, которые выиграли командное и личное первенство в многоборье. Китайская сборная выступала в «ослабленном составе». Их лидер Чжан Бохэн (абсолютный чемпион мира 2021 года) стал победителем 19-х Азиатских игр в абсолютном первенстве с очень высокой суммой (89,299 балла) и не приехал на данный чемпионат мира. Однако, несмотря на его отсутствие и полностью провальное выступление Су Вейде на перекладине в финале, китайская сборная уверенно заняла на чемпионате мира второе место. Таким образом, на предстоящих в 2024 году Играх XXXIII Олимпиады в Париже основными претендентами на победу, как в командном, так и в личном первенстве в многоборье будут гимнасты только из двух стран – Японии и Китая. Третий претендент на «золото» Олимпиады – сборная команда России – утратила даже чисто теоретические шансы на участие в этих Играх.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. Lausanne : FIG, 2022. 12 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 25.10.2023).
2. Fédération Internationale de Gymnastique. Statutes. Edition 2023. Lausanne : FIG, 2022. 52 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 25.10.2023).
3. Fédération Internationale de Gymnastique. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL) 30 September – 08 October, 2023. Nominative Registration – 24 September 2023. FIG, 2023. 6 с. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 25.10.2023).

4. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL), 30 September – 08 October 2023. Provided by Swiss Timing, FIG, 2023. 315 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 25.10.2023).

REFERENCES

1. Fédération Internationale de Gymnastique (2022), *Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris, 2024*, FIG, Lausanne, available at: <https://gymnastics.sport> (accessed 25 October 2023).

2. Fédération Internationale de Gymnastique (2022), *Statutes. Edition 2023*, FIG, Lausanne, available at: <https://gymnastics.sport> (accessed 25 October 2023).

3. Fédération Internationale de Gymnastique (2023), *52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL) 30 September – 08 October, 2023. Nominative Registration – 24 September 2023*, FIG, available at: <https://gymnastics.sport> (accessed 25 October 2023).

4. Fédération Internationale de Gymnastique (2023), *Results Book. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL), 30 September – 08 October 2023*, Provided by Swiss Timing, FIG, available at: <https://gymnastics.sport> (accessed 25 October 2023).

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.01

ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ ФИЗИЧЕСКУЮ К ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

Стрижакова Ольга Владимировна^{1,2}, кандидат педагогических наук, доцент

Орлов Владимир Александрович², доктор биологических наук

Фетисов Олег Борисович²

¹*Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова, Москва*

²*Государственный научный центр Российской Федерации Институт медико-биологических проблем Российской академии наук, Москва*

Аннотация. Проблема «up grade» человека и в целом населения стоит перед человечеством на протяжении многих лет и даже веков. Быстро развивающийся мир вступил в эпоху искусственного интеллекта, количественных и качественных характеристик «человеческого потенциала», который признается ведущим фактором «умной» и эффективной экономики. В последние десятилетия численность населения нашей страны неуклонно сокращается, создавая дефицит трудовых ресурсов, сдерживая рост экономики и повышая угрозы национальной безопасности. Уровень образования и культуры, в том числе культуры физической, владение перспективными профессиями и технологиями вносят значительный «весовой» вклад в формирование человеческого потенциала страны.

Ключевые слова: психофизический потенциал человека, деятельность, культура физическая.

THROUGH PHYSICAL CULTURE TO INCREASE THE PSYCHOPHYSICAL POTENTIAL OF A PERSON

Strizhakova Olga Vladimirovna^{1,2}, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Orlov Vladimir Alexandrovich², doctor of biological sciences

Fetisov Oleg Borisovich²

¹*Stroganov University, Moscow*

²*State Scientific Center of the Russian Federation Institute of Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences, Moscow*

Abstract. The problem of the «up grade» of man and the general population has been facing humanity for many years and even centuries. The rapidly developing world has entered the era of artificial intelligence, quantitative and qualitative characteristics of «human potential», which is recognized as the leading factor in a «smart» and efficient economy. In recent decades, the population of our country has been steadily declining, creating a shortage of labor resources, restraining economic growth and increasing threats to national security. The level of education and culture, including physical culture, possession of promising professions and technologies make a significant «weighty» contribution to the formation of the human potential of the country.

Keywords: human psychophysical potential, activity, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. «Деятельность человека» выступает ключевым словом (и смыслом) данного исследования. На протяжении жизни человек развивается и совершенствует свои способности, которые становятся его важными свойствами. Дефиниция «свойство» – это атрибут любого объекта, который обуславливает его различие или общность с другими объектами и обнаруживается в соотношении с ними. Человек – это «деятельностное» существо. Деятельность – это ключевой термин и точка опоры для понимания и измерения уровня здоровья, психокогнитивного статуса и общей работоспособности индивида. Потенциал деятельности человека стал предметом научных исследований после публикаций работ Нобелевского лауреата А. Сен о «человеческом потенциале». Психофизический потенциал человека – это свойство, которое динамично развивается и определяет

место человека в социальной иерархии. Составными и неразрывными частями ПФП индивидуума выступают статус здоровья, психика и когнитивные функции, культура, образование и профессиональный статус. В данной работе рассматривается физическая культура индивидуума и ее «весовой» вклад в формирование здоровья, когнитивных функций и общей культуры личности. В технологии «Навигатор здоровья» использован комплекс регламентирующих действий, с помощью которых оцениваются некоторые свойства психики и культуры физической.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка сложных свойств человека всегда строится на известных допущениях, принципах редукции и конвергенции. Потенциал человека часто рассматривают на предметном уровне, где выделяют много отдельных его компонентов: физический, биологический, психический, интеллектуальный, креативный и т.д., характеризуя их с помощью разных признаков и показателей. В настоящей концепции численная оценка потенциальных возможностей человека базируется на эмпирических показателях, выявляемых в психофизических и двигательных тестах, где объективно измеряются результаты действий и функциональные резервы систем организма человека. Отталкиваясь от теории «человеческого развития», ПФП индивидуума схематически можно отобразить в виде структурной модели, состоящей из четырех укрупненных групп свойств [3].

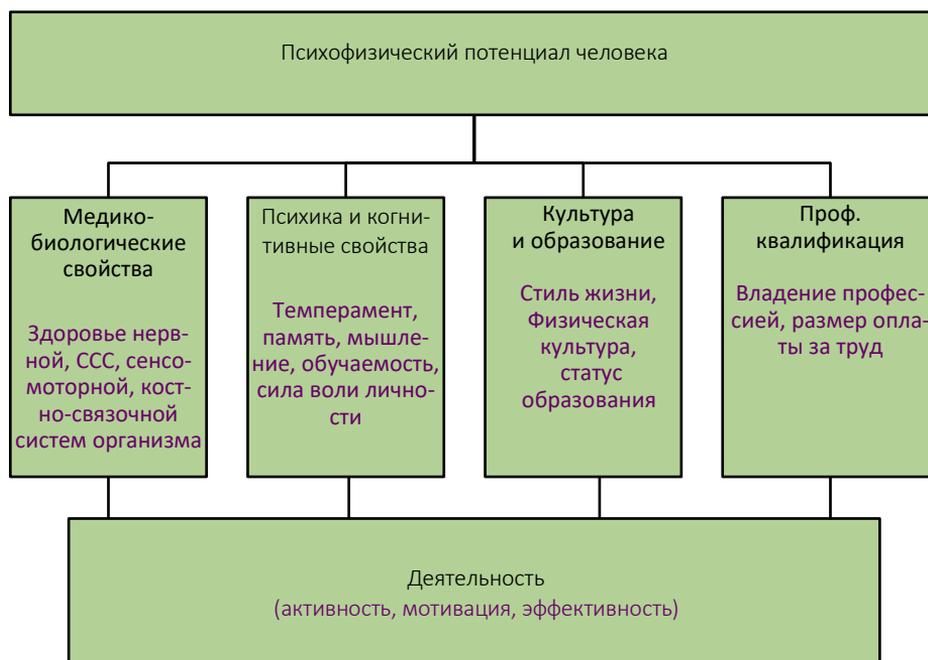


Рисунок 1. Структура психофизического (деятельностного) потенциала человека.

Совокупность однородных биологических свойств индивида формирует текущий медико-физиологический статус, т.е. статус здоровья. Группа психических свойств и показателей определит нейропсихический статус индивидуума. Показатели, характеризующие общую культуру и уровень образования, составят основу для оценки культурно-образовательного статуса, где дополнительно выде-

лен сегмент «физической культуры». Четвертый кластер свойств отображает профессиональную квалификацию индивида в определенных видах деятельности. Расширенное толкование понятия ПФП человека совпадает с дефиницией «деятельностный» потенциал», что позволяет рассматривать их у взрослых людей, как синонимы.

Основой для контроля и оценки физической культуры и ПФП человека является «деятельностный» подход, с использованием комплекса психофизических тестов, моделирующих самые типовые действия. Массовое обследование населения в период 2002-2022гг. (672т. чел.) позволило сформировать единую базу данных по возрастным группам от 7 до 60 лет и статистически обосновать шесть оценочных диапазонов для 18-и контролируемых показателей [2]. Фактические и индикативные оценки показателей в возрастных группах сформировали возрастные модели и нормативно-оценочную базу для отображения психофизического профиля индивида. Статистические модели физического здоровья людей разного возраста и пола приводились в наших ранних научных статьях [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Оценка значимых свойств индивида, с допустимым упрощением выполняется на основе комплекса показателей психофизического профиля.

Интегральная оценка ПФП индивидуумов разного возраста рассчитывается, как сумма баллов измеренных свойств с учетом их «весового» значения. Статус здоровья (СЗ) людей в возрасте 15-50 лет алгоритмически вычисляется по совокупности индикативных оценок: ЧСС, АД, ЖЕЛ, ЗДР, PWC₁₇₀, METs, МПК, МОК, УОК, гибкость позвоночника с обязательным учетом «весовых» коэффициентов каждого показателя в соответствующей возрастной группе. Психокогнитивный статус (ПКС) индивида упрощенно вычисляются по совокупности оценок тестов: «релаксация», задержка дыхания, ЗДР, броски мячей, тесты «отжимание» и «группировка». Культурно-образовательный статус (КОС) личности в данном подходе определяется на основе двух компонентов: физической культуры (показатели профиля) и текущего образовательного уровня.

ВЫВОДЫ. Предложен комплекс психофизических тестов и показателей организма, которые поддаются валидному численному измерению и способ их преобразования в едино размерные индикативные оценки, на основе которых рассчитывается индекс психофизического потенциала человека, обоснована концепция количественного подхода психофизического потенциала человека. ПФП человека на текущий момент времени оценивается от 1 до 6-и баллов. Точность оценки предстоит совершенствовать, повышая валидность измерения психо-когнитивного и культурно-образовательного статусов людей разных возрастных групп населения.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ ЧЕЛОВЕКА										
Фамилия			Дата обследования 2013-10-16							
Место работы(учебы)			Класс(группа) 116 класс							
Пол - м		Возраст - 17	Вес - 95	Рост - 180	ПФП - 2.9					
№	Контролируемые показатели	Факт	Идеал	Баллы	Текущий статус показателей здоровья					
					1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов
1	Массо-ростовой показатель (индекс Кетле) Отношение массы тела к росту, г/см	528	393	2.7						
2	Избыток (недостаток) жирового компонента, % от нормы	26	±4	2.7						
3	Пульс в покое Частота сердечных сокращений в положении сидя, уд/мин	85	≤67	3.2						
4	Способность психофизической саморегуляции Изменение пульса за время релаксации, уд/мин	2	≥7	3.1						
5	Артериальное давление крови (систолическое / диастолическое), мм рт. ст.	127/80	113/76	3.5						
6	Относительная жизненная емкость легких Отношение объема легких к массе тела, мл/кг	54	≥50	6.0						
7	Устойчивость к гипоксии (проба Штанге) Задержка дыхания на вдохе, с	100	≥56	6.0						
8	Адаптивность сердечно-сосудистой системы к нагрузке Индекс Руфье-Диксона (30 приседаний за 45 с, усл.ед.)	18.1	≤6	2.5						
9	Зрительно-двигательная реакция Ловля кистью руки падающей линейки, см	18	≤13	4.7						
10	Гибкость позвоночника Наклон туловища из положения стоя, см	10	≥16	4.9						
11	Координационно-двигательная функция (кол-во пойманных мячей из 6 попыток)	6	6	6.0						
12	Работоспособность мышц плечевого пояса Сгибание рук в упоре на полу (макс. кол-во раз за 30 с)	16	≥24	3.1						
13	Работоспособность мышц брюшного пресса Сгибание туловища лежа на спине в группировку (макс. кол-во раз за 30 с)	21	≥23	5.2						
14	Общая физическая работоспособность (степ-тест PWC₁₇₀) Мощность выполненной работы в степ-тесте, ктм/кг/мин	7.7	≥14.6	1.0						
15	Максимальное потребление кислорода (в нагрузке) Объем кислорода, усваиваемый организмом в 1 мин на 1 кг веса, мл/кг/мин	26	≥45	1.3						
16	Систолический выброс (в нагрузке) Объем крови, выбрасываемый сердцем за одно сокращение, мл	61	≥109	1.8						
17	Минутный объем кровообращения (в нагрузке) Объем крови, прокачиваемый сердцем за 1 мин, л	10.4	≥18.6	1.5						
18	Восстановление пульса Пульс через 1 мин. после степ-теста, уд/мин	135	≤136	6.0						
19	Индекс психофизического потенциала, баллы	2.9	6.0	2.9						

Рисунок 2. Психофизический профиль человека.

Финансирование. Данная работа выполнена в ГНЦ РФ ИМБП РАН по теме – 64.1 в рамках государственной программы научных исследований РАН.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Орлов В. А., Стрижакова О. В. Генезис психофизического потенциала человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7. С. 303–307.
2. Орлов В. А. Научные основы оценки соматического здоровья человека // Доклады академии наук. 2008. № 3. С. 422–425.
3. Орлов В. А., Стрижакова О. В., Фетисов О. Б. Психофизический профиль и деятельностный потенциал человека – концепция цифрового подхода // Физиология человека. 2020. № 4. С. 63–70.

REFERENCES

1. Orlov V. A., Strizhakova O. V. (2022), «Genesis of human psychophysical potential», Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No 7, pp. 303–307.
2. Orlov, V. A. (2008), «Scientific bases of human somatic health assessment», Reports of the Academy of Sciences, No 3, pp. 422–425.
3. Orlov V. A. Strizhakova O. V. and Fetisov O. B. (2020), «Psychophysical profile and human activity potential – the concept of a digital approach», Human Physiology, No 4, pp. 63–70.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 796.922

АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-14 ЛЕТ

Султаньярова Лилия Николаевна

Горбунов Сергей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Юринова Татьяна Ивановна

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке комплекса мероприятий для оценки и анализа проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет. Отражены данные, полученные при проверке взаимосвязи между формами проявления и уровнем сформированности волевых качеств лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжные гонки, волевые качества, детско-юношеский спорт.

ANALYSIS OF THE MANIFESTATION OF STRONG-WILLED QUALITIES OF SKI RACERS AGED 12-14

Sultanyarova Lilia Nikolaevna

Gorbunov Sergey Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Yurinova Tatyana Ivanovna

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Abstract. This paper presents a set of measures to assess and analyze the manifestation of volitional qualities of ski racers aged 12-14 years, with the help of which the results were obtained and their interpretation is presented. The results of checking the relationship between the forms of manifestation and the level of formation of volitional qualities of ski racers are also reflected.

Keywords: cross-country skiing, strong-willed qualities, children's and youth sports.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура является частью нашей жизни, а спорт – выбором. Для того, чтобы добиться высот, нужно быть волевым спортсменом. Однако каждый вид спорта уникален и требует много усилий для того, чтобы добиться успехов в нем. Одним из таких видов спорта являются лыжные гонки. Тренировочные занятия не проходят легко, особенно в подростковом возрасте. Левин К. писал о своеобразной маргинальности подростка, выражающейся в его положении между двумя культурами – миром детей и миром взрослых [1].

В подростковом возрасте воля как черта характера стоит у молодого человека на одном из первых мест. Волевые люди становятся для него идеалом, на который он хотел бы походить. Однако подросток уже не хочет принадлежать к детской культуре, но еще не может войти в сообщество взрослых, встречая сопротивление со стороны реальной действительности, и это вызывает неопределенность ориентиров, планов и целей в период смены «жизненных пространств». Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение.

Хорошо известно, что в лыжных гонках волевые качества оказывают значительное влияние на достижение результата. Настойчивость и упорство определяют черты характера лыжника-гонщика и его способности преодолевать трудности. Дело в том, что снижение скорости на сложных участках трассы происходит не только в силу объективных причин, но и в силу «неумения терпеть». В практике спорта встречается значительное число атлетов, имеющих высокий уровень подго-

товленности и способных показать спортивно-технический результат, соответствующий их квалификационному уровню, но они испытывают значительные ограничения в связи со слабой волевой подготовленностью [2].

Таким образом, центральным вопросом исследования является проявление волевых качеств юных лыжников-гонщиков во время тренировочного процесса.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – подобрать и апробировать комплекс мероприятий для оценки проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Научно-исследовательская работа проводилась на базе МБОУ ДО «Алнашская ДЮСШ» Удмуртской республики. В исследовании приняли участие 12 лыжников-гонщиков в возрасте 12-14 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка и анализ проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет осуществлялся в два этапа. На первом этапе был подобран комплекс мероприятий, направленный на оценку уровня проявления волевых качеств, на втором этапе осуществлялась проверка взаимосвязи между формами проявления волевых качеств и уровнем сформированности волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет.

Комплекс мероприятий для оценки и анализа проявления волевых качеств лыжников-гонщиков 12-14 лет включал в себя: опрос испытуемых, педагогическое наблюдение во время тренировочных занятий, анкетирование (юным лыжникам-гонщикам необходимо было ответить на 15-18 вопросов анкеты «Самооценка силы воли», «Упорство», «Настойчивость» открытого и закрытого типа), а также педагогическое тестирование (контрольные упражнения: «планка», «вис на высокой перекладине», «бег на лыжах 1 км»).

Прежде, чем реализовать опрос испытуемых, была проведена беседа на тему «Человек – творец своей судьбы», целью которой являлось – дать юным спортсменам возможность понять необходимость определения для себя жизненных целей, обращали внимание на необходимость тренировать свою волевою подготовленность, а также формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания.

После проведения беседы испытуемые заполнили Опросник, состоящий из семи вопросов: почему для занятий спортом была выбрана секция «Лыжные гонки», сколько раз в неделю посещаете секцию «Лыжных гонок», кто-то Вас мотивирует к занятиям в секции «Лыжные гонки», есть ли у Вас стремление быть лучшим в лыжных гонках, выполняете ли все задания тренера по максимуму на тренировках? Если нет, почему, бывает ли такое, что бросаете начатое дело, контролируете свой режим дня.

Анализируя ответы лыжников-гонщиков, следует обратить внимание на то, что к занятиям в секции «лыжные гонки» испытуемых мотивируют либо действующие, как российские, так и зарубежные лыжники-гонщики, находящиеся в десятке лучших спортсменов мира, либо родственники, также занимающиеся спортом.

Как показал опрос, 83% юношей стремятся стать лучшими в лыжных гонках, среди девушек 50% точно хотят стать лучшими, остальные 50% при ответе засомневались в своих способностях и ответили «возможно», «наверно есть», что говорит о недостаточной мотивации к занятиям.

Если обратить внимание на вопрос, все ли задания тренера выполняются на тренировках, то только 40% испытуемых выполняют все задания, остальные 60% не всегда подходят к тренировочному процессу ответственно, на что необходимо тренеру обратить внимание и выяснить, в чем причина невыполнения заданий.

Однако, обращая внимание на посещение тренировочных занятий, следует отметить стабильную посещаемость. Регулярность посещения тренировочных занятий, это не значит иметь высокий уровень проявления волевых качеств, необходимо полностью выкладываться на занятии, делать все то, что говорит тренер.

Для сопоставления ответов на вопросы во время проведения опроса и реальными действиями юных лыжников-гонщиков во время тренировочного процесса была разработана педагогическая карта наблюдения и проведено самонаблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось также с целью получения информации об отношении испытуемых к занятиям лыжными гонками, исходя из различных направлений. Критериями оценки послужили: проявление активности во время занятия, дисциплинированность на занятии, отношение к тренеру-преподавателю и товарищам по группе, качество выполнения порученных тренером-преподавателем заданий, ответственное отношение к занятию в целом, навыки самостоятельного выполнения упражнений.

Полученные данные показали, что дисциплинированность, отношение к тренеру-преподавателю, ответственное отношение к занятию в целом, качество выполнения порученных тренером-преподавателем заданий, проявление активности на занятии у большинства испытуемых находится на высоком уровне, и только у некоторых на среднем, что показывает недостаточное проявление заинтересованности и осмысленного отношения к занятиям.

Также следует отметить, что посещаемость испытуемых стабильная, что является благоприятным бонусом для дальнейшего успеха. Но также имеются и занимающиеся, кто пропускает занятия довольно часто и без уважительной причины.

При проведении анкетирования в работе использовали следующие анкеты: «Самооценка силы воли», «Упорство», «Настойчивость».

Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

Анализируя результаты анкетирования «Самооценки силы воли» видно, что состояние силы воли у 96 % спортсменов находится на среднем уровне, и только у 4% наблюдается высокий уровень. Полученные результаты показывают недостаточную волевую готовность, что наиболее выражено у девушек.

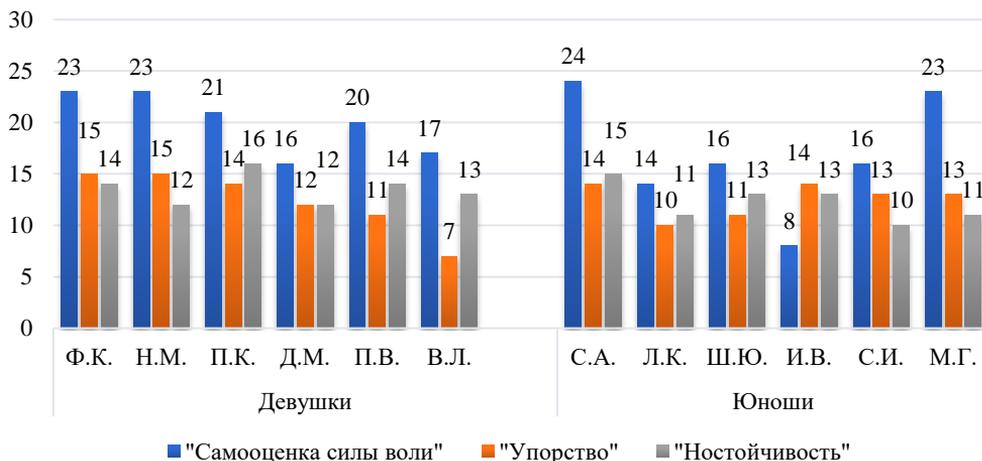


Рисунок 1 – Результаты анкетирования.

Результаты анкетирования «Упорство» показали, что состояние упорства у 41,6 % спортсменов находится близко к высокому уровню, средний уровень наблюдается у 50 % испытуемых и низкий уровень у 8,4 % испытуемых. Следует отметить, что у девушек состояние упорства находится на более высоком уровне, чем у юношей. Данный факт объясняется тем, что у испытуемых присутствуют мотивы к достижению успешного результата.

Полученные результаты анкетирования «Настойчивость» показали, что проявление настойчивости выше проявления упорства на 6% от общей суммы набранного балла. Высокий уровень проявления показали 33,4%, средний уровень – 66,6%. Необходимо обратить внимание на то, что проявление настойчивости у девушек находится на более высоком уровне, чем у юношей. Низкого уровня проявления настойчивости у юных лыжников-гонщиков не наблюдается.

Также необходимо отметить, что результаты анкетирования настойчивости и упорства по сравнению с результатами анкетирования силы воли выше, что является недостаточно благоприятным для достижения успешного результата в спорте.

После обработки анкеты был проведен комплекс контрольных упражнений, благодаря которым можно сделать окончательные выводы об уровне проявления волевых качеств юных лыжников-гонщиков.

Контрольные упражнения включали в себя: упражнение «Планка»; упражнение «Вис на высокой перекладине»; «Бег на лыжах 1 км».

Результаты выполнения контрольных упражнений отображены на рисунке 2.

Следует отметить, что результаты упражнения «Планка» у девушек и юношей сильно отличаются, наблюдается, что юноши обладают большей терпеливостью. Самый высокий результат среди юношей показал М.Г. – 5 минут 05 секунд, у девушек В.Л. – 4 минуты ровно.

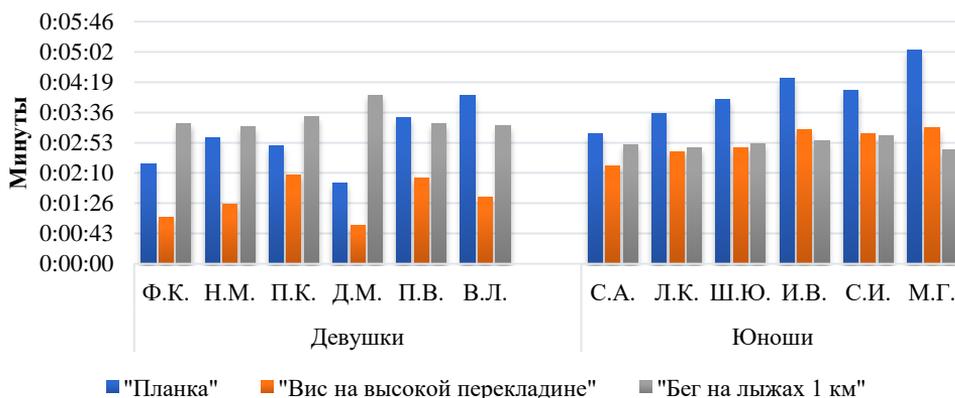


Рисунок 2 – Результаты выполнения комплекса контрольных упражнений.

Наименьший результат среди всех испытуемых оказался также у девушки Д.М. – 1 минута 55 секунд. Это объясняется тем, что полученные результаты сильно варьируются, так как не все испытуемые обладают высоким уровнем волевой подготовки, что требует дальнейшей работы.

При выполнении «Виса на высокой перекладине» отмечаем, что результаты всех испытуемых также сильно варьируются, наиболее четко варьирование прослеживается у девушек, что показывает недостаточное стремление и выдержку.

Среди юношей дольше всех сумел удержаться на перекладине М.Г и показал время 3 минуты 14 секунд, что указывает на обладание высоким стремления и выдержки у испытуемого. Среди девушек лучший результат показала П.К. – 2 минуты 07 секунд.

С контрольным упражнением «Бег на лыжах 1 км» справились все испытуемые на хорошо, учитывая нормативы данного возраста. Среди юношей лучшее время преодоления дистанции наблюдается у М.Г. – 2 минуты 42 секунды. Среди девушек с лучшим результатом преодолела дистанцию Н.М. – 3 минуты 16 секунд.

Нельзя не отметить то, что испытуемый М.Г. показал во всех контрольных упражнениях лучший результат, это говорит о высоком уровне волевой подготовки, что позволяет ему терпеть на дистанции.

Полученные результаты являются благоприятными для дальнейшей успешности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Примененный комплекс мероприятий, направленный на оценку уровня проявления волевых качеств юных лыжников-гонщиков, показал, что уровень волевых качеств юных лыжников-гонщиков находится на разном уровне независимо от полового признака. Результаты, полученные при анкетировании и оценке волевых качеств юных лыжников-гонщиков с помощью контрольных упражнений, показали, что проявление волевых качеств у лыжников-гонщиков 12-14 лет также находится на разном уровне.

Исходя из полученных данных, были разработаны практические рекомендации, направленные на повышение волевой подготовленности лыжников-гонщиков, которые включали в себя: проведение бесед, совместные просмотры фильмов спортивного жанра, чтение книг про спортсменов. Также необходимо

уделять внимание самовоспитанию лыжников-гонщиков и моральной поддержке каждого воспитанника.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лаврентьева М. С. Психологические особенности подросткового возраста // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018008212> (дата обращения: 02.12.2023).
2. Пузыревский Р. В., Пожималин В. Н., Грушина А. Ю. Воспитание волевых качеств у лыжников-гонщиков // Синергия Наук. 2021. № 55. С. 630–636.

REFERENCES

1. Lavrentieva M. S. Psychological features of adolescence // Materials of the X International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum", URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018008212> (date of application: 02.12.2023).
2. Puzyrevsky R. V., Pozhimalin V. N., Grushina A. Yu. (2021), "Education of volitional qualities in ski racers", Synergy of Sciences, № 55, pp. 630–636.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.412

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ КОМАНДЫ «ФОРМЕЙШН»
ЖЕНЩИНЫ ВЫСОКОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ В
АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ**

Терехин Владимир Сергеевич¹, кандидат педагогических наук, доцент
Малашерифова Валерия Валентиновна²

Супрун Александра Александровна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Тарханов Иван Владимирович³, кандидат педагогических наук

Граевская Валерия Олеговна³

¹*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*ТСК «Стиль»*

³*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты антропометрических измерений команды «формейшн» женщины высокой квалификации. Информация о модельных характеристиках поможет тренерам в отборе кандидатов, а также в формировании команд, а ученым в систематизации знаний о спортсменах в акробатическом рок-н-ролле, что будет способствовать развитию науки в этом виде спорта.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, синхронность, соревновательная программа, техника, «формейшн» женщины.

**ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS OF THE FORMATION TEAM
WOMEN OF THE HIGH SKILL LEVEL IN ACROBATIC ROCK AND ROLL**

Terekhin Vladimir Sergeevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Malasherifova Valeria Valentinovna²

Suprun Alexandra Alexandrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tarkhanov Ivan Vladimirovich³, candidate of pedagogical sciences

Graevskaya Valeriya Olegovna³

¹*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

²*DSC "Style"*

³*Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow*

Abstract. This article presents the results of anthropometric measurements of the formation team of highly qualified women. Information about model characteristics will help coaches in the selection of candidates, as well as in the formation of teams. And scientists in the systematization of knowledge about athletes in acrobatic rock and roll. Which will contribute to the development of science in this kind of sport.

Keywords: acrobatic rock and roll, synchronicity, competitive program, technique, formation of women.

ВВЕДЕНИЕ. На сегодняшний момент в акробатическом рок-н-ролле отсутствуют исследования команд «формейшна» [1, 2, 3]. Однако в других видах спорта данные роста-весовых параметров являются важным фактором, который учитывают при отборе, сопровождении, а также индивидуализации спортивной подготовки [4].

Для того, чтобы наука в акробатическом рок-н-ролле помогала тренерам повысить спортивный результат, необходимы исследования и наличие специальных баз данных об этом виде спорта. Измерения позволят системно описать процесс тренировки и выделить измеряемые параметры, регуляция которых позволит управлять процессом подготовки через объективные характеристики.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить модельные параметры спортсменов категории «формейшн» женщины высокой квалификации, основанные на антропометрических измерениях.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методы исследования:

1) антропометрические измерения: рост, вес, индекс массы тела (ИМТ=рост-вес (ростовой индекс Брока-Бругша)) [5], длина ноги. Измерения проводили с помощью ростомера, весов и измерительной ленты. Измерение длины нижней конечности выполняли от верхней точки таза до пола;

2) методы математической статистики (расчеты производили в программе Excel).

Исследование проводили на базе ТСК «Стиль». Команда является обладателем Кубка России 2022 года, а также были чемпионами России 2023 года, двое спортсменов были чемпионами мира 2017 года. Среди них 2 человека – МСМК, 1 – МС, 6 – КМС, 7 – первый взрослый разряд.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Данные измерений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты антропометрических измерений команды «формейшн» женщины

№	Инициалы – разряд-возраст (кол-во лет)	Вес, кг	Рост, см	ИМТ (Рост - вес)	Длина ног, см
1.	М.Е. – КМС-16	58	163,5	105,5	94
2.	М.Е. – КМС-16	59	164	105	97
3.	К.Е. – КМС-16	53	163	110	95
4.	Е.С. – 1 взрослый-15	63	171	108	104
5.	Е.А. – 1 взрослый-22	52	160	108	93
6.	Р.А. – МС-16	60	154	94	85
7.	Г.С. – 1 взрослый-17	40	155	115	94
8.	К.Л. – 1 взрослый-15	49	157	108	91
9.	К.П. – 1 взрослый-15	50	165	115	101
10.	М.Е. – КМС-18	66	173	107	104
11.	Г.А. -1 взрослый-15	54	169	115	103
12.	Л.Я. – 1 взрослый-18	62	160	98	99
13.	М.В. – МСМК-23	60	163	103	90
14.	И.М. – МСМК-23	50	158	108	99
15.	С.П. – КМС-19	58	165	107	102
16.	Б.А. – КМС-21	65	168	103	96
	Х ср.	56,2	163,0	106,8	96,7
	Стандартное отклонение	6,9	5,5	5,7	5,5
	Ошибка среднего арифметического	1,7	1,4	1,4	1,4
	Коэффициент вариации	12,3	3,4	5,4	5,7
	Мин	40	154	94	85
	Макс	66	173	115	104
	Медиана	58	163,25	107,5	96,5
	Ср - 2 сигмы -ОСА	47,5	156,1	99,7	89,8
	Ср + 2 сигмы +ОСА	64,9	169,9	114,0	103,5
	Ср - 4 сигмы -ОСА	40,6	150,6	93,9	84,4
	Ср + 4 сигмы +ОСА	71,8	175,5	119,7	109,0
	Ср - 6 сигм - ОСА	33,7	145,1	88,2	78,9
	Ср + 6 сигм + ОСА	78,7	181,0	125,5	114,5

Средний рост спортсменки категории «формейшн» женщины составил 163,0 +/- 1,4 см., вес - 56,2 +/- 1,7 кг., индекс массы тела - 106,8 +/- 1,4 у.е. Согласно правилу трех сигм, можно предположить, что 95% состава участников «формейшн» женщины на высоком уровне будут иметь следующие антропометрические параметры: рост – от 150,6 см. до 175,5 см., вес – от 40,6 кг. до 71,8 кг., ИМТ – от 93,9 у.е. до 119,7 у.е.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В результате исследования выявлены модельные антропометрические характеристики спортсменов категории «формейшн» женщины. Данные могут служить ориентиром для поиска людей в команду. Чтобы сделать более точные заключения о росте-весовых и других характеристиках танцоров этой категории, считаем необходимым провести схожие измерения на других командах «формейшн» женщины.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Терехин В. С., Евстафьев Д. А., Калинин А. В. Модельные характеристики спортсменов "М-класса" (женщины) в акробатическом рок-н-ролле на основе антропометрических измерений // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 203–208.
2. Терехин В. С., Евстафьев Д. А., Калинин А. В. К вопросу о разработке модельных характеристик спортсменов "М-класса" (мужчины) в акробатическом рок-н-ролле с учетом их антропометрических особенностей // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 226–231.
3. Терехин В. С., Евстафьев Д. А., Калинин А. В. Анализ особенностей телосложения пар «М-класса» в акробатическом рок-н-ролле на основе антропометрических измерений // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 459–463.
4. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография. Москва : Советский спорт, 2013. 1048 с.
5. Алексеева Е. Н. Методы исследования физического развития и физической подготовленности студентов. Пятигорск : СКФУ, 2016. 42 с.

REFERENCES

1. Terekhin V. S., Evstafyev D. A. and Kalinin A. V. (2019), "Model characteristics of "M-class" sportsmen (women) in acrobatic rock-n-roll based on anthropometry measurements", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 173, No. 7, pp. 203–208.
2. Terekhin V. S., Evstafyev D. A. and Kalinin A. V. (2019), "Concerning development of model characteristics of "M-class" sportsmen (men) in acrobatic rock-n-roll considering anthropometry measurements", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 174, No. 8, pp. 226–231.
3. Terekhin V. S., Evstafyev D. A. and Kalinin A. V. (2020), "Analysis of the physique features of "M-class" couples in acrobatic rock and roll based on anthropometric measurements", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 459–463.
4. Sergienko L. P. (2013), *Sport selection: theory and practice*, Soviet sport, Moscow.
5. Alekseeva E. N. (2016), *Methods of research of physical development and physical fitness of students*, Pyatigorsk, NCFU.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.011.1+373.3

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВТОРЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Трошин Михаил Юрьевич

*Пензенский государственный университет, Педагогический институт им.
В.Г. Белинского*

Аннотация. В статье представлен обзор работ по вопросам физического развития и формирования самостоятельности; определены противоречия реалий социально-педагогического, теоретико-методического характера. Приведены результаты исследования результативности развития силы, гибкости и координации у пяти лучших учащихся из каждого класса с общим показателем вторых классов за первое полугодие в сравнении с результатами учащихся другой школы. Выявлены достоинства и недостатки физического развития учащихся в процессе формирования самостоятельности на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическое развитие, самостоятельность, модель, физическая культура в школе, младшие школьники.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN OF THE SECOND GRADES IN THE PROCESS OF FORMING INDEPENDENCE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Troshin Mikhail Yurievich

Penza State University, V.G. Belinsky Pedagogical Institute, Penza

Abstract. The article provides an overview of works on the issues of physical development and the formation of independence; the contradictions of the realities of a socio-pedagogical, theoretical and methodological nature are identified. The results of a study of the effectiveness of developing strength, flexibility and coordination in the five best students from each class with the general indicator of second grades for the first half of the year are presented in comparison with the results of students from another school. The advantages and disadvantages of students' physical development in the process of developing independence in physical education lessons have been identified.

Keywords: physical development, independence, model, physical education, junior schoolchildren.

ВВЕДЕНИЕ. В 21 веке происходящие в отечественной школе процессы (внимание к учащимся, их развитию, обучению) привели к созданию и введению новых федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), на их основе утвержден федеральный образовательный стандарт начального общего образования, который определил предметные результаты в области физической культуры. Проблеме физического развития в формировании самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры в начальной школе посвящены труды Баландина В. П., Пашина А.А., Томы Ж.В. [2]. Однако в нашем понимании недостаточное внимание уделяется вопросам объединения педагогических средств (организационных, содержательных, методических, личностных, средовых). В работе Абдрашитова Р.И. и Хайруллина Р.Р. просматривается физическое развитие в формировании самостоятельности через «применение методов самоконтроля физического состояния при подготовке к сдаче нормативов ГТО»

[1], являющихся малой частью для решения рассматриваемой проблемы. В ходе деятельности был разработан и апробирован ряд моделей [3, с. 352; 4, с. 423, 424].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Применяли следующие методы исследования: анализ и систематизация информации (теоретические); обобщение данных по теме исследования, наблюдение, тестирование младших школьников (эмпирические); обработка полученных результатов (математические). Опытно-экспериментальная работа в семьдесят седьмой школе и семьдесят девятой школе города Пензы на уроках физической культуры проводилась самостоятельно. В 2020-2021 году в семьдесят седьмой школе участвовали 5 вторых классов в количестве 168 учеников 2Г, 2Д, 2Е, 2З и 2К. Мы проводили уроки физической культуры по два часа в неделю, учителя начальных классов проводили один час физической культуры в неделю. Для сравнения в реалии 2023 года в семьдесят девятой школе проведены уроки физической культуры, три часа в неделю в 2Г, 2Д, 2Е классах в количестве 85 учащихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В основе результатов формирующего этапа научного эксперимента действуют авторские модели [3], [4, с. 423, 424]. В таблицах 1, 2 представлены показатели, результативность которых складывается в общий результат из нормативов: сгибание и разгибание туловища из положения «прессе», «отжимания», сгибание и разгибание рук в упоре лежа горизонтально полу, наклон вперед ноги врозь из положения сидя. И результат челночного бега, состоящего из 3 отрезков по 10 метров, который определялся для расчетов из 5 лучших показателей в прессе, отжиманиях, наклоне у учащихся 77 школы за 1 полугодие, в 79 школе – за год.

Таблица 1 – Результативность силы, гибкости и координации, 1 и 2 четверти 2020 г., школа № 77

Пресс, отжимания и наклон				Челночный бег 3 по 10 м		
№	класс	место	Общий результат	класс	место	Время
1	2Г	I	1071	2Г	I	89,3
2	2Д	III	1010	2Д	II	91,3
3	2Е	II	1027	2Е	III	93,2
3108 баллов				Общий итог 273 с 8 мс		

Таблица 2 – Результативность силы, гибкости и координации, годовая 2022-2023, школа № 79

Пресс, отжимания и наклон				Челночный бег 3 по 10 м		
№	класс	место	Общий результат	класс	место	Время
1	2Г	II	751	2Г	I	97,4
2	2Д	I	785,5	2Д	II	101,9
3	2Е	III	603	2Е	I	97,4
2139,5 баллов				Общий итог 296 с 7 мс		

Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227)

Данные таблиц 1 и 2 показали, что общий результат учеников 77 школы в прессе, отжиманиях и наклоне за первое полугодие больше, чем у учащихся 79 школы и разница составляет 968,5 баллов.

В челночном беге общий показатель учеников 77 школы за первое полугодие лучше (быстрее на 22 секунды 9 мс), чем у 79 школы за учебный год (табл. 2).

Рассмотрим показатели девочек и мальчиков вторых классов 77 школы в сравнении с девочками и мальчиками вторых классов 79 школы.

Таблица 3 – Сравнение показателей прыжок и бег учащихся 77 школы (2020-2021) и 79 школы (2022-2023)

№	12 девочек, 14 мальчиков	Название норматива	2г	2д	2е	Общий итог
1	Девочки 77 школы	Прыжок в длину с места	1382	1636	1305	4 м 323 см
2	Девочки 79 школы	Прыжок в длину с места	1335	862	1204	3 м 401 см
3	Девочки 77 школы	Бег 30 метров	82,4	79	87,2	248 с 6 мс
4	Девочки 79 школы	Бег 30 метров	76,2	72,9	72,2	221 с 3 мс
5	Мальчики 77 школы	Прыжок в длину с места	1756	1869	1766	5 м 391 см
6	Мальчики 79 школы	Прыжок в длину с места	1570	1530	1237	4 м 337 см
7	Мальчики 77 школы	Бег 30 метров	92,9	97	97,6	287 с 5 мс
8	Мальчики 79 школы	Бег 30 метров	81,8	83,1	83,2	248 с 1 мс

По данным таблицы 3 у девочек 77 школы общий результат в прыжках в длину с места на 922 сантиметра больше, чем у девочек 79 школы. В беге на 30 метров девочки 79 школы быстрее на 27 секунд 6 миллисекунд девочек из 77 школы. Общий показатель мальчиков 77 школы в нормативе прыжок в длину с места на 1 метр 54 сантиметра больше показателя мальчиков 79 школы. В беге на 30 метров мальчики вторых классов 79 школы быстрее мальчиков вторых классов 77 школы на 39 с 4 мс.

Таблицы 4, 5, 6, 7 показывают места учащихся вторых классов 77 и 79 школ по выполненным нормативам физического развития на уроках физической культуры.

Таблица 4 – Высокие результаты 20 учеников школы № 77, 2020-2021

Прыжок в длину с места				Бег 30 метров		
№	класс	место	Общий результат	класс	место	Время
1	2Г	II	2517	2Г	I	131,8
2	2Д	I	2796	2Д	II	132,2
3	2Е	III	2466	2Е	III	138,7
			7779 баллов	Общий итог 402 с 7 мс		

Таблица 5 – Высокие результаты 20 учеников школы № 79, 2022-2023

Прыжок в длину с места				Бег 30 метров		
№	класс	место	Общий результат	класс	место	Время
1	2Г	I	2485	2Г	III	117,5
2	2Д	II	2312	2Д	II	115,8
3	2Е	III	2283	2Е	I	114,3
			7080 баллов	Общий итог 347 с 6 мс		

Данные таблиц 4 и 5 показали общий результат прыжка в длину с места у учеников 77 школы выше на 699 сантиметров. В беге на 30 метров быстрее 79 школа на 55 секунд 1 миллисекунду.

Таблица 6 – Низкие результаты 20 учеников школы № 77, 2020-2021

Прыжок в длину с места				Бег 30 метров		
№	класс	место	Общий результат	класс	место	Время
1	2Г	II	2045	2Г	II	149,1
2	2Д	III	2260	2Д	III	146,8
3	2Е	I	2025	2Е	I	155,8
Общий результат			6330 баллов	451 с 7 мс		

Таблица 7 – Низкие результаты 20 учеников школы № 79, 2022-2023

Прыжок в длину с места				Бег 30 метров		
№	класс	место	Общий результат	класс	место	Время
1	2Г	II	2170	2Г	I	129,3
2	2Д	III	2228	2Д	III	125
3	2Е	I	1913	2Е	II	128,9
Общий результат			6311 баллов	383 с 2 мс		

Данные таблиц 6 и 7 показали общий результат прыжка в длину с места у учеников школы № 77 выше на 19 сантиметров. В беге на 30 метров быстрее ученики школы № 79 на 68 с 5 мс.

У младших школьников семьдесят девятой школы была меньше нагрузка в физическом развитии в течение учебного года, что положительно повлияло на быстроту. Это явление временное, так как без развития силы в ногах и должного общего физического развития на все группы мышц у учащихся средней школы (5-9 классы) скорость будет неизменна или ухудшаться. Наше предположение основано на результатах, полученных в 2020-2021 году в ходе проведения уроков физической культуры в 5 классах школы № 77. Общий результат 20 учеников 5А и 5Б классов в нормативе бег на 30 метров равен 232 секундам, а низкий результат равен 264 секундам 5 миллисекундам. Учащиеся 5А и 5Б классов школы № 77 были отстающими в знаниях, умениях и физическом развитии, за учебный год мы их вывели на должный уровень по выполнению семи нормативов «президентских

состязаний» 2020-2021 г.: подъем туловища за 30 секунд; сгибание и разгибание рук в упоре; подтягивание из виса на перекладине; наклон вперед; прыжок в длину с места; бег 30 метров; бег на 1000 метров. 5А класс набрал 4531 балл, а результат 5Б класса – 3561 балл.

В сравнении с учениками семьдесят девятой школы в беге на 30 метров высокий результат 2Д, 2Е классов (таблица 5) равен 230 сек 1 мс. А низкий результат 2Д, 2Е класса (таблица 7) равен 253 сек 9 мс. Результат учеников семьдесят девятой школы в 3В, 3Д классе равен 289 сек 7 мс. Высокий результат учеников 3В, 3Д классов семьдесят седьмой школы составляет 307 сек 6 мс и низкий результат учеников 3Г, 3Д классов равняется 352 секундам 5мс.

В 2020-2021 учебном году были испытания по программе «Спортивное многоборье», состоящие из нормативов: подъем туловища за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, наклон вперед, прыжок в длину с места, бег на 30 метров и бег на 1000 метров (табл. 8).

Таблица 8 – Результаты учащихся 77 школы на Президентских состязаниях в 2020-2021 году

Классы	2Г	2Д	2Е	2З	2К
Баллы	7 572	7 743	5 935	5 131	5 957
Место	II	I	IV	V	III

Данные таблицы 8 показали два высоких результата в баллах 2Д и 2Г класса, что свидетельствует о положительном физическом развитии в 2020-2021 учебном году, что подтверждает эффективность применяемых моделей [3, с. 352; 4, с. 423, 424].

Применяя разработанные модели в 79 школе в 2023 году, мы увидели, что младшие школьники были физически не готовы и не имели умений, знаний для сдачи нормативов (не имели даже представления, что такое норматив) по программе «Спортивное многоборье». Предполагаем, что учителям начальных классов не хватает теоретико-методической подготовки. В связи со сложившейся проблемной ситуацией в образовательном процессе современной школы мы обнародовали разработанные модели [3, с. 352], [4, с. 423, 424] (табл. 9).

В таблице 10 представлены рекомендации учителям начальных классов, учителям физической культуры, аспирантам.

Представленные модели (табл. 9, 10) показывают, что физическое развитие в формировании самостоятельности младшего школьного возраста станет успешнее, если осуществлены следующие условия:

- 1) модель осознается учителем, преподавателем на основе достижений педагогической теории и практики;
- 2) реализация моделей осуществляется на основе целенаправленной теоретико-методической подготовки педагога по рассматриваемой проблеме.

Таблица 9 – Модель шагов формирования самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры

<p>I класс: ОРУ (общие развивающие упражнения) – выполнение 1 упражнения, стоя вместе с учителем. СУ (специальные упражнения) – выполнение упражнений, повторяя за учителем. Игры (подвижные игры, подвижные игры на основе спортивных игр) – знакомство. Нормативы (на быстроту, силу, гибкость и координацию движений) в рамках знакомства и апробирования выполнения нормативов по примеру учителя физической культуры</p>
<p>II класс: ОРУ – выполнение 1–2 упражнений стоя рядом с учителем. СУ – выполнение упражнений, повторяя за учителем. Игры (подвижные игры, подвижные игры (подводящие) для спортивных игр) – обучение, закрепление. Нормативы (на быстроту, силу, выносливость, скоростно-силовой норматив, на гибкость и координацию движений) – обучение с выполнением нормативов по примеру учителя</p>
<p>III класс: ОРУ – выполнение 1–2–3 упражнений стоя рядом с учителем (I, II четверть), проведение 1–2 упражнений стоя рядом с учителем с подсказками по выполнению и терминологии (I, II) раздел гимнастика. СУ – выполнение упражнений без повтора за учителем, только по команде с озвучиванием упражнения, например, «бег с высоким подниманием бедра». Игры – обучение, закрепление подвижных игр, подводящих игр с техническими приемами на материале спортивных игр. Обучение, закрепление и совершенствование подвижных игр на материале спортивных игр (пионербол с элементами волейбола, баскетбол, футбол). Нормативы (на скорость, силу и выносливость, скоростно-силовой норматив, на гибкость и координацию движений) – закрепление, совершенствование техники выполнения. Самостоятельное выполнение нормативов со словесными подсказками учителя</p>
<p>IV класс: ОРУ – выполнение 1–2–3 упражнений стоя рядом с учителем (I, II четверть), проведение 2 упражнений (учитель неподалеку) с подсказками учителя по необходимости (терминология) (I, II) в разделе гимнастика. СУ – выполнение упражнений без повтора за учителем, только по команде с озвучиванием упражнения, например, «бег с захлестыванием голени». Игры – совершенствование подвижных игр, закрепление, совершенствование подводящих игр с техническими приемами на материале спортивных игр. Обучение, закрепление и совершенствование подвижных игр на материале спортивных игр (пионербол с элементами волейбола, баскетбол, футбол). Нормативы (на скорость, силу, выносливость, скоростно-силовой норматив, на гибкость и координацию движений) – закрепление, совершенствование техники выполнения. Самостоятельное выполнение нормативов со словесными подсказками учителя в редких случаях.</p>

Таблица 10 – Модель периодов формирования самостоятельности человека

1. Период – самостоятельное передвижение ребенка на четвереньках до года.
2. Период – физическое развитие в формировании самостоятельности, прямохождение и т. д., от 1 года и до 7 лет (дошкольный возраст).
3. Период – физическое развитие в формировании самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры (1–4 класс).
4. Период – физическое развитие в формировании самостоятельности (5–9 класс) на уроках физической культуры.
5. Период – физическое развитие в формировании самостоятельности старшеклассников (10–11 класс) на уроках физической культуры или период обучения в колледже после 9 класса (студенты).
6. Период – физическое развитие в формировании самостоятельности студентов (1–5 курс) в университете на занятиях физической культурой.
7. Период – формирование самостоятельности выпускника (молодого специалиста), выпускника (аспиранта), поддерживающего физическое состояние организма, равняясь на нормы ГТО.
8. Период – формирование самостоятельности: А) «Исследователя. Преподавателя–исследователя»; Б) Соискателя на научную степень, поддерживающего физическое состояние организма, равняясь на нормы ГТО.
9. Период – формирование самостоятельности кандидата наук (доцент), поддерживающего физическое состояние организма, равняясь на нормы ГТО.
10. Период – доктор наук, профессор, академик (абсолютная сформированная человеческая самостоятельность), поддерживающий физическое состояние организма, равняясь на нормы ГТО.
11. Период – самоподготовка с сохранением, поддержанием психического, физического здоровья до естественного прекращения жизнедеятельности.

ВЫВОДЫ. Полученные положительные результаты актуализируют выдвинутую гипотезу исследования, решение задач и практическую значимость действующих моделей. Перспективами исследования станут результаты теоретико-

практической работы, применимые в переподготовке и повышении квалификации учителей физической культуры и подготовке аспирантов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абдрашитов Р. И., Хайруллин Р. Р. Оценка эффективности методов самоконтроля физического состояния при сдаче нормативов комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 3–7.
2. Баландин В. П., Тома Ж. В., Пашин А. А. Педагогические основы теории физической культуры. Пенза : Издательство ПГУ, 2017. 160 с.
3. Трошин М. Ю. Физическое развитие в формировании самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 347–354.
4. Трошин М. Ю. Физическое развитие младших школьников третьих классов в процессе формирования самостоятельности на уроках физической культуры в реалии XXI века // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2023. № 11 (225). С. 418–426.

REFERENCES

1. Abdrashitov R. I. and Khairullin R. R. (2023), "Evaluation of the effectiveness of methods of self-monitoring of physical condition when passing the standards of the TRP complex", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (219), pp. 3–7.
2. Balandin V. P., Toma J. V. and Pashin A. A. (2017), *Pedagogical foundations of the theory of physical culture*, PSU Publishing House, Penza.
3. Troshin M. Yu. (2023), "Physical development in the formation of independence of younger schoolchildren in physical education lessons", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (222), pp. 347–354.
4. Troshin M. Yu. (2023), "Physical development of junior schoolchildren of the third grades in the process of forming independence at physical culture lessons in the realities of the XXI century", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.11 (225), pp. 418–426.

Поступила в редакцию 30.12.2023.

Принята к публикации 22.01.2024

УДК 376

НАСТАВНИЧЕСКАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕФОРМАЛЬНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ ПО МАТЕРИНСТВУ: УЧИМСЯ НА ОШИБКАХ

Федорченко Наталья Витальевна¹

Вершинина Надежда Александровна², доктор педагогических наук, доцент

¹*Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования*

Аннотация. В последние десятилетия принципиально изменились механизмы передачи межпоколенческого опыта по уходу, развитию и воспитанию в семье, при этом родители несут ответственность перед законом за здоровье и развитие своих детей. Система образования в настоящее время не осуществляет целостного педагогического сопровождения семей с детьми первого года жизни, однако поучителен опыт наставнической поддержки молодых родителей неформальными консультантами по материнству. В статье представлено исследование по изучению впечатлений матерей, получивших наставническую помощь от неформальных консультантов по материнству. Результаты исследования: среди респондентов, получивших в различных формах наставническую здоровьесберегающую помощь, более 77% высказали полностью положительные впечатления от работы консультантов по материнству. Отрицательные отзывы были связаны с организацией работы консультантов по материнству, с особенностями личностного взаимодействия с консультантом, с профессиональной деятельностью консультантов. Обоснована необходимость проектирования целостной комплексной системы сопровождения семей для целей здоровьесбережения детей первого года жизни с учетом успешного, но разрозненного опыта работы неформальных субъектов поддержки молодых родителей. Материал публикуется в рамках исследования по научной специальности 5.8.1. «Общая педагогика, история педагогики и образования».

Ключевые слова: педагогическое сопровождение семьи, здоровьесбережение ребенка, педагогическая поддержка родителей, наставник, неформальный субъект педагогической деятельности, консультант по материнству, консультант по естественному вскармливанию.

MENTORING HEALTH-SAVING ACTIVITIES OF INFORMAL MATERNITY CONSULTANTS: LEARNING FROM MISTAKES

Fedorchenko Natalia Vitalievna¹

Vershinina Nadezhda A.², doctor of pedagogical sciences, associate professor

¹*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

²*St. Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education*

Abstract. In recent decades, the mechanisms for transferring intergenerational experience in care, development and upbringing in the family have fundamentally changed, while parents are responsible before the law for the health and development of their children. Currently, the education system does not provide comprehensive pedagogical support for families with children in the first year of life, but the experience of mentoring support for young parents by informal motherhood consultants is instructive. The purpose of the study is to explore the impressions of mothers who received mentoring support from informal motherhood consultants. The results of the study and their discussion: among respondents who received health-preserving mentoring assistance in various forms, more than 77% expressed completely positive impressions of the work of maternity consultants. Negative reviews were grouped into 3 groups - related to the organization and system of work of maternity consultants in general; related to the characteristics of personal interaction with a consultant; related to the professional activities of consultants. Each group has its own criteria, the analysis of which is useful for developing mentoring work with parents in order to protect the health of infants in the family. These studies indicate the need for design a holistic integrated system of supporting families for the purpose of preserving the health of children in the first year of life, taking into account the successful, but fragmented experience of in-

formal actors supporting young parents. The material is published as part of research in a scientific specialty 5.8.1. "General pedagogy, history of pedagogy and education".

Keywords: pedagogical support for the family, child health protection, pedagogical support for parents, mentor, informal subject of pedagogical activity, maternity consultant, natural feeding consultant.

ВВЕДЕНИЕ. В России 2023 год был годом педагога-наставника, нынешний год объявлен годом семьи, что актуализирует значимость педагогического сопровождения и поддержки семейного воспитания детей, в том числе по вопросам здоровьесбережения.

За последние десятилетия произошла существенная трансформация механизмов передачи межпоколенческого опыта, в связи с чем молодые родители испытывают сложности в выполнении материнских и отцовских функций, не имея перед глазами примера ухода, развития и оздоровления детей первых месяцев жизни [1]. Одновременно уменьшилось доверие к медицинским работникам, чей труд служил весомым источником информирования о здоровьесбережении детей [7]. На смену традиционным механизмам получения опыта о родительстве, все чаще приходит наставничество, которое может рассматриваться в качестве одной из технологий педагогического сопровождения [2].

Формально родители имеют право получить бесплатную консультативную помощь в государственном дошкольном образовательном учреждении, о чем мы подробно писали ранее [3]. На консультативную поддержку родители вправе рассчитывать, начиная с 2-х месяцев ребенка, при этом родителям с новорожденными детьми обратиться за педагогическим сопровождением в случае появления вопросов фактически некуда. Практика показывает, что подавляющее большинство учреждений дошкольного образования не обеспечены кадрами, материально-технической базой и методически для осуществления подобного консультирования. Медицинская отрасль, направленная на лечебные задачи, не имеет возможности охватить просветительской деятельностью относительно здорового образа жизни и здоровьесбережения всех нуждающихся родителей.

Согласно Семейному Кодексу и Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации», родители несут ответственность за здоровье, развитие и воспитание детей [5, 6]. Очевидно, что заботиться об этом целесообразно, начиная с самого раннего возраста [4]. Понимая ответственность и не имея возможности удовлетворить свои информационные потребности в формальном секторе образования, молодые родители находят поддержку у неформальных субъектов педагогической деятельности – консультантов по различным аспектам материнства и отцовства. В частности, востребованной и результативной является помощь консультантов по естественному вскармливанию, работающих с диадами «мать-дитя» в первые месяцы жизни. Их педагогическая, наставническая, по своей сути, деятельность вносит значимый вклад в здоровьесбережение детей первого года жизни, что делает актуальным изучение и тиражирование подобного передового опыта.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить впечатления молодых матерей, имеющих опыт получения наставнической помощи, оказанной неформальными субъектами (консультантами по естественному вскармливанию), что позволило бы в

дальнейшем избежать ошибок при организации наставнической здоровьесберегающей деятельности с семьей.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: опрос (выборка формировалась из женщин, имеющих опыт взаимодействия с консультантами по грудному вскармливанию; опросник был доступен в сети Интернет на платформе Google формы), методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты исследования получены из ответов 298 матерей, география проживания – Санкт-Петербург, Москва, Брянск, Архангельск, Мурманск, Саранск и другие города. Социо-демографические характеристики респондентов следующие: возраст 26-34 года – 73%, 35-42 года – 19%, 18-25 лет – 4,9%, старше 43 лет – 2,1%; имеют одного ребенка – 59,5%, двоих детей – 35,9%, троих и более – 4,5%; образование высшее – 72,9%, два и более высших, аспирантура – 17,2%, неоконченное высшее – 4,2%, среднее – 5,7%.

Респонденты имели опыт получения наставнической здоровьесберегающей помощи в различных формах – консультирование с помощью переписки в социальной сети (170 упоминаний), очное надомное консультирование (157 упоминаний), телефонная консультация (106 упоминаний), участие в мастер-классе или лекции (85 упоминаний), очное консультирование в медицинском учреждении (39 упоминаний), видео-консультация (23 упоминания). Некоторые имели опыт взаимодействия с консультантом в нескольких формах.

Нами были проанализированы положительные и отрицательные впечатления респондентов о полученной помощи. Вопрос звучал следующим образом: «Напишите, пожалуйста, что Вас не устроило в работе консультанта, оставило неприятные впечатления?». Из 298 ответов, только 67 ответов включали описание различных негативных впечатлений, оставшихся после взаимодействия с консультантами, что составляет 22,48%. Остальные 229 опрошенных (77% от всего числа респондентов) сообщили о полностью положительном впечатлении и отсутствии негативных моментов.

Негативные отзывы были содержательно сгруппированы следующим образом:

- 1 группа включала выражение неудовлетворенности в целом организацией и системой работы консультантов по материнству;
- 2 группа – неудовлетворенность характером личностного взаимодействия с консультантом;
- 3 группа – неудовлетворенность профессиональной деятельностью консультантов.

В таблице 1 систематизированы отзывы внутри каждой группы с примерами аргументации респондентов.

Из приведенных данных видно, что наибольшая доля негативных откликов (62,17%) касается отсутствия целостной и системной организации наставничества. В частности, речь идет о недоступности помощи наставников ряду респондентов в силу малого числа квалифицированных специалистов, высокой стоимости консультаций, отсутствия системы информирования женщин о возможностях

получения помощи, недостаточно продуманной и понятной респондентам технологии взаимодействия, в том числе при решении длежащихся проблем.

Примерно равны доли негативных впечатлений, связанных с особенностями личностного характера при взаимодействии (17,56% откликов), и профессиональной стороной консультирования (20,27% откликов).

Таблица 1 – Систематизация ответов респондентов по критериям

Критерий	Кол-во упоминаний	Примеры ответов респондентов
1	2	3
1.1. Отсутствие / малое количество высококвалифицированных консультантов	15	«Напишу лишь то, что таких профи мало, они заняты и сложно доучать человеку по глобальному для меня неопытной, но простому для специалиста вопросу»; «Что консультантов нет в нашем городе»; «Не готова была бы обращаться к любому консультанту. Много не профи».
1.2. Разрозненность и не системность работы (до родов, после консультации, разных форм работы, согласованности с врачами, педагогами)	12	«После консультации отсутствие обратной связи»; «В принципе, все устроило. Хотелось больше информации. Пожалела, что не сходила на лекцию перед родами»; «Жаль, что поздно узнала о лекциях в женской консультации - никто об этом не информировал, узнала только после родов»; «С первой (другой город) консультации по скайпу, не было дальнейшей поддержки после консультации»; «Нет цели довести клиента до конца, убедить и проконтролировать успешное налаживание»; «После консультации возникали вопросы, на которые консультант по вскармливанию неохотно отвечала»
1.3. Высокая стоимость индивидуальной платной консультации	9	«Все устроило, только дорогогато»; «Мне кажется, что при повторении проблемы или не исчезновении её, консультант должен приехать бесплатно»; «Из-за достаточно значительной стоимости, получение очной консультации на дому может позволить себе не каждая девушка /женщина».
1.4. Долгое время ожидания ответа при переписке в социальной сети	6	«Не оперативность в ответах на мои вопросы через соцсети. Объективно понимаю, но в тот момент нужно было «здесь и сейчас».
1.5. Ограниченность возможностей консультации, в том числе онлайн –переписки	4	«Не возможность общения в любое время суток»; «Иногда возникают не глобальные вопросы. Бесплатно обращаться по телефону или в личном сообщении стеснялась. Но и в общем бесплатном обсуждении не всегда хочется это открывать. Было бы круто сделать очную консультацию с оплатой повопросно и очные консультации через скайп. Хотя может они есть, но я о них не слышала»; «Не всегда можно написать много текста через соц.сеть, приходится спрашивать самое важное».
Итого упоминаний в группе 1 – 46 раз		

Продолжение таблицы 1		
1	2	3
2.1. Отсутствие эмоционального притяжения, поддержки и заинтересованности	10	«Хотелось бы больше взаимопонимания и сочувствия, иногда ощущается холодность»; Один из консультантов в нашем городе, ведёт себя очень надменно и тяжело найти обратную связь»; «Думаю, что при работе с мамочками на дому, нужно еще понимать вопросы психологии, ведь ты приходишь в семью, где живут мама, папа, ребенок, бабушки и т.д.»; «Подтекст всего, что говорилось консультантом: если не получается кормить, значит я лениюсь или жалею себя».
2.2. Неэтичное поведение (осуждение врачей)	2	«Немного резкие высказывания консультанта, о том, что я все делала не верно, слушая врачей, меня огорчало»; Неприятное впечатление оставила ..., осуждала других специалистов, вела себя слегка высокомерно по отношению к ним и к окружающим. Радует, что муж не развелся со мной после всего, что было сказано».
2.3. Чрезмерная длительность консультации	1	«Очная встреча длилась 3 часа, на мой взгляд, лучше встретиться пару раз по 2 часа (много информации надо переварить и усвоить), но это мое личное впечатление».
<i>Итого упоминаний в группе 2 – 13 раз</i>		
3.1. Поверхностная помощь без глубокого проникновения в проблему	4	«Нет индивидуального подхода, все проблемы сводятся к книжным»; «Один из консультантов не предложил разбор причин минимального набора веса малыша, сказал всё хорошо, хотя в последствии были выявлены проблемы с организацией процесса вскармливания».
3.2. Недостижение результата, потребовалось самостоятельно разбираться дальше	4	«Я сначала никак не могла положить ребёнка нормально. Тут от помощи консультанта эффекта не было. Постепенно сама приноровилась»; «Не очень прояснилась ситуация, когда было больно кормить, тут всё же, пришлось посмотреть дополнительное видео, после которого лично я смогла, наконец, правильно приложить малыша».
3.3. Эффект от консультации имеется только в присутствии консультанта	3	«Всё хорошо, но пока консультант рядом, как ушел - вернулась к сцеживанию».
3.4. Не было обсуждения всех возможных тем	1	«Мне бы хотелось, чтоб уделили внимание уходу за зубами малыша при длительном ГВ. Стоматолог настоял на отлучении от груди после лечения зубов с седацией. Если бы заранее получила больше информации о необходимом "маниакальном" уходе за зубами, могли наверняка избежать дорогостоящего лечения и стресса, с ним связанного».
3.5. Мнение консультанта не согласуется с мнением матери	1	«Не согласна, что не стоит допаивать детей водичкой».
3.6. Ограниченность информации и практических навыков, передаваемых консультантом	1	«Мало поз по кормлению показали».
3.7. Не гигиеничность	1	«Когда положили грязный мобильный телефон с фоновым шумом на чистую пеленку около головы ребенка».
<i>Итого упоминаний в группе 3 – 15 раз</i>		

ВЫВОДЫ. Существующая в настоящее время практика наставнической здоровьесберегающей деятельности неформальных консультантов по материнству успешна и положительно оценивается получившими помощь. Однако имеется ряд проблем, требующих преодоления. Так, содержание ответов на вопросы говорит о значимости для получателей наставнической помощи этического поведения наставников по отношению к представителям смежных профессий, в частности, врачам. Также важным является выстраивание психологически комфортного общения, атмосферы притяжения и внимательности к нуждам консультируемого, согласование формата предстоящего взаимодействия.

Негативные впечатления относительно профессиональной стороны работы наставника составили всего 13 упоминаний из 298 ответов, что свидетельствует о достаточно высоком профессиональном уровне неформальных консультантов. Высказанное в ходе опроса говорит, скорее, о субъективном характере мнений и недопонимании респондентами сферы своей ответственности за решение проблемы. В ответах видно желание переложить ответственность на наставника и получить немедленный результат, что невозможно в вопросах здоровьесбережения ребенка. Подобные субъективные мнения следует учитывать при организации наставнической здоровьесберегающей работы с семьей, разъясняя первостепенность ответственности и самостоятельности самих родителей.

Наиболее важный вывод, который следует из проведенного опроса, касается необходимости выстраивания целостной системы сопровождения семей с детьми для реализации целей здоровьесбережения в противовес успешной, но разрозненной практике неформальных субъектов поддержки молодых родителей, имеющейся на сегодняшний день.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Беляева М. А. Трансляция репродуктивной культуры в современном российском обществе // Педагогическое образование в России. 2014. № 4. С. 97–104.
2. Блинов В. И., Есенина Е. Ю., Сергеев И. С. Наставничество в образовании: нужен хорошо заточенный инструмент // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 3. С. 4–18.
3. Вершинина Н. А., Федорченко Н. В. Нормативно-правовые основы педагогического сопровождения родителей в осуществлении здоровьесбережения детей первого года жизни // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. 2023. № 4 (апрель). ART 3237. URL: <http://emissia.org/offline/2023/3237.htm> (дата обращения: 24.10.2023).
4. Мусин О. А., Бурханова И. Ю., Снежницкая В. В. Образовательные технологии совершенствования культуры здоровья населения // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 329–330.
5. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 19.12.2022). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8982/ (дата обращения: 23.09.2023).
6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 23.03.2023).
7. Яковлев Я. Я. Изменения источников информации по грудному вскармливанию у беременных // Тезисы X Общероссийской конференции с международным участием «FLORES VITAE. Поликлиническая педиатрия». Москва, 2022. С. 9–10.

REFERENCES

1. Belyayeva M. A. (2014), "Transmission of reproductive culture in modern Russian society", *Teacher education in Russia*, No. 4, pp. 97–104.
2. Blinov V. I., Yesenina Ye. YU. and Sergeyev I. S. (2019), "Mentoring in education: you need a well-sharpened tool", *Vocational education and labor market*, No. 3, pp. 4–18.

3. Vershinina N. and Fedorchenko N. (2023), “Regulatory and legal bases of pedagogical support of parents in the implementation of health care of children during the first year of life”, *The Emissia.Offline Letters*, No. 9, ART 3237, <http://emissia.org/offline/2023/3237.htm> [Accessed 24 Oct. 2023].

4. Musin O. A., Burkhanova, I. Yu. and Snezhnitskaya V. V. (2022), “Educational technologies for improving the culture of public health”, *Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 329–330.

5. Family Code of the Russian Federation» dated December 29, 1995 N 223-FZ (as amended on December 19, 2022), http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8982/ [Accessed 29 Oct. 2023].

6. Federal Law «On Education in the Russian Federation» dated December 29, 2012 N 273-FZ (latest edition), http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ [Accessed 29 Oct. 2023].

7. Yakovlev Ya. Ya. (2022), “Changes in sources of information on breastfeeding in pregnant women”, *Abstracts of the X All-Russian conference with international participation “FLORES VITAE. Polyclinic pediatrics”*, pp. 9–10.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.015.132

**ВЕДУЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИНАЛИСТОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ
СТУДЕНТОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ВЫСОКУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Цыгановский Андрей Михайлович, кандидат биологических наук, доцент

Калоша Александр Иванович, кандидат педагогических наук, доцент

Цыбина Елена Афанасьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Пешкова Надежда Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент

Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского

Аннотация. В статье приведены результаты выступления финалистов IV Всероссийского фестиваля комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций высшего образования, проходившего в Ханты-Мансийске с 1 по 6 июля 2023 года. На основе анализа результатов 156 юношей определены границы результативности в восьми видах испытаний, направленных на выявление уровня общей физической подготовленности и точности стрельбы из винтовки. Представлена оценка корреляционной взаимосвязи итоговой суммы набранных очков с каждым из отдельных испытаний в группах спортсменов, отличающихся по величине индивидуального результата. Показано, что с повышением спортивного мастерства независимо от возраста участников возрастает число схожих характеристик в уровне их подготовленности, которые обеспечивают успешный итоговый результат.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание студентов, Всероссийский фестиваль ГТО, физическая подготовленность.

**LEADING CHARACTERISTICS OF PREPAREDNESS OF THE FINALISTS OF
THE ALL-RUSSIAN FESTIVAL OF THE GTO COMPLEX AMONG
STUDENTS, PROVIDING HIGH RESULTS OF COMPETITIVE ACTIVITY**

Tsyganovsky Andrey Mikhailovich, candidate of biological sciences, associate professor

Kalosha Alexander Ivanovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Tsybina Elena Afanasyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Peshkova Nadezhda Vyacheslavovna, candidate of pedagogical sciences, associate

professor

Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky

Abstract. The article presents the results of the performance of the finalists of the IV All-Russian festival of the GTO complex (ready for labour and defence) among students of educational organisations of higher education, held in Khanty-Mansiysk from 1 to 6 July 2023. Based on the analysis of the results of 156 young men, the performance limits in eight types of competitions aimed at identifying the level of general physical preparedness and accuracy of rifle shooting have been determined. The evaluation of the correlation between the total sum of scored points and each of the individual competitions in groups of sportsmen differing in the level of individual results is presented. It is shown that with the increase of sportsmanship, regardless of the age of the participants, the number of similar characteristics in the level of their preparedness, which provide a successful final result, increases.

Keywords: GTO complex, physical education of students, the All-Russian GTO Festival, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Принято считать, что комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания, позволяющей государству иметь объективное представление об уровне физической подготовленности населения страны [2]. Вместе с тем, элементы состязательности превращают его в массовый спорт, требующий от участников глубоко осознанного отношения к вопросам разносторонней физической подготовки, основанной на соблюдении принципов физического воспитания. Нет никаких сомне-

ний в том, что сопутствующим продуктом подобного опыта является высокий уровень физического и духовного развития личности, понимающей высокую значимость сохранения и укрепления здоровья, а также значимость здорового и активного образа жизни. Как утверждает О.В. Миронова, комплекс ГТО становится стратегическим регулятором отраслевого развития, концентрирующим усилия государства на капитализации человеческих ресурсов, укреплении здоровья нации и повышении обороноспособности страны [1].

Систематические наблюдения за проведением студенческого фестиваля ГТО свидетельствуют о ежегодном наращивании числа участников, что повышает его статус и значимость [3, 8, 9]. IV Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций высшего образования проходил с 1 по 6 июля 2023 г. в Ханты-Мансийске. В соревнованиях участвовали 311 студентов (156 – мужчин и 155 – женщин) из 39 вузов нашей страны. В программу соревнований у мужчин вошли испытания: бег на 60 м и 3000 м, подтягивания из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, стрельба из электронного оружия, плавание 50 м. Бессменным лидером фестиваля ГТО среди студентов высшей школы является команда БелГУ. Выстроенная система мотивации и соответствующая спортивная материально-техническая база обеспечивают превосходную результативность [5, 7]. Поскольку не все вузы имеют подобные возможности, необходим поиск дополнительных факторов, позволяющих максимально приблизиться к результату лидеров финалов ГТО.

Одним из оправданных вариантов повышения эффективности подготовки студентов к участию в соревнованиях может являться отбор наиболее перспективных из них. По мнению А.В. Воронкова, при отборе в сборные команды вузов для участия в турнирах ГТО необходимо ориентироваться на максимальные результаты, показанные участниками предыдущих фестивалей [4]. Данные ориентиры уровня результативности по каждому виду состязаний изучены в наших прежних работах достаточно основательно [10, 11]. Считаем, что следует уделить дополнительное внимание определению тех способностей, которые обеспечивают высокое качество и успешность соревновательной деятельности. В этом отношении остаются не исследованными вопросы, касающиеся определения характера и степени взаимосвязи индивидуальных значений в отдельных испытаниях с итоговой результативностью выступления у финалистов студенческого фестиваля ГТО. Полученные данные позволят, на наш взгляд, сконцентрировать усилия в определенном направлении и добиться значительных успехов.

Учитывая вышесказанное, целью настоящего исследования является определение наиболее значимых характеристик готовности спортсменов к успешному выступлению в финале ГТО.

Задачи исследования:

1. Определить уровни результативности финалистов IV фестиваля ГТО среди студентов вузов.

2. Оценить характер и степень взаимосвязи итоговой результативности выступления с индивидуальными значениями в отдельных испытаниях в зависимости от уровня подготовленности участников IV фестиваля ГТО.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты исследования основаны на оценке и анализе данных турнирной таблицы 156 юношей из 39 вузов нашей страны, принявших участие в финале IV Всероссийского студенческого фестиваля комплекса «ГТО». Каждому из спортсменов была дана возможность проявить свои способности в восьми видах испытаний, направленных на выявление уровня общей физической подготовленности и точности стрельбы из винтовки.

Применяя метод сигмальных отклонений, весь массив данных был нами нормирован относительно среднеарифметического значения на 5 уровней: высокий ($>M+2\sigma$); выше среднего ($>M+1\sigma \leq M+2\sigma$); средний ($\geq M-1\sigma \leq M+1\sigma$); ниже среднего ($\geq M-2\sigma < M-1\sigma$); низкий ($<M-2\sigma$). Сгруппированная таким образом результативность участников финала фестиваля ГТО представлена в таблице 1. Полученные данные могут быть использованы в качестве ориентира при отборе будущих участников финала Всероссийского фестиваля ГТО среди студентов.

Таблица 1 – Уровни результативности выступления юношей на IV Всероссийском фестивале ГТО

	ПД, см	СВ, бал	НС, см	П 50м, сек	ПТ, раз	ПВ, раз	60 м, сек	3 км, сек	Сумма баллов
Уровень	Юноши 18-19 лет (VII ступень) (N=78)								
Высокий	288,9	44,9	31,7	20,9	74,2	29,6	7,19	567,1	605,0
Вышесредний	273,5	35,0	24,9	30,2	65,0	23,7	7,53	632,0	550,6
Средний	258,1	25,1	18,2	39,5	55,9	17,8	7,86	696,9	496,3
Нижесредний	242,7	15,1	11,4	48,7	46,7	11,8	8,20	761,9	442,0
Низкий	227,3	5,2	4,7	58,0	37,6	5,9	8,53	826,8	387,7
Уровень	Юноши 20-24 года (VIII ступень) (N=78)								
Высокий	289,1	45,7	31,3	22,5	73,8	33,4	7,06	539,5	582,3
Вышесредний	273,5	34,6	24,8	29,8	65,8	27,1	7,46	616,6	534,6
Средний	257,8	23,5	18,4	37,2	57,7	20,9	7,85	693,7	486,8
Нижесредний	242,2	12,3	11,9	44,6	49,7	14,6	8,24	770,8	439,0
Низкий	226,5	1,2	5,4	52,0	41,6	8,4	8,64	847,9	391,2

Примечание: ПД – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; СВ – стрельба из винтовки; НС – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; П 50м – плавание 50 метров; ПТ – поднимание туловища из положения лежа на спине; ПВ – подтягивания из виса на высокой перекладине; М – среднеарифметическое значение; σ – среднеквадратическое отклонение (сигма); N – количество участников фестиваля.

Поскольку успешность выступления каждого спортсмена связана с его общим итоговым результатом, было принято решение сгруппировать всех участников соревнований по уровню общей суммы набранных баллов. В группу с «низким» уровнем итогового результата были отнесены те из участников, чья сумма набранных очков была $< M - 1\sigma$; «средний пониженный» – диапазон результата от

$\geq M - 1\sigma < M$; «средний повышенный» – от $\geq M \leq M+1\sigma$; «высокий» – $> M + 1\sigma$. В каждой из выделенных таким образом групп испытуемых была проведена оценка корреляционной взаимосвязи итогового результата с каждым из отдельных испытаний. Рассчитанные значения коэффициента корреляции Пирсона сравнивали с табличными критическими значениями коэффициентов корреляции r при $P = 0,05$ [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В группе юношей с низким и средним пониженным итоговым результатом установлены единичные математически значимые корреляционные связи отдельных видов состязаний с общей суммой их индивидуального результата (таблицы 2-3).

Так, среди спортсменов 18-19 лет с низким и средним пониженным общим результатом достоверный коэффициент корреляции регистрируется только с результатом прыжка в длину с места ($r=0,79$) и плавания 50 м ($r=0,40$).

Таблица 2 – Оценка взаимосвязи индивидуальных значений отдельных испытаний с итоговой результативностью выступления юношей 18-19 лет (VII ступень) в финале IV Всероссийского фестиваля ГТО с различным уровнем индивидуального результата

Испытания (тесты)	Уровень итогового результата (общая сумма очков)							
	Низкий (N=10)		Средний пониженный (N=28)		Средний повышенный (N=28)		Высокий (N=12)	
	М	г	М	г	М	г	М	г
ПД, см	244,0	79	252,9		265,2	47	265,4	57
СВ, бал	13,0		21,1		28,2		36,8	64
НС, см	17,8		16,5		17,9		23,1	
П 50м, сек	45,8		42,0	40	37,0		34,2	
ПТ, раз	45,2		52,6		59,3		64,3	78
ПВ, раз	10,3		16,4		19,8		22,3	
60 м, сек	8,07		7,93		7,79	44	7,70	
3 км, сек	753,6		702,1		693,6		650,3	

Примечание, здесь и далее: М – среднее арифметическое значение; г – коэффициент корреляции Пирсона (нули опущены, приведены только достоверные значения при $p < 0,05$).

В старшей возрастной группе участников фестиваля (20-24 года) единичные корреляционные связи отмечаются в таких испытаниях, как поднимание туловища ($r=0,81$) и наклон стоя на гимнастической скамье ($r=0,47$).

У юношей, показавших средний повышенный и высокий итоговый результат на соревнованиях, наблюдается увеличение числа корреляционных связей. Так, в группах спортсменов VII и VIII ступени со средней повышенной итоговой результативностью регистрируются статистически значимые корреляционные связи общего итога выступления с результатами прыжка в длину с места ($r=0,47$), бега 60 м ($r=0,44$), стрельбы из винтовки ($r=0,58$) и бега 3000 м ($r=0,56$). В аналогичных возрастных группах юношей, отличающихся высокими значениями общей суммы очков, установлены повторяющиеся корреляционные связи общей результативности с результатами стрельбы из винтовки и поднимания туловища. Так, в

младшей возрастной группе коэффициент Пирсона в указанных видах испытаний составляет $r=0,64$ и $0,78$; в старшей – $r=0,53$ и $0,72$ соответственно ($p<0.05$). Также среди наиболее успешно выступивших спортсменов регистрируется корреляционная зависимость их высокой суммарной результативности с результатами прыжка в длину с места ($r=0,57$) и плавания 50 м ($r=0,79$).

Полученные в ходе корреляционного анализа результаты позволяют констатировать факт, что с повышением спортивного мастерства независимо от возраста участников увеличивается количество схожих характеристик в уровне их подготовленности, которые обеспечивают успешный итоговый результат. Общий итог анализа полученных данных заключается в том, что наиболее подготовленные юноши отличаются, прежде всего, хорошей стрелковой подготовленностью и уровнем развития силовой выносливости мышц туловища. Помимо этого, для большинства участников младшей возрастной группы (18-19 лет), отличившихся успешным выступлением, характерно развитие скоростно-силовых способностей мышц ног, а для старших ребят (20-24 года) – техника и скорость плавания на дистанции 50 м.

Таблица 3 – Оценка взаимосвязи индивидуальных значений отдельных испытаний с итоговой результативностью выступления юношей 20-24 лет (VIII ступень) в финале IV Всероссийского фестиваля ГТО с различным уровнем индивидуального результата

Испытания (тесты)	Уровень итогового результата (общая сумма очков)							
	Низкий (N=13)		Средний пони- женный (N=29)		Средний повы- шенный (N=22)		Высокий (N=14)	
	М	г	М	г	М	г	М	г
ПД, см	248,8		257,1		257,3		268,6	
СВ, бал	11,7		20,7		25,6	58	36,6	53
НС, см	12,1		18,0	47	20,2		22,1	
П 50м, сек	42,2		38,0		34,7		36,0	79
ПТ, раз	49,8	81	56,7		58,4		66,1	72
ПВ, раз	17,2		19,8		21,4		25,9	
60 м, сек	8,06		7,98		7,72		7,58	
3 км, сек	702,4		721,4		684,7	56	644,4	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В целом настоящее исследование позволило нам определить ведущие характеристики подготовленности финалистов фестиваля ГТО, обеспечивающие высокую результативность соревновательной деятельности. Полученные результаты позволяют скорректировать процесс отбора и последующей подготовки будущих участников таким образом, чтобы они могли добиться максимально возможных результатов в соревнованиях финала ГТО.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Миронова О. В., Дементьев К. Н., Григорьев В. И., Пристав О. В. Комплекс ГТО как мобилизационный инструмент капитализации человеческих ресурсов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 98–100.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. Москва : Физическая культура, 2005. 544 с.
3. Определился обладатель кубка ГТО. 23 сентября 2019. URL: <https://user.gto.ru/news/23092019-opredelilsya-obladatel-kubka-gto> (дата обращения: 30.11.2023).

4. Воронков А. В., Бражник Е. А., Загоруйко Ю. А., Щербин Д. В. Особенности подготовки студентов к многоборным программам комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 58–60.

5. Харисов И. Д., Никулин И. Н., Воронков А. В., Малахов В. А. Оценка уровня подготовленности студентов при выполнении нормативов комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 56–57.

6. Петров П. К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий. Ижевск : Удмуртский госуниверситет, 2013. 178 с.

7. Полухин О. Н., Ирхин В. Н., Никулин И. Н. [и др.]. Стимулирование студентов вуза к участию в мероприятиях комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 106–107.

8. Финал III Всероссийского фестиваля ВФСК ГТО среди студентов, Грозный, 2022. URL: <https://user.gto.ru/news/07072022-final-iii-vserossijskogo-festivalya-vfsk-gto-sredi-studentov> (дата обращения: 30.11.2023).

9. Финал студенческого фестиваля ГТО примет Ханты-Мансийск. URL: <https://www.gto.ru/news/29032023-final-studencheskogo-festivalya-gto-primet-hanty-mansijsk> (дата обращения: 30.11.2023).

10. Цыгановский А. М., Цыбина Е. А., Пешкова Н. В. Пути повышения результативности выступления команды БГУ им. ак. И.Г. Петровского в финале Всероссийского фестиваля «ГТО» среди студентов // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки : сборник материалов II Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Брянск, 01 ноября 2022 года. Брянск, 2022. С. 290–301.

11. Цыгановский А. М. Пути совершенствования физической подготовки участниц Всероссийского фестиваля комплекса ГТО среди студентов // Вестник спортивной науки. 2023. № 1. С. 55–60.

REFERENCE

1. Mironova O. V., Dementiev K. N., Grigoriev V. I., Pristav O. V. (2016), “The GTO complex as a mobilization tool for the capitalization of human resources”, Theory and practice of physical culture, No. 9, pp. 98–100.

2. Maksimenko A. M. (2005), Theory and methodology of physical culture, Moscow, Physical culture, 544 p.

3. The winner of the GTO Cup has been determined. September 23, 2019, URL: <https://user.gto.ru/news/23092019-opredelilsya-obladatel-kubka-gto>, access date 11/30/2023.

4. Voronkov A. V., Brazhnik E. A., Zagoruiko Yu. A., Shcherbin D. V. (2020), “Features of preparing students for multi-event programs of the GTO complex”, Theory and practice of physical culture, No. 10, pp. 58–60.

5. Kharisov I. D., Nikulin I. N., Voronkov A. V., Malakhov V. A. (2020), “Assessing the level of preparedness of students when fulfilling the standards of the GTO complex”, Theory and practice of physical culture, No. 1, pp. 56–57.

6. Petrov P. K. (2013), Mathematical and statistical processing and graphical presentation of the results of pedagogical research using information technologies, Izhevsk, Ud-Murt State University, 178 p.

7. Polukhin O. N., Irkhin V. N., Nikulin I. N. [etc.] (2021), “Encouraging university students to participate in the events of the GTO complex”, Theory and practice of physical culture, No. 4, pp. 106–107.

8. Final of the III All-Russian festival of the VFSK GTO among students, Grozny, 2022, URL: <https://user.gto.ru/news/07072022-final-iii-vserossijskogo-festivalya-vfsk-gto-sredi-studentov> (access date 11/30/2023).

9. The final of the student GTO festival will be hosted by Khanty-Mansiysk, URL: <https://www.gto.ru/news/29032023-final-studencheskogo-festivalya-gto-primet-hanty-mansijsk> (access date 11/30/2023).

10. Tsyganovsky A. M., Tsybina E. A., Peshkova N. V. (2022), “Ways to improve the performance of the BSU team. ak. I.G. Petrovsky in the final of the All-Russian festival “TRP” among students”, Current issues of physical education and sports training, Collection of materials of the II International Scientific and Practical Conference of Students, undergraduates and young scientists, Bryansk, November 1, 2022, Bryansk, pp. 290–301.

11. Tsyganovsky A. M. (2023), “Ways to improve the physical training of participants in the All-Russian festival of the GTO complex among students”, Bulletin of sports science, No. 1, pp. 55–60.

Поступила в редакцию 12.01.2024.

Принята к публикации 19.01.2024

УДК 796.856.2

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕОЛИМПИЙСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ ТХЭКВОНДО

Щеглов Игорь Михайлович

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Неолимпийские направления тхэквондо (отдельные, внесённые во ВРВС виды спорта) включают в свою соревновательную программу достаточно большое количество соревновательных дисциплин – по девять в направлениях ИТФ и МФТ, одиннадцать в тхэквондо ГТФ. При некотором внешнем сходстве в соревновательном исполнении в этих дисциплинах есть существенные различия в соревновательном регламенте и правилах оценки выступлений и выявлении победителя. Различен также формат выступлений, некоторые неолимпийские виды предусматривают смешанные выходы спортсменов – парные и групповые, присутствуют различные форматы соревновательных поединков, формализованные виды (индивидуальные, командные и групповые), а также показательные виды, силовые и отдельно выделенные прыжковые упражнения. В статье представлено исследование по сравнению основных особенностей соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, соревновательные дисциплины, техника, спарринг, самозащита, поединки.

FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITY NON-OLYMPIC DIRECTIONS OF TAEKWONDO

Shcheglov Igor Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract. Non-Olympic taekwondo directions (separate sports included in the VRVS) include a fairly large number of competitive disciplines from their competitive program - nine in the ITF and ITF directions, thirteen in the GTF taekwondo. Although there are some external similarities in the competitive performance, there are significant differences in the competition regulations and rules for evaluating performances and identifying the winner in these disciplines. The format of performances is also different, some non-Olympic sports provide for mixed exits of athletes- pairs and groups, there are various formats of competitive duels, formalized types (individual, team and group), as well as demonstration types, power and separately allocated jumping exercises. The article presents a study comparing the main features of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo.

Keywords: taekwondo, competitive disciplines, technique, sparring, self-defense, sparring.

ВВЕДЕНИЕ. Спортивные единоборства у многих ассоциируются исключительно с представлениями о спортивных поединках и прикладных аспектах подготовки, однако соревновательная деятельность во многих единоборствах реализуется по нескольким направлениям, некоторые из которых полностью исключают прямое противоборство с соперником, а некоторые подразумевают выступление спортсмена без соперника на ковре. Такие соревновательные дисциплины расширяют возможности спортсменов, позволяют использовать потенциал спортивных единоборств максимально, как в решениях задач спортивной подготовки, спорта высших достижений, массового спорта (в том числе студенческого), физической рекреации, двигательной реабилитации, адаптивного спорта [1]. Неолимпийские направления тхэквондо отличаются большим количеством соревновательных дисциплин, активно привлекая занимающихся во всех вышеперечисленных составляющих физической культуры и спорта. В частности, в сфере массового спорта (студенческого) большое внимание уделяется неконтактным соревновательным дис-

циплинам, соревнования по формальным комплексам (личным, групповым и командным) активно проводятся среди занимающихся младшего школьного возраста. У спортсменов-ветеранов популярно силовое разбивание предметов. На базе общероссийской федерации тхэквондо ГТФ сформировано отдельное направление адаптивного тхэквондо с разнонаправленной программой подготовки и соревновательной деятельностью. Целью настоящего исследования является сравнение основных особенностей соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо, задачами – проанализировать на основе турнирного регламента и соревновательных правил соревновательные дисциплины в трёх неолимпийских направлениях тхэквондо, определить особенности их реализации, сформулировать выводы и рекомендации по выбору направлений подготовки. Методы исследования: анализ соревновательных правил, педагогическое наблюдение, систематизация полученных результатов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. На основе анализа соревновательных правил и турнирного регламента неолимпийских направлений тхэквондо можно сделать вывод о структурном сходстве соревновательных дисциплин (табл. 1).

Из приведённого анализа видно преобладание дисциплин в тхэквондо ГТФ, групповые виды отсутствуют только в направлении МФТ, однако принципиально разнятся групповые (смешанные) дисциплины в направлениях ГТФ и ИТФ.

Таблица 1 – Структура соревновательных дисциплин в неолимпийских направлениях тхэквондо

Соревновательные дисциплины	Личные дисциплины			Командные дисциплины			Групповые дисциплины (смешанные группы)		
	ГТФ	МФТ	ИТФ	ГТФ	МФТ	ИТФ	ГТФ	МФТ	ИТФ
Поединки	2 вида	1 вид	1 вид	2 вида	1 вид	1 вид	-	-	-
Формальные комплексы	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	-	-
Специальная техника (разбивание досок в прыжке)	5 видов	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	-	-	-
Силовой тест (сила удара)	3/5 видов	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	-	-	-
Постановочный поединок (самозащита)	-	-	-	-	-	-	-	-	1 вид
Традиционный спарринг (формализованный)	-	-	-	-	-	-	-	-	1 вид

В первом случае это смешанные группы (юноша – девушка, мужчина – женщина) при соревнованиях в формальных комплексах (хьёнгах), где программа выступлений определяется произвольным выбором судей из допустимых комплексов (от 15 до 30 в зависимости от квалификации спортсменов), во втором же случае – это выступление смешанных групп (3 спортсмена в женском дивизионе, 4 спортсмена в мужском) с реализацией заранее сформированного неизменного постановочного комплекса продолжительностью от 40 до 60 секунд. Наиболее широким диапазоном реализации соревновательной деятельности отличается дисциплина «поединки» в направлении ГТФ. При этом там можно выявить наиболее

существенные различия с двумя другими дисциплинами. Выявленные различия отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Различия соревновательной деятельности в дисциплине «поединки», личные соревнования в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Характеристики	ГТФ	ИТФ	МФТ
Продолжительность раунда	2 минуты	2 минуты	2 минуты
Количество раундов	1, в финале - 2	2	2
Приоритет в оценке технико-тактических действий	Удары ногами в прыжке	Удары ногами в прыжке, максимальная оценка – удары ногами в прыжке с разворотом	Удары ногами в прыжке
Наличие обязательных элементов	нет	Удар ногой в прыжке с разворотом на 180° и более	нет
Ограничения на технико-тактические действия	Не более 3-х ударов руками	Не более 2-х ударов руками	Нет ограничений
Степень контактности	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт

Таблица 3 – Различия соревновательной деятельности в дисциплине «поединки», командные соревнования в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Характеристики	ГТФ	ИТФ	МФТ
Регламент поединков	1 раунд x 1,5 мин	1 раунд x 2 мин	1 раунд x 2 мин
	1 раунд x 4 мин при произвольной смене спортсменов		
Количество спортсменов в команде	Мужчины – 5+1 Женщины – 3+1	5+1	5+1
Наличие обязательных элементов	нет	нет	нет
Степень контактности	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт

Сравнивая соревновательную деятельность в разделе «поединки» - личные соревнования (в официальных правилах – «весовая категория»), можно увидеть значимые различия в требованиях, которые накладывают определяющий форму ведения боя отпечаток. Ограничения степени контактности поединка, ограничения (или их отсутствие) в технико-тактических действиях, наличие обязательных к выполнению элементов определяют следующие системные различия. Данные получены в результате проведённого педагогического наблюдения и опроса тренеров, направленного на анализ основных характеристик соревновательной деятельности во время проведения кубка России по тхэквондо ГТФ 2023 года, чемпионата России по тхэквондо МФТ 2023 года и всероссийских турнирах по тхэквондо ИТФ 2022-2023 годов.

На основании проведённого наблюдения и опроса можно сделать следующие выводы о характеристиках соревновательной деятельности в дисциплине «спортивный поединок» - для тхэквондо ГТФ характерна более высокая плотность боя, более узкая направленность технико-тактических действий (спортсмен приоритетно выбирает тактическую схему, практически не меняя её), а также меньшее количество нарушений правил – данные показатели определяются продолжитель-

ностью боя и наличием такой высокоинтенсивной соревновательной дисциплины как «ТЭГ-ТИМ» - динамичной формой командного поединка [1].

Таблица 4 – Сравнение основных характеристик соревновательной деятельности в разделе индивидуальные (личные) поединки в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Основные характеристики	Тхэквондо ГТФ	Тхэквондо ИТФ	Тхэквондо МФТ
Плотность поединка комбинаций/ раунд	11	7,7	8,2
Приоритет технико-тактических действий	Удары ногами – 64% Удары руками – 36%	Удары ногами – 75% Удары руками – 25%	Удары ногами – 61% Удары руками – 39%
Средний балл судейской оценки	9,7	12,8	10,1
Среднее количество вынужденных нарушений правил	6	13	10
Среднее количество значительных и грубых (сознательных) нарушений правил	2,4	4,3	2,7

Тхэквондо ИТФ характеризуется максимальными ограничениями – не более 2-х ударов руками в серии и наличием обязательного технического элемента – сложнокоординационного удара ногой, но, с другой стороны, более высокой оценкой ударов ногами в прыжке и еще более высокой за удары ногой в прыжке с разворотом. Следствием этого является меньшая плотность боя, вариативность технико-тактических схем – преимущество имеет сочетание атакующего с переходом в контратаку и наоборот стиля ведения боя, однако здесь выявляется большее количество нарушений правил, также средний балл судейской оценки здесь является максимальным. Направление тхэквондо МФТ имеет меньше всего ограничений по допустимым технико-тактическим действиям, что и определяет максимальную широту выбора реализуемых технических действий и тактических решений. Количество нарушений правил во время поединка здесь незначительно выше, чем в направлении ГТФ. В отношении следующего соревновательного раздела – «формальный комплекс» принципиальных различий не выявлено, за исключением незначительных отличий в структуре соревновательной программы.

Расширенная соревновательная программа в тхэквондо ГТФ даёт спортсменам и тренерам гибкую возможность определять вид соревновательной программы, состав женской команды в три участника – делает более зрелищным этот вид программы из-за увеличения количества команд-участниц и возможности направленного подбора спортсменок со сходными признаками – уровень подготовленности, сходство в антропометрии и пр. Отличительной особенностью соревнований в этом виде программы в тхэквондо ИТФ является то, что спортсмены первый комплекс исполняют индивидуально (без соперника на площадке), а второй, назначенный судейской бригадой, одновременно с соперником, что накладывает существенный психологический отпечаток на выступление.

Таблица 5 – Содержание соревновательной программы «формальный комплекс» в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Характеристики соревновательной программы	Тхэквондо ГТФ	Тхэквондо МФТ	Тхэквондо ИТФ
Количество формальных комплексов	30	24	24
Индивидуальная программа	Есть	Есть	Есть
Командная программа	Есть Ж- 3 спортсмена М-5спортсменов	Есть Ж-5спортсменов М-5спортсменов	Есть Ж-5спортсменов М-5спортсменов
Групповая (смешанная программа)	Есть Группа 2 спортсмена М+Ж	Нет	Нет

Группа дисциплин, связанная с разбиванием предметов – тест на силу удара (разбивание максимального количества досок ударами рукой и ногой) и специальная техника (разбивание предметов, закреплённых на определённой высоте ударом ногой в прыжке) – не имеет существенных различий, кроме количества ударов в дисциплине «специальная техника» - в тхэквондо ГТФ шесть ударов ногой в прыжке, в остальных направлениях по пять. При этом в тхэквондо ИТФ и МФТ победитель и призёры определяются по сумме реализованных успешно попыток во всех упражнениях (ударах) как в специальной технике, так и в силе удара. В тхэквондо ГТФ победитель и призёры определяются в каждом упражнении – что даёт возможность спортсмену и тренеру специализироваться в конкретном упражнении [2]. Аналогичные правила действуют в командных дисциплинах – там выступление команды определяется суммой результатов выступлений всех её членов. Соревновательная дисциплина «спарринг постановочный» относится к группе формализованных видов и присутствует в направлениях ИТФ и МФТ, и имеет существенные различия.

Таблица 6 – Различия соревновательной программы «спарринг постановочный» в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Регламентные требования	Тхэквондо ГТФ	Тхэквондо МФТ	Тхэквондо ИТФ
Состав группы	Дисциплина отсутствует	2 спортсмена, выполнение строго регламентированных действий в формальной технике тхэквондо	Смешанные команды в составе 1+3 участника или 1+4 участника
Содержание соревнований	Нет	Обоюдное выполнение заранее подготовленных строго регламентированных действий в формальной технике тхэквондо	Одностороннее, постановочное выполнение произвольных защит от нападающих с использованием обязательных элементов и соблюдением регламента времени.

При этом среднее количество команд юниорской группы в этом разделе на всероссийских соревнованиях по тхэквондо ИТФ – 5, во взрослой группе – 4, аналогичный показатель в тхэквондо МФТ в юниорской группе – 13, во взрослой – 10.

Такая разница определяется сложностью подготовки группы в тхэквондо ИТФ и требованиями к специфической подготовленности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На основании проведённого сравнительного анализа содержания соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо можно сделать вывод о наличии важного объединяющего признака – разнонаправленности соревновательной деятельности, которая позволяет комплексно решать задачи спортивной подготовки во всех направлениях – детско-юношеском спорте, в занятиях со спортивно-оздоровительными группами дошкольников – исключение боевой практики, реализация формализованных дисциплин позволяет всесторонне развивать физические качества юных спортсменов, формировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом, в студенческом спорте – большое количество соревновательных дисциплин и направлений подготовки позволяет вовлекать студентов как гуманитарных, так и технических вузов наравне со студентами физкультурных учебных заведений и специализированных (военных учебных заведений, профильных учебных заведений Росгвардии и МВД). В спорте высших достижений, в свою очередь, проявляются различия в соревновательных дисциплинах. Так, спортивный поединок в тхэквондо ИТФ в индивидуальной программе отличается наиболее сложным тактическим подходом и требованиями к специальной подготовленности спортсменов – это определяется наличием обязательного технического элемента и особенностями судейской оценки, в командной программе требуется специальная психологическая подготовка, обеспечивающая готовность спортсмена к поединку с соперником «не своей» весовой категории, а также к чёткой реализации установки тренера (секунданта). Индивидуальные поединки в тхэквондо ГТФ отличаются большим динамизмом, тактической узконаправленностью, а наличие дисциплин «стоп-балл» и «стоп-балл командные соревнования» (ТЭГ-ТИМ) дают возможность спортсмену специализироваться в этом, требующем умения реализовывать простые элементарные тактические схемы и, в то же время, максимального развития скоростных способностей и специальной выносливости. В тхэквондо МФТ правила и соревновательный регламент позволяют максимально реализоваться спортсменам различных весовых категорий за счёт уравнивания допустимого технического арсенала (удары руками без ограничений, удары ногами более высоко оцениваются). Специализируясь только в командных поединках, спортсмены избегают изнурительной процедуры сгонки веса и последующего его удержания. Соревновательные дисциплины «формальный комплекс -индивидуально» не имеют значимых различий, а групповая и командная форма исполнения даёт дополнительные возможности представителям ГТФ. В соревнованиях по специальной технике и силовом тесте тхэквондисты направления ГТФ могут сосредоточиться только на одном, наиболее предпочтительном упражнении, в то время как в двух других направлениях (МФТ и ИТФ) выбора одного соревновательного упражнения будет недостаточно для реализации результативной соревновательной деятельности. Формализованные дисциплины постановочных спаррингов являются дополнительными и менее значимыми, однако, будучи представлены в ЕВСК по видам спорта тхэквондо ИТФ и МФТ, предоставляют спортсменам ещё один, относительно безопасный, соревновательный вид,

позволяющий выполнять разрядные требования, а впоследствии завоёвывать спортивные звания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щеглов И. М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 303–307.

2. Щеглов И. М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 593–597.

REFERENCES

1. Shcheglov I. M. (2018), «Integration of means of related martial arts in the technical and tactical training of taekwondists of various qualifications», *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 12(166), pp. 303–307.

2. Shcheglov I. M. (2020), «Ways to improve the efficiency of technical and tactical training of younger boys (12-13 years old) in taekwondo ITF», *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 11(189), pp. 593–597.

Поступила в редакцию 09.01.2024.

Принята к публикации 18.01.2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9.07

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫБОР ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Андреева Ксения Эдуардовна

Николаева Алла Алексеевна, кандидат социологических наук

Московский государственный психолого-педагогический университет

Аннотация. Школьная агрессия становится все более серьезной проблемой для специалистов общественного здравоохранения, врачей, политиков, преподавателей и широкой общественности. Это многогранная проблема, имеющая биологические, психологические, социальные и экологические корни. В статье представлены результаты исследования проявлений агрессивности в конфликтных ситуациях у старших школьников по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. По результатам исследования выявлен минимум проявлений прямой физической агрессии у испытуемых и наиболее частые проявления: прямая и косвенная вербальная агрессия. Несдержанность диагностируется у тех учащихся, которые набрали более 20 баллов, такие учащиеся составили 25%. Рассмотрены факторы, которые наиболее часто влияют на выбор поведения в конфликтах у школьников, а именно то, что является корнем проявления агрессии в конфликтной ситуации. Чаще всего это семейные отношения, круг общения, потребляемый контент и увлечения.

Ключевые слова: школа, агрессия, конфликтное поведение, конфликт.

A RESEARCH INTO THE FACTORS DETERMINING THE CHOICE OF CONFLICT BEHAVIOUR STRATEGIES BY HIGH SCHOOL STUDENTS

Andreeva Ksenia Eduardovna

Nikolaeva Alla Alekseevna, candidate of sociological sciences

Moscow State University of Psychology and Education

Abstract. School aggression is a growing problem for public health professionals, clinicians, policy makers, teachers and the general public. It is a multifaceted problem that has biological, psychological, social and environmental roots. The article presents the results of the study of manifestations of aggressiveness in conflict situations in high school students using the method "Aggressive Behaviour", authors: E.P. Ilyin, P.A. Kovalev. The results of the study revealed a minimum of manifestations of direct physical aggression in the subjects and the most frequent manifestations: direct and indirect verbal aggression. Intemperance is diagnosed in those students who scored more than 20 points, such students made up 25%. Further we have considered the factors that most often influence the choice of behaviour in conflicts among schoolchildren, namely, what is the root of aggression manifestation in a conflict situation. Most often it is family relations, social circle, consumed content and hobbies. Also the environment and the information field in the country have a significant weight of influence.

Keywords: school, aggression, conflict behaviour, conflict.

ВВЕДЕНИЕ. Развитие интереса в исследовании конфликтных ситуаций в школах набирает всё большие обороты, ведь конфликты между всеми участниками образовательного процесса стали частой реальностью в российских школах, а их выявление, понимание и управление представляют собой постоянную проблему для психологов и специалистов в области педагогики, главным образом, из-за их влияния на весь учебно-воспитательный процесс. Эти конфликты, в первую очередь, влияют на качество учебной среды и работу учителей. Одну из самых значимых и объёмных позиций занимает конфликт с включением учащихся, чаще всего либо с другими учащимися, либо с учителями. И в конфликтах учащиеся могут

вести себя разными способами, выбирать разные стратегии поведения и разрешения, выходить на разные уровни эмоций, придерживаться разных морально-этических рамок. Агрессивное поведение в ситуации конфликта у учащихся со своими сверстниками и взрослыми в школьной среде – это не только проблема, связанная со случаями проявления физической агрессии, нанесения телесных повреждений, но также и проявление вербальных актов агрессии. Длительное поддразнивание, колкие шутки, игнорирование и другие формы вербальной агрессии в настоящее время рассматриваются как потенциально опасные социальные действия [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Первым этапом исследования было выявление конфликтности, а именно выявление и анализ методов проявления агрессии в конфликтных ситуациях. Агрессия определяется как любое поведение, направленное на причинение вреда. Существуют различные формы, включая физическую, вербальную и косвенную агрессию. Физическая и вербальная агрессия – это легко наблюдаемое поведение. Для изучения тенденций поведения в конфликте подростков было проведено исследование в рамках общеобразовательной школы. Среди учащихся старшей школы была проведена диагностика агрессивного поведения. Для диагностики выбрана адаптированная методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева. В рамках этой методики выявляется склонность подростков к вербальной и физической агрессии, к её косвенному или прямому проявлению. В качестве респондентов были выбраны учащиеся старшей школы, выборка состояла из мальчиков и девочек в возрасте от 15 до 17 лет, обучающихся в общеобразовательной школе. Целью стало выявление уровня несдержанности подростков, изучение вопроса о том, какие проявления агрессивного поведения свойственны старшим школьникам. Полученные результаты помогут выбрать вектор изучения форм воздействия на учащегося, которые потенциально приводят к созданию модели проявления агрессии в конфликте. Методику агрессивного поведения прошли 60 учащихся. Результаты по каждому критерию представлены графически (рисунок 1).

Агрессивное поведение само по себе неоднородно по своей природе и может включать в себя явные и скрытые, а также запланированные и незапланированные действия и редко происходит изолированно [2]. Все дети в разной степени проявляют такое поведение в процессе развития. Среди детей школьного возраста агрессивное поведение связано с качеством отношений между сверстниками, учителями и семьёй, а также с их образовательным уровнем, риском злоупотребления психоактивными веществами и другими психическими расстройствами, а также риском участия в преступной деятельности. Несдержанность диагностируется у тех учащихся, которые набрали более 20 баллов, такие учащиеся составили 25% (15 человек). Пограничное число баллов (20) получил 1 учащийся, высокие баллы (18-19) еще 15 учащихся (рисунок 2). Выявленные конкретные типы проявления агрессии важно понимать и управлять ими для обеспечения безопасности всех, кто находится в школьной среде, агрессия в широком смысле может быть важным маркером более широкого набора поведенческих проблем, которые возникают вместе с ней.

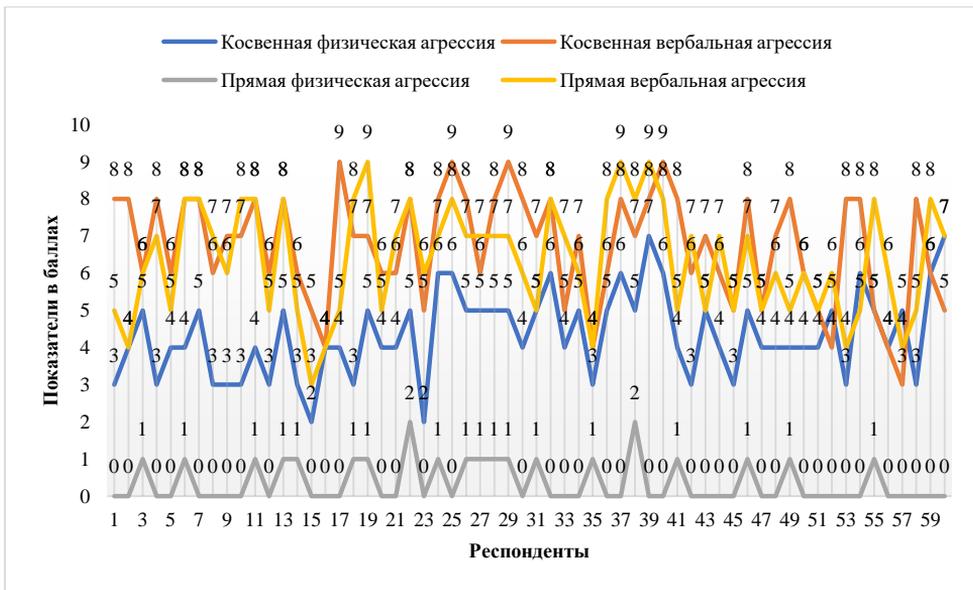


Рисунок 1 – Распределение баллов по 4 типам проявлений.

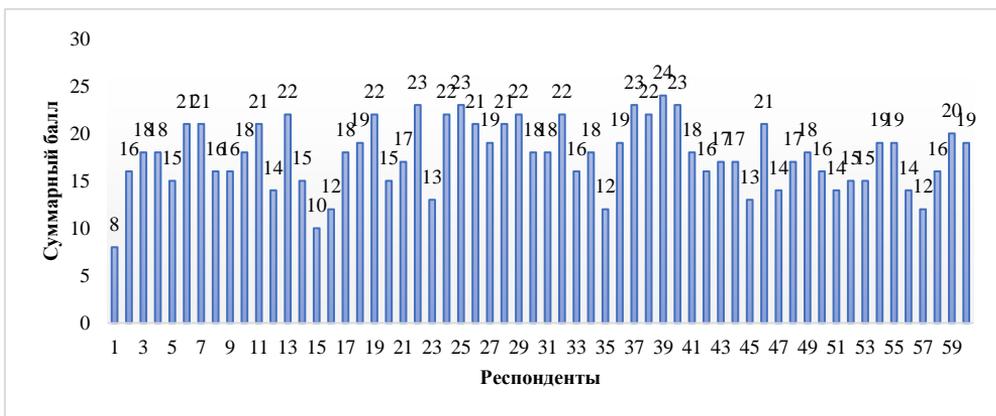


Рисунок 2 – Итоговое количество набранных баллов.

Получив данные исследования о наиболее часто применяемых формах агрессии в конфликте, можно констатировать, что учащиеся крайне редко проявляют прямую физическую агрессию, минимальные потенциальные проявления диагностированы меньше, чем у трети испытуемых. Но, раз такие проявления могут возникать, отметим педагогические условия профилактики школьных конфликтов с применением физической силы. Наиболее часто применяемыми являются: формирование правовой культуры школьников; своевременная диагностика социальной ситуации образования в условиях специфики образовательного учреждения; формирование в школе благоприятной социально-педагогической среды; учет возрастной специфики в процессе воспитания правовой культуры у школьников: в младшем школьном, среднем и старшем школьном возрасте; использование технологии педагогической профилактики школьного насилия.

Основные проявления, которые были диагностированы у учащихся, – это прямая и косвенная вербальная агрессия. Фактически вербальная агрессия является одной из наиболее распространенных форм агрессии в рамках школы, практически каждый учащийся может перейти на крики, ссоры, нелицеприятные высказывания и сравнения в конфликте, у такого поведения нет настолько мощного общественного порицания, как у физических проявлений агрессии. В этом смысле эмоциональное состояние ученика, наблюдаемые им модели поведения в семье, окружении и его ценностные жизненные ориентиры служат вектором для выбора дальнейших действий в рамках развития конфликтной ситуации в конфликт, будь то проявление прямой или скрытой агрессии. Но, в целом, маркеры агрессивного поведения в конфликтной ситуации присущи большей половине испытуемых, в основном, это вербальные проявления. Для того, чтобы понять, почему чаще всего диагностируется вербальное проявление, необходимо рассмотреть факторы, которые влияют на формирование такого поведения в конфликте.

Международные исследования показывают, что мальчики в два раза чаще прибегают к физическому и словесному издевательству, а девочки чаще используют социальную изоляцию как метод избегания и изоляцию второй конфликтующей стороны как форму ответной реакции на конфликт, например, массовое игнорирование человека в коллективе [3]. Самые распространённые факторы, которые являются маркерами для потенциальных проявлений агрессии в конфликте, – отношения внутри семьи, увлечения, потребляемый контент, круг общения.

Характеристики обеих сред, семьи и школы могут быть связаны с индивидуальными факторами, которые, в свою очередь, являются важными предикторами агрессивного поведения. Что касается семейного контекста, то негативная семейная среда, характеризующаяся высоким уровнем семейных конфликтов, негативным общением с родителями и отсутствием родительской поддержки, оказывает отрицательное влияние на развитие определенных социальных навыков у детей. Эти навыки включают в себя способность предвидеть деструктивные последствия своего поведения для другой конфликтующей стороны, демонстрируя низкий уровень эмпатии. Ценностные установки личности подростка формируются последовательно и поэтапно, на этот процесс оказывают влияние внутренние представления и внешние факторы, среда, в которой растет и развивается подросток [4]. Интенсивность конфликта имеет тенденцию меняться в подростковом возрасте и считается индикатором того, как трансформируются отношения между родителями и подростками, также это затрагивает сферу взаимоотношений со взрослыми в целом. Однако родители и подростки могут по-разному воспринимать изменение интенсивности конфликта, уровень включённости подростка в конфликт и степень жёсткости отстаивания своих интересов, что приводит к изменению различий в интенсивности конфликта на протяжении подросткового возраста [5]. Кроме того, на степень расхождений в восприятии уровня конфликтности могут влиять личностные характеристики родителей и подростков. Значительную роль в определении и выборе стратегий поведения в конфликте у подростка имеет то, что он наблюдал в своей семье, как решались спорные вопросы на примере близких. Однако, ввиду особенностей развития смысложизненных ценностей и установок со-

временных подростков, наблюдается негативная тенденция, в которой подростки не дифференцируют агрессию и защиту. Соответственно, установки на первенство и стремление к избеганию неудач провоцируют на противоположный конструктивному решению конфликта процесс – развитие ссоры, скандала и переход из защитной в активную позицию конфликта [6]. Качество отношений с родителями тесно связано с соблюдением норм, установленных этими неформальными авторитетными фигурами. Негативные детско-родительские отношения могут привести к чувству разочарования у ребенка в отношении родительской фигуры, и можно даже отметить, что тот же эффект возникает в зависимости от качества отношений в диаде «ученик-учитель». Негативные отношения с учителями, которые считаются формальным авторитетом и защитником в школе, приводят к разочарованию учащихся в этих педагогических наставниках. Такое ощущение отсутствия защиты со стороны взрослых заставляет некоторых подростков искать подкрепление социальной репутации, основанной на неконформизме, бунтарстве и агрессии. Такое поведение является механизмом самозащиты в потенциально конфликтных взаимодействиях со сверстниками. Что касается школьной среды, учащиеся, которые воспринимают позитивный климат в классе (воспринимают сверстников в классе как друзей или коллег и чувствуют уважение и поддержку со стороны учителей), обычно не проявляют поведенческих проблем и демонстрируют положительное отношение к учителям и школе. Плохие отношения с учителями являются фактором риска развития агрессивного поведения среди учащихся. В целом, агрессивные подростки склонны демонстрировать негативное отношение к институциональным властям, таким как полиция, закон, а также школа и учителя. Одним из внешних аспектов, которые влияют на уровень агрессии у подростков, является потребляемый ими контент. Уровень влияния зависит от уровня осознанности самого подростка, если он умеет критически мыслить, фильтровать поступающую информацию, то степень влияния снижается. Однако довольно много впечатлительных подростков, особенно младших, которые после просмотра фильма или под влиянием агитационных лозунгов могут начать примерять на себя стиль агрессивного поведения. Накопление тревоги из-за частых сообщений о войнах, кризисах, бедствиях также может спровоцировать всплески агрессивного поведения после триггерного события, например, конфликта.

Когда подросток демонстрирует агрессию в ситуации конфликта по отношению к сверстникам, членам семьи или взрослым, обладающим более высоким статусом или влиянием на подростка, обычно это приводит к негативным последствиям для самого подростка. Если агрессия происходит в школе, то учащегося могут отстранить от занятий, поставить на учёт в ПДН, перевести на домашнее обучение. Подростковая агрессия по отношению к сверстникам может навредить дружеским или романтическим отношениям. Если подросток проявляет агрессию, вербальную или физическую, во время конфликта и вне его, родители и члены семьи должны принять решение, как им исправить ситуацию, разобраться в первопричинах и обратиться к специалистам за помощью. Факторы риска находятся не только в прошлом (воспитание), внешнем (окружение), но и в эмоциональном состоянии подростка в конкретный период времени. Работа по коррекции поведения

в конфликте должна носить комплексный характер, выявленные факторы являются лишь предпосылками к формированию модели поведения, проблема может возникнуть и на более поздних этапах формирования личности, а также возникнуть стихийно или быть временной реакцией из-за пережитого стресса [2]. Независимо от того, является ли агрессивное поведение подростка жестоким или нет, родители должны серьезно относиться к проявлениям подростковой агрессии в конфликтах. Родителям необходимо установить причинно-следственную связь, постараться на самом раннем этапе предотвратить плачевные последствия и помочь подростку добраться до корня его агрессивного поведения. Агрессия причиняет вред не только жертве нападения или агрессии, но и подростку, демонстрирующему такое поведение. Подростки могут демонстрировать агрессивное поведение в конфликте как нездоровый способ справиться с дистрессом и тяжелыми эмоциями.

ВЫВОДЫ. Исследование факторов, которые влияют на выбор поведения в конфликте, поможет сузить круг разрабатываемых предпосылок при работе с учащимися. Если подросток проявляет вербальную агрессию в конфликте, то, в первую очередь, важно отследить динамику этих проявлений, если это условная норма для подростка, то начинать работу с семейных отношений, сформированной модели социального поведения. Следует оценить уровень принятия морально-нравственных ценностей, собрать многоаспектный социально-психологический портрет. Провести социометрию в классе, выявить положение конфликтного ученика, провести групповую работу. Выявленные факторы помогут быстрее найти корень деструктивного проявления и скорректировать поведенческий аспект.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Манаenkova М. П., Скорикова Е. Н., Бозоева Я. М. Основные методы профилактики и коррекции агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста // Наука и образование. 2021. Т. 4, № 1. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45755095_59063241.pdf (дата обращения: 04.12.2023).
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 400 с.
3. Антошкина Е. А., Осипова В. В. Социальные установки и поведение // Вестн. Образоват. консорциума Среднерус. ун-т. Сер.: Гуманитар. науки. 2021. № 17. С. 6–7.
4. Хайдарова Н. Х., Степанова И. С., Толмачев Д. А. Особенности проявления агрессивности личности у подростков в полных и неполных семьях // Modern Science. 2021. № 5-1. С. 419–421.
5. Савченко И. А. Конфликты в образовательной организации в условиях организационных изменений // Конфликтология / Nota Bene. 2018. № 2. С. 24–35.
6. Rykiel A. M., Dorenskaya S. V. Social and psychological model of values of various generations of modern Russian society // Russian psychological journal. 2017. Vol. 14, No. 4. P. 205–225.

REFERENCES

1. Manaenkova M. P. (2021), "Basic methods of prevention and correction of aggressive behaviour in older preschool children", Journal of Science and Education, T. 4, № 1. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45755095_59063241.pdf.
2. Bozhovich L. I. (2013), Lichnost i ee formirovaniye v detskom vozraste [Personality and its formation in childhood]. St. Petersburg. Piter Publ., 400 p.
3. Antoshkina E. A. (2021), "Social attitudes and behavior", Bulletin of the Educational Consortium of the Middle Russian University, Series: Humanities, Vol. 17, pp. 6–7.
4. Khaidarova N. H. (2021), "Features of manifestation of aggressiveness of personality in adolescents in complete and incomplete families", Modern Science, Vol. 5-1, pp. 419–421.
5. Savchenko I. A. (2018), "Conflicts in an educational organization in the context of organizational changes", Conflictology / Nota Bene, No. 2, pp. 24–35.
6. Rykiel A. M. (2017), "Social and psychological model of values of various generations of modern Russian society", Russian psychological journal, Vol. 14, No. 4, pp. 205–225.

Поступила в редакцию 23.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 159.9.075

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ТХЭКВОНДИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

Босенко Юлия Михайловна, кандидат психологических наук, доцент

Распопова Анна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент

Берилова Елена Игоревна, кандидат психологических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация. Вопросы совладания со стрессом в спорте не теряют актуальности в связи со своей высокой практической значимостью. Цель исследования – установить особенности совладающего со стрессом поведения в выборке тхэквондистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований. Исследование проводилось с участием 60 человек. Методы психологической диагностики: «Шкала источников стресса» (Е.В. Распопина), «Методика исследования отношений между спортсменом и тренером» (Ю.Л. Ханина и А. В. Стамбулова), «Копинг-тест» (Р. Лазаруса). Выявлено, что имеются значимые различия в проявлении копинг-стратегий, отношений с тренером и в сопротивлении источникам стресса в тренировочном и соревновательном периодах.

Ключевые слова: тхэквондо, совладающее поведение, копинг-стратегии, источники стресса.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING WITH STRESS OF TAEKWONDO ATHLETES DURING TRAINING AND COMPETITIONS

Bosenko Yuliya Mikhailovna, candidate of psychological sciences, associate professor

Raspopova Anna Sergeevna, candidate of psychological sciences, associate professor

Berilova Elena Igorevna, candidate of psychological sciences, associate professor

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. Issues of coping with stress in sports do not lose relevance due to their high practical significance. The aim is to establish the features of stress-coping behavior in a sample of taekwondo athletes of young age during training and competitions. The study was conducted with the participation of 60 people. Methods of psychological diagnostics: «Scale of stress sources» (E.V. Raspopina), «Methodology for the study of the relationship between an athlete and a coach» (Y.L. Khanina and A.V. Stambulova), «Coping test» (R. Lazarus). It was revealed that there are significant differences in the manifestation of coping strategies, relationships with the coach and in resistance to sources of stress in the training and competitive periods.

Keywords: taekwondo, coping behavior, coping strategies, sources of stress.

ВВЕДЕНИЕ. Каждый спортсмен, приумножая свое мастерство в условиях тренировок и демонстрируя его в условиях соревнований, подвергается воздействию стресса [3]. На него оказывают влияние многие факторы, мешая продуктивной спортивной деятельности, снижая ее результативность [1]. Отрицательное воздействие связано с возрастанием психического напряжения в соревновательном периоде [2]. В условиях тренировок влияние стресс-факторов на спортсменов гораздо меньше, и они лучше с ними справляются [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ основных источников стресса показал, что в тренировочном периоде по шкале «я сам» (39,52) у спортсменов низкая сопротивляемость самому себе как источнику стресса. В соревновательном периоде установлена слабая сопротивляемость этому фактору (32,28). Сопротивляемость источнику стресса «другие люди» (тренер, товарищи по команде, родители) достаточно высока (59,2) в тренировочном периоде, но средний уровень (41,72) в процессе соревнований. По шкале «окружающий мир» показатель находится на высоком уровне (57,15), спортсмены имеют высокую сопротивляемость

этому источнику стресса в тренировочном периоде, так как занимаются в привычных условиях, а в соревновательном периоде выявлен средний уровень (43,83). Общее значение по шкалам является высоким (155,87). Уровень сопротивляемости источникам стресса в тренировочном периоде находится на высоком уровне. Общее значение по шкалам (117,83) среднее. По всем шкалам различия достоверны и выше в тренировочном периоде.

В отношениях «тренер-спортсмен» по гностическому компоненту было выявлено среднее значение, как в тренировочном (4,50), так и в соревновательном периоде (4,02). Спортсмены считают тренера компетентным специалистом, принимают его точку зрения, склонны прислушиваться к его рекомендациям на соревнованиях. По эмоциональному компоненту выявлен средний уровень, как в тренировочном (3,53), так и в соревновательном периоде (3,13). Тренер может не вызывать у спортсменов симпатии, что приводит к сложностям. По поведенческому компоненту выявлен средний уровень в тренировочном (4,13) и соревновательном периодах (3,75). Спортсмены могут быть недовольными тем, что им уделяется мало внимания.

При анализе достоверности различий взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$). В соревновательном периоде показатели по всем шкалам ниже, чем в тренировочном. Во время занятий спортсмены больше расположены к тренеру.

Были выявлены особенности копинг-стратегий. Как в тренировочном (8,93), так и в соревновательном периоде (11,83) по шкале «конфронтационный копинг» выявлено среднее значение. Проявляемая в тренировках агрессия направлена на активное сопротивление трудностям. По данному показателю выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). В соревновательном периоде спортсмены чаще прибегают к конфронтации из-за повышенной тревожности.

По шкале «дистанцирование» выявлен средний уровень, как в тренировочном (8,25), так и в соревновательном периодах (9,38). Тхэквондисты склонны к снижению значимости проблем, в случае неудач они временно дистанцируются от них с целью снятия напряжения. Различий не выявлено.

По шкале «самоконтроль» выявлен средний уровень в тренировочном (9,65) и в соревновательном периодах (7,73). Тхэквондисты контролируют всплески негативных эмоций в случае неудач и не позволяют им нарушить тренировочный процесс. По данному параметру выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). Спортсмены более склонны прибегать к данной стратегии в тренировочном периоде. По шкале «поиск социальной поддержки» выявлено среднее значение, близкое к низкому (8,02) в тренировочном процессе и средний уровень (10,47) в соревновательном периоде. Они более склонны прибегать к поддержке со стороны других во время соревнований. Это может быть, как информационная, так и эмоциональная поддержка от тренера, товарищей, что подтверждено анализом достоверности различий.

По шкале «принятие ответственности» выявлен средний уровень (9,32) в тренировочном процессе и низкий в соревновательном (5,7). Тхэквондисты готовы

принимать ответственность за свои действия на тренировках в большей степени, чем в процессе соревнований.

По шкале «бегство-избегание» выявлен низкий уровень (6,15) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном (10,30) при достоверности различий $p \leq 0,01$. Во время тренировочного процесса спортсмены не склонны к отрицанию актуальных проблем.

По шкале «планирование решения проблемы» высокий уровень выраженности как в тренировках (13,95), так и в соревнованиях (12,2), причем в тренировках спортсмены более склонны к ее применению ($p \leq 0,05$).

По шкале «положительная переоценка» выявлен также высокий уровень (13,20) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (8,62). Спортсмены более склонны прибегать к ней во время тренировочного процесса с целью попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, при достоверности различий $p \leq 0,01$.

Самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка, напротив, используются интенсивнее в тренировочный период. В условиях тренировки спортсменам легче признать свои ошибки и выработать план действий по решению проблемных ситуаций, нежели в условиях соревнований.

ВЫВОДЫ. Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют о том, что другие люди и окружающий мир – те источники стресса, к которым у тхэквондистов высокий уровень сопротивляемости в тренировочном периоде и средний уровень – в соревновательном. В диаде «тренер-спортсмен» выявлен высокий уровень по гностическому и поведенческому компоненту, а по эмоциональному компоненту значение среднее. Большинство копинг-стратегий имеют средний уровень выраженности. В условиях тренировочного процесса спортсменам легче нести ответственность за свои решения, чем во время соревнований. В тренировочном периоде спортсмены более склонны прибегать к бегству-избеганию. Копинги планирование решения проблемы и положительная переоценка чаще используются в тренировочном периоде и имеют высокий уровень показателей. В соревновательный период данные показатели снижаются до среднего уровня.

На основании этих данных можно сделать вывод о необходимости психологического сопровождения спортсменов на всех этапах подготовки, а также формирования навыков саморегуляции состояния и подготовки к соревнованиям с целью повышения к соревновательным стресс-факторам.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5, № 1. С. 1–18.
2. Горская Г. Б. Research on stress in sport: development trends // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 37–40.
3. Куценко О. А. Личностные регуляторы психической устойчивости у тхэквондистов разных возрастов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Краснодар, 2022. С. 39–41.

4.Рогалева Л. Н., Дубинкина Ю. А., Вичужанин Р. А., Мартынова Т. В. Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 49–50.

REFERENCES

- 1.Bochaver K. A., Dovzhik L. M. (2016), “Coping behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics”, *Klinicheskaya i special'naya psihologiya*, Vol. 5, No 1, pp. 1–18.
- 2.Gorskaya G. B. (2022), “Issledovaniya stressa v sporte: tendencii razvitiya”, *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii*, No 12, pp. 37–40.
- 3.Kucenko O. A. (2022), “Personal regulators of mental stability in taekwondo athletes of different ages”, *Tezisy докладов HLIX nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov YUzhnogo Federal'nogo okruga*, pp. 39–41.
- 4.Rogaleva L. N., Dubinkina Yu. A., Vichuzhanin R. A. & Marty`nova T. V. (2022), “The relationship between perfectionism and stress coping strategies in basketball players”, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, No. 1, pp. 49–50.

Поступила в редакцию 23.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024

УДК 378.17

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

Илькевич Татьяна Геннадьевна¹, кандидат педагогических наук

Илькевич Константин Борисович², кандидат педагогических наук, профессор

Шарагин Владимир Иванович², кандидат педагогических наук, доцент

Шакиров Марат Ринатович²

¹*Гжельский государственный университет, п. Электроизолятор*

²*Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва*

Аннотация. Профессиональная деятельность преподавателя вуза накладывает отпечаток на его личность, мировоззрение, формирует особое поведение, тип характера и влияет на состояние здоровья. Педагог оценивает окружающий мир через призму профессиональных обязанностей и интересов, что приводит к формированию профессиональных деформаций. В работе был проведен анализ по выявлению профессиональных деформаций преподавателей вуза. Выявлены характерные виды и определены особенности профессиональных деформаций преподавателей вуза, такие как авторитарность, сверхконтроль, выученная беспомощность, консерватизм и тревожность. Изучена взаимосвязь выраженности профессиональных деформаций, эффективности профессиональной деятельности и состояния здоровья.

Ключевые слова: профессиональное здоровье педагога, физическое и психологическое самочувствие, профессиональные деформации, педагогическая деятельность, преподаватель вуза.

THE STUDY OF THE PROFESSIONAL DEFORMATION OF UNIVERSITY TEACHERS

Ilkevich Tatiana Gennadevna¹, candidate of pedagogical science

Ilkevich Konstantin Borisovich², candidate of pedagogical sciences, professor

Sharagin Vladimir Ivanovich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Shakirov Marat Rinatovich²

¹*Gzhel State University, Moscow district*

²*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

Abstract. The professional activity of a university teacher leaves an imprint on his personality, worldview, forms a special behavior, type of character and affects the state of health. The teacher evaluates the world around him through the prism of professional duties and interests, which leads to the formation of professional deformations. The work carried out an analysis to identify professional deformations of university teachers. The characteristic types and features of professional deformations of university teachers were identified, such as authoritarianism, overcontrol, learned helplessness, conservatism and anxiety. The relationship between the severity of occupational deformities, the effectiveness of professional activity and health status has been studied.

Keywords: professional health of a teacher, physical and psychological well-being, professional deformations, pedagogical activity, university teacher.

ВВЕДЕНИЕ. Современное образование характеризуется инновационным и информационным направлениями. При реализации данной инициативы происходит увеличение информационной и интеллектуальной нагрузки, возникает необходимость повышения квалификации и развития профессиональных компетентностей преподавателя вуза.

Профессиональная деятельность педагога предполагает выполнение не только обучающей, воспитательной, развивающей функций, но и сохранение здоровья учеников и воспитанников. Однако реализация здоровьесберегающей функции невозможна, если здоровье самого педагога находится под угрозой [1].

Наряду с традиционными факторами риска педагогической деятельности большое значение придается психосоциальным факторам и психосоциальным рискам на рабочем месте. Согласно документу Национальный стандарт Российской Федерации «Менеджмент риска. Руководство по менеджменту психосоциального риска на рабочем месте», определены понятия стресс на работе, психосоциальный фактор, психосоциальный риск.

Наличие психосоциальных факторов и рисков в педагогической деятельности требует от преподавателя вуза больших психологических и эмоционально-личностных затрат, приводит к нарушению психологического самочувствия, развитию профессиональных деформаций, которые, в свою очередь, оказывают отрицательное влияние на физическое состояние и уровень здоровья.

По мнению О. Б. Поляковой, «профессиональные деформации – это негативные изменения личности работника, которые вызваны длительным выполнением одной и той же работы или спровоцированные противоречиями в труде на уровне целей, ценностей, мотивов, различными неблагоприятными условиями труда, которые негативно сказываются на эффективности выполняемой работы и на различных взаимоотношениях, возникающих как в процессе профессиональной деятельности, так и во взаимоотношениях вне работы». Сформированные профессиональные деформации негативно отражаются на личности преподавателей, оказывает негативное воздействие на эффективность и результат их педагогической деятельности [4].

Проблема профессиональной деформации у преподавателей вуза практически не изучена. Вузский педагог в большей степени, чем педагог общеобразовательной школы, загружен методической и научно-исследовательской работой [3, 5].

Причиной профессиональных деформаций преподавателя вуза является профессиональная деятельность, которая по степени тяжести и напряженности относится к 3.1 классу. В сочетании с психосоциальными производственными факторами она может способствовать нарушению состояния здоровья педагогов [5].

Успешность в профессиональной деятельности и устойчивость к формированию профессиональных деформаций определяется личными качествами преподавателя (стрессоустойчивость, самообладанием и т.д.), грамотной организацией учебного процесса и работы во внеучебное время, созданием комфортных условий труда и отдыха и санитарно-гигиеническими условиями труда.

Согласно четырёхуровневой типологии Э. Ф. Зеера на уровне общепрофессиональных деформаций выделяются одиннадцать проявлений (видов) профессиональных деформаций. Учителя, врачи, менеджеры относятся к социономической группе профессий, для которой характерны: авторитарность, демонстративность, профессиональный догматизм, доминантность, профессиональная индифферентность, консерватизм, профессиональная агрессия, ролевой экспансизм, социальное лицемерие, поведенческий трансфер и сверхконтроль [2].

Для проведения анализа были выбраны наиболее характерные деформации преподавателей вуза, представленные в таблице 1.

Искажения личностной структуры педагогов под воздействием профессиональной деятельности могут приводить, в первую очередь, к нарушению работы

нервной системы, к развитию невротических и психических расстройств и, как следствие, к нарушению работы всех систем организма.

Таблица 1 – Характеристика профессиональных деформаций

Профессиональные деформации	Характеристика	Изменения в личности и здоровье
Авторитарность	Завышенная самооценка своих профессиональных способностей, властность, агрессивность, использование в деловом и межличностном общении распоряжений, рекомендаций и указаний; превышение властных функций; нетерпимость к критике; снижении рефлексии.	Повышенная тревожность, напряженность, подверженность невротическим реакциям (страх тревога, агрессия). Нарушения в работе ССС.
Консерватизм	Применение одних и тех же педагогических технологий; отсутствие гибкости при решении профессиональных задач, преувеличенная ориентация на свой опыт.	Повышенная нервозность, нарушение сна.
Сверхконтроль	Чрезмерное сдерживание и подавление своих чувств; ориентация на инструкции; скрупулёзный контроль профессиональной деятельности.	Повышенная раздражительность, нарушение сна.
Тревожность	Постоянное беспокойство; трудность, невозможность сконцентрироваться на чем-либо; скрупулёзный контроль деятельности.	Мышечное напряжение, в области лица, шеи. Раздражительность, нарушение сна.
Безответственность, или выученная беспомощность	Уход от ответственности; без инициативное выполнение профессиональных обязанностей; формальное отношение к обязанностям, повышенное делегирование.	Формирование пессимизма, развитие депрессии. Снижение активности иммунной системы, развитие аллергии (селигман)

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для выявления наличия и особенностей профессиональных деформаций преподавателей вуза были использованы анкетирование и методы статистической обработки данных. В исследовании приняли участие 34 преподавателя вузов ГТУ и МГППУ.

Для выявления наиболее характерных типов профессиональной личностной деформации и их влияния на профессиональную деятельность и здоровье была разработана авторская анкета, которая включала в себя 6 разделов.

1 блок. Вопросы, включающие общую информацию об опрошенных.

2 блок. Вопросы, направленные на оценку профессионально важных психических качеств у преподавателя вуза, по мнению опрошенных.

3 блок. Вопросы, направленные на выявление наличия профессиональной деформации у опрошенных.

4 блок. Вопросы, направленные на самооценку эффективности профессиональной деятельности.

5 блок. Вопросы, направленные на выявление причин развития профессиональных деформаций, по мнению опрошенных.

6 блок. Вопросы, направленные на выявление проявлений профессиональных деформаций со стороны здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В исследовании приняли участие преподаватели обоих полов, возраст участников от 25 до 56 лет. Стаж работы от 1 до 31 года. У всех опрошенных уровень образования высший, из них 8 кандидатов наук.

Анализ выраженности наиболее важных психологических качеств оценивали в процентах по доле от максимально возможного. Результаты анализа важности личных качеств преподавателя вуза представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Значимость личностных качеств преподавателей вуза.

Среди наиболее важных личностных качеств преподаватели вуза отметили такие профессионально важные качества, как терпение 58,8%, самообладание 73,1%, целеустремленность 64,9%, трудолюбие 65,3%; к менее важным качествам отнесли внимательность, память, стабильность, наблюдательность. Определенные качества, по мнению опрошенных, позволяют справляться с психоэмоциональными нагрузками педагогической деятельности.

Анализ выраженности каждого из пяти изучаемых видов деформации представлен на рисунке 2. Выраженность оценивали в процентах по доле от максимально возможного.



Рисунок 2 – Выраженность различных видов профессиональных деформаций.

У большинства преподавателей вуза выраженность различных типов профессиональных деформаций имеет явное проявление. Относительно сильнее выражены авторитарность и консерватизм, что обусловлено спецификой преподавательской деятельности, при выполнении которой необходимо сдерживать свои чувства и повторять по много раз одно и то же. Более низкие значения соответствуют показателям тревожность и выученная беспомощность, что может быть обусловлено тем, что преподаватели вуза несут высокую личную ответственность за результаты своей работы. Излишняя тревожность и проявления выученной беспомощности могут приводить к резкому снижению эффективности деятельности и компетентности в глазах студентов и коллег. Максимальный размах зафиксирован по показателю «консерватизм», что свидетельствует о быстром формировании данной деформации даже у молодых преподавателей.

Для выявления влияния профессиональных деформаций на организм было проведено анализа взаимосвязи профессиональной деформации с субъективной оценкой эффективности профессиональной деятельности по ряду параметров. Выраженность оценивали в процентах по доле от максимально возможного. Анализ эффективности профессиональной деятельности, согласно субъективным оценкам преподавателей вуза, представлен на рисунке 3.

Наиболее часто преподаватели вуза испытывают следующие проявления: отсутствие желания идти на работу 53%, ощущение профессионального выгорания 54,9%, снижение удовлетворенности от работы в целом у 65,5%, психологическое утомление 75,5% и физическое утомление возникает у 76,5%, снижение эффективности и работоспособности – у 78,4%.

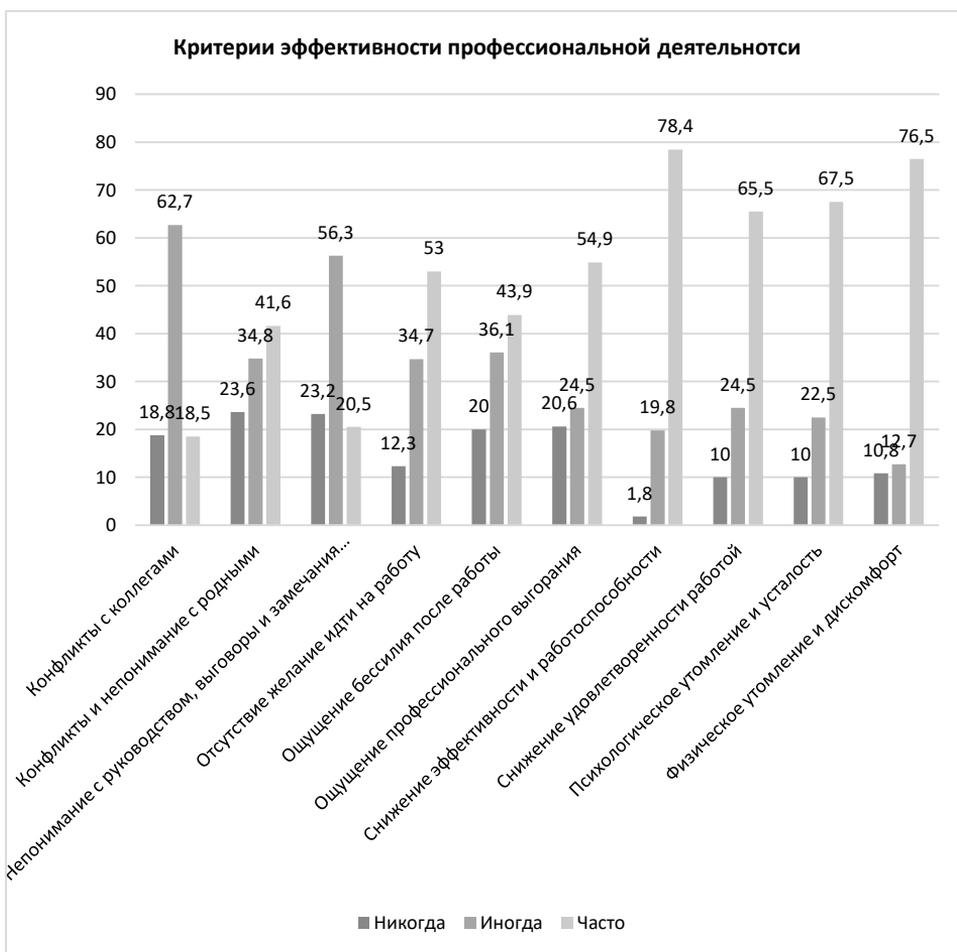


Рисунок 3 – Субъективные оценки проявления эффективности профессиональной деятельности.

Оценка мнения преподавателей вуза о причинах, вызывающих профессиональные деформации, представлена на рисунке 4.

Наиболее значимыми факторами в формировании профессиональной деформации у преподавателей вуза являются техническая неподготовленность 65,4%, организация рабочего места 67,3%, возраст 67,9%, психологический климат 76,3%, стаж работы 78,5%. К наименее важным были отнесены такие факторы, как количество студентов на занятии, наличие соматических заболеваний, наличие семьи.

Наиболее частыми проявлениями профессиональных деформаций (рис. 5), являются: нарушения аппетита 65,8%, частые инфекционные заболевания 67,3%, повышенная нервозность 67,8%, повышенная раздражительность 76,7%, мышечные спазмы 78,4%, нарушения сна 86,5 %.

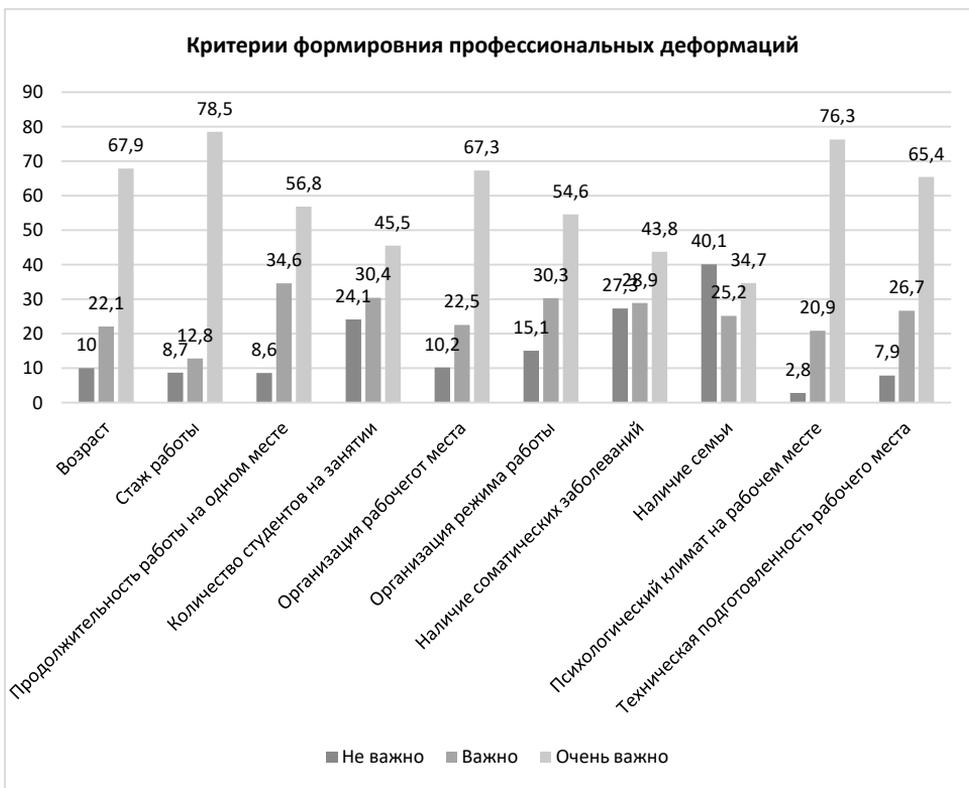


Рисунок 4 – Оценка значимости критериев деятельности на развитие профессиональных деформаций.



Рисунок 5 – Оценка значимости критериев проявления профессиональных деформаций.

ВЫВОДЫ. Наиболее часто встречающимися профессиональными деформациями у преподавателей вуза являются авторитаризм и консерватизм. Развитие профессиональных деформаций зависит от личностных психологических качеств, возраста, стажа, условий труда. Профессиональные деформации приводят к изменениям в психоэмоциональной сфере, оказывают влияние на эффективность труда преподавателя вуза, на его состояние здоровья.

Выявленные специфические особенности профессиональной деятельности преподавателей вуза необходимо учитывать и корректировать с помощью рационального распределения времени в течение дня в соответствии с научно обоснованными нормами, применения здоровьесберегающих технологий и принципов самосохранительного поведения, соблюдении принципов здорового образа жизни, использования имеющихся средств физической культуры и оздоровительных методик. На основании полученных данных была разработана методика Комплексной профилактики формирования профессиональных деформаций преподавателей вуза. Методика включает четыре компонента:

1. *Физический компонент* представлен в форме занятий физической культурой, снятия мышечного напряжения (мышечный панцирь), профилактики умственной усталости, головной боли, бессонницы и т.д.

2. *Психологический компонент* – психопрофилактика и психогигиена, направленные на снятие эмоционального напряжения, снижение уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии.

3. *Технологический компонент* включает учёт и распределение рабочего времени, тайменеджмент, рациональную организацию труда и отдыха.

4. *Поведенческий компонент* направлен на формирование мотивации и профессиональной культуры педагога, устранение стереотипов профессиональных действий, освоение более адаптивных и результативных форм поведения, навыков бесконфликтного поведения, развитие эмоциональной и поведенческой гибкости.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Грошева Е. С., Попова О. А., Картышева С. И. Здоровье педагога как профессиональная ценность // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). 2016. № 3 (24). С. 108–109.
2. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессиональных деструкций : учебное пособие для вузов. Москва : Академический Проект, 2020. 240 с. ("Gaudemus").
3. Лисняк М. А., Горбач Н. А. Профессиональная деформация личности как фактор, влияющий на здоровье вузовских педагогов // Медицина в Кузбассе. 2013. № 1 (том 13). С. 59–63.
4. Полякова О. Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Национальный психологический журнал. 2014. № 1. С. 57–64.
5. Илькевич Т. Г., Илькевич К. Б., Афонина Г. С., Иванов Д. А. Оценка профессионального здоровья педагогов вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (211). С. 148–154.

REFERENCES

1. Grosheva E. S., Popova, O. A. and Kartysheva, S. I. (2016), "Teacher's health as a professional value", *Eurasian Union of Scientists*, No. 3 (24), pp. 108–109.
2. Zeer E. F., Simanyuk E. E. (2020), "Psychology of professional destructions : a textbook for universities", *Academic Project*, Moscow.
3. Lisnyak M. A., Gorbach N. A. (2013), "Professional deformation of personality as a factor affecting the health of university teachers", *Medicine in Kuzbass*, No. 1 (13), pp. 59–63.
4. Polyakova O. B. (2014), "Category and structure of professional deformations", *National Psychological Journal*, No. 1, pp. 57–64.
5. Ilkevich T. G., Ilkevich K. B., Afonina, G. S. and Ivanov D. A. (2023), "Assessment of professional health of university teachers", *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11, pp. 148–154.
Поступила в редакцию 28.12.2023.
Принята к публикации 18.01.2024

УДК 37.032

СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Печерский Сергей Александрович, кандидат психологических наук, доцент

Славинский Николай Васильевич, кандидат юридических наук, доцент

Куликова Ирина Владимировна

Ильин Владимир Викторович

Соболь Юлия Владимировна

Служителей Андрей Викторович

Бондаренко Надежда Михайловна

Кубанский государственный аграрный университет, г. Краснодар

Аннотация. В работе подробно освещен феномен личностной зрелости как показателя успешности социализирующих влияний от занятий спортом студенческой молодежью. Определены наиболее информативные индикаторы зрелой личности (чувство ответственности, терпимость (толерантность), саморазвитие, положительное мышление и отношение к миру, активность и доминирование, благоприятное впечатление, потребность в психической близости и заботе) и предложены методы её диагностики. Раскрыты закономерности социализации спортсменов различного возраста, пола, квалификации и представителей командных и индивидуальных видов спорта, в том числе в зависимости от характера взаимоотношений с ближайшим окружением. Отмечено, что социализация в условиях спортивной деятельности является дополнительным и существенным фактором формирования личностной зрелости спортсменов и специфична для юношей и девушек, представляющих различные виды спорта.

Ключевые слова: социализация, личностная зрелость, ответственность, толерантность, индивид, спортивная деятельность.

THE SOCIALIZING INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON THE FORMATION OF PERSONAL MATURITY OF STUDENT YOUTH

Pechersky Sergey Alexandrovich, candidate of psychological sciences, associate professor

Slavinsky Nikolai Vasilievich, candidate of legal sciences, associate professor

Kulikova Irina Vladimirovna

Ilyin Vladimir Viktorovich

Sobol Yulia Vladimirovna

Sluzhitelev Andrey Viktorovich

Bondarenko Nadezhda Mikhailovna

Kuban State Agrarian University, Krasnodar

Abstract. The paper highlights in detail the phenomenon of personal maturity as an indicator of the success of socializing influences from sports by student youth. The most informative indicators of a mature personality (a sense of responsibility, tolerance, self-development, positive thinking and attitude to the world, activity and dominance, a favorable impression, the need for mental intimacy and care) are identified and methods of its diagnosis are proposed. The patterns of socialization of athletes of different ages, genders, qualifications and representatives of team and individual sports are revealed, including, depending on the nature of relationships with the immediate environment. It is noted that socialization in the conditions of sports activity is an additional and essential factor in the formation of personal maturity of athletes and is specific for boys and girls representing various sports.

Keywords: socialization, personal maturity, responsibility, tolerance, individual, sports activity.

ВВЕДЕНИЕ. Наиболее ярким показателем социализированности индивида, степени усвоения им социальных норм, ценностей и требований для успешного взаимодействия в обществе являются степень сформированности личностной зрелости.

Формирование культуры двигательной деятельности, потребности в ней, подготовка спортсменов высокого класса невозможны при смещении акцента только на совершенствование телесной организации и развитие физических способностей [1, 3].

Известно, что высокий уровень психической подготовленности с соответствующими показателями личности является преимуществом среди спортсменов одной квалификации и одинаковой физической и технико-тактической подготовленности [2].

Феномен зрелости личности в психологии спорта остается весьма многозначным, ёмким и малоизученным. Согласно модулярному подходу к категории зрелости она рассматривается как наличие у индивида различных модулей (социальная, эмоциональная, интеллектуальная, нравственная зрелость) психической организации. Зрелость описывается в рамках главенствующей или предпочитаемой теории личности, с точки зрения различных подходов к строению, изучению и пониманию личности. Взрослость и зрелость не тождественные понятия. Достижение психическими образованиями акмеологического (наивысшего) значения, обеспечивающего личностный рост и наивысшие уровни развития, – наиболее важный аспект зрелости человека, мало зависящий от его биологических свойств.

Анализ научной литературы позволил выделить наиболее яркие индикаторы личностной зрелости: чувство ответственности, терпимость (толерантность), саморазвитие, положительное мышление и отношение к миру, активность и доминирование, благоприятное впечатление, потребность в психической близости и заботе и другие.

Формирование данных индикаторов в существенной мере протекает по мере включения в спортивную деятельность, отличающуюся определенными социальными отношениями, представляющую микромодель общества, включающую индивида в определенные общности и организации [3].

Между тем, отмечается, что спорт как дополнительный фактор социализации может нести и негативные последствия на формирование зрелости в виде становления иждивенческой позиции и инфантильности, затруднений в общении и взаимодействии с окружающими. Есть данные о различной направленности магистрального развития у спортсменов разного пола и представителей различных видов спорта (командных и индивидуальных). На наш взгляд, вопрос об условиях протекания социализации в процессе занятий спортом необходим и требует дальнейшего участия исследователей в данной области.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Наиболее информативными методиками, диагностирующими основные индикаторы зрелости и характер взаимосвязи с социальным окружением, на наш взгляд, являются Калифорнийский личностный опросник (СРІ), методика социально-психологических связей спортсмена (СПСС) и методика «Климат в спортивной команде» (SCQ).

В исследовании приняли участие студенты Кубанского государственного аграрного университета обоих полов, регулярно не занимающиеся спортом (N=40), спортсмены массовых разрядов (N=30) и спортсмены, имеющие разряд КМС и звание МС (N=18), разных годов обучения. Спортсмены представляли командные (волейбол, гандбол) и индивидуальные (бокс, дзюдо, настольный теннис, бадминтон) виды спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Методы математической статистики выявили незначительные различия по параметрам личностной зрелости между спортсменами различной квалификации первого и последнего годов обучения в Кубанском государственном аграрном университете. Однако же, при повышении квалификации от массовых разрядов (III, II, I взрослый) до разряда КМС и звания МС имеются достоверные ($p \leq 0,05$) различия по показателям, характеризующим личностную зрелость (ответственность, толерантность, самоконтроль, общительность, благоприятное впечатление и др.). Это позволило заключить, что взросление само по себе не является достаточным условием повышения зрелости. Следовательно, предпосылкой достижения спортивного мастерства является изначально сформированный высокий уровень зрелости.

Представители командных и индивидуальных видов спорта по-разному проходят процесс социализации в условиях своей профессионализации. Представители единоборств достоверно ($p \leq 0,01$) превосходят волейболистов и гандболистов по показателям самоконтроля, достижений через независимость и ориентации на познание психики других людей. У представителей командных видов спорта достоверно выше ($p \leq 0,05$) показатели ответственности, гибкости поведения.

Различия между спортсменами разного пола отражают ориентацию юношей на самоутверждение, а девушек на общение. Девушки в большей мере ориентированы на социальное окружение, стремление производить благоприятное впечатление и соответствовать требованиям окружающих, проявлять гибкость в общении. Характер корреляционных связей показателей зрелости и значимости лиц из ближайшего кружения (родители, сверстники, тренер) выявил неоднозначные влияния на её формирование со стороны тренера, что требует выбора последним адекватного готовности к взрослению подопечных стилия отношений и руководства.

ВЫВОДЫ. Спортивная деятельность, специализация в различных видах спорта у представителей разного пола и возраста является дополнительным и значительным фактором социализации личности спортсмена и имеет ряд особенностей. Вопрос об условиях протекания процесса социализации остается актуальным и требующим внимания со стороны исследователей и тренеров, преподавателей высших учебных заведений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Звягинцев М. В. Профессиональная спортивная культура личности – новое понятие теории и практики физической культуры // Научный симпозиум «Интеграция естественного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвященный 95-летию журнала «ТиПФК», 4 декабря 2020 г. Москва, 2020. С. 59–64.
2. Клименко А. А., Печерский С. А., Плотников Е. Г. Проблема сохранения контингента занимающихся в спорте // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 140–141.
3. Харьковская А. Г., Усенко А. И. Выявление факторов снижения двигательной и социальной активности студентов. Методы решения проблемы // Успехи современной науки и образования. 2017. № 4. С. 47–49.

REFERENCES

1. Zvyagintsev M. V. (2020), "Professional sports culture of a personality - a new concept of the theory and practice of physical culture", Scientific symposium "Integration of natural, social and humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports, dedicated to the 95th anniversary of the journal "TiPFK", Moscow, pp. 59–64.
2. Klimenko A. A., Pecherskiy S. A. and Plotnikov E. G. (2019), "The problem of maintaining the contingent involved in sports", Physical Culture and Health, No. 3, pp. 140–141.
3. Kharkovskaya A. G. and Usenko A. I. (2017), "Identification of factors to reduce motor and social activity of students. Problem Solving Methods", Advances in modern science and education, No. 4, pp. 47–49.

Поступила в редакцию 24.12.2023. Принята к публикации 18.01.2024.

